

手続き申込

[ホーム](#) > 申込

申込

選択中の手続き名： R7わたしのゼロカーボンアクション宣言（目標設定）【事業者編】（●●株式会社）

問合せ先 [+ 開く](#)

説明
ゼロカーボンアクションのR7目標設定フォームです。
取り組む項目について、目標とする達成率を入力します。
※例示に対して・・・例示どおり達成する場合は100%、
半分は50%、2倍は200%のように入力。
・取り組まない項目には、何も入力しないでください。

受付時期
フォームに入力すると最後に削減量が自動計算されます。
2025年12月22日12時00分～ 随時

以下のゼロカーボンアクションから取り組む項目にのみ、達成率を入力してください。

例示どおりの達成をする場合は100%、例示の半分の場合は50%、例示の2倍の場合は200%、取り組まない項目は空欄のままで構いません。（半角数字のみ入力可）

- 例）1日1時間設定温度を1℃変更 100%
1日30分設定温度を1℃変更 50%
1日2時間設定温度を1℃変更 200%

適切な温度設定

1日1時間設定温度を1℃変更すると→4.5kg

達成率 %

階段の利用促進

月1回エレベーターを使わない日をつくると→0.8kg

達成率 %

パソコンの利用を短縮

昼休みにシャットダウンするなど、1日1時間利用時間を短縮すると→2.7kg



達成率 %

マイボトル・カップ持参

毎日持参しペットボトルをやめると→3.3kg

達成率 %

ペーパーレスの推進

1日1枚コピー、印刷を減少すると→2.7kg

達成率 %

マイバッグの利用

毎日レジ袋を1枚使わないと→0.1kg

達成率 %

マイ箸・マイカトラリーの利用

毎日わりばしを使用しないと→0.2kg

達成率 %

自転車の利用

月2回車通勤（利用）から自転車通勤（利用）に切り替えると→13.9kg

達成率 %

公共交通の利用

月2回車通勤(利用)から電車通勤(利用)に切り替えると→12.0 kg

達成率 %

エコドライブの実施

月2回ふんわりアクセル10%削減を実施すると→9.8kg

達成率 %

テレビの利用を短縮

1日1時間利用時間を短縮すると→17.3kg

達成率 %

シャワーの利用を短縮



毎日シャワーを1分短縮すると→18.3kg

達成率 %

お風呂の残り湯で洗濯

毎日残り湯を利用すると→14.2kg

達成率 %

エアコンフィルターの掃除

月1～2回フィルターを清掃すると→19.1kg

達成率 %

LED電球への切替

白熱電球や蛍光灯をLEDランプに変更すると→55.8kg

※変更する年のみ設定可

達成率 %

コンポストの利用

毎日生ごみをコンポストで堆肥化すると→18.0kg

達成率 %

あなたのゼロカーボンアクションによるCO₂削減効果は・・・

CO₂削減量合計

自動計算式のため入力不要です。

あなたの削減量は Kgです！

自由回答

ゼロカーボンアクションにない取り組みを行う場合はこちらに記載してください。



入力文字数：0 / 400

確認へ進む >

入力中のデータを一時保存・読み込み

- 【申込データ一時保存、再読み込み時の注意事項】
- ・添付ファイルは一時保存されません。再読み込み後は、必要に応じて、ファイルを添付し直してください。
 - ・パソコンに一時保存した申込データはパソコンで閲覧・加筆・修正することはできません。
 - ・システムに読み込む場合は一時保存した手続きの画面でしか読み込めませんので、ご注意ください
 - ・ **入力中の申込データをパソコンに一時保存しますので、保存した申込データの取扱いは、申請者の責任において管理をお願いします。**

「入力中のデータを保存する」では申込みの手続きが完了しておりませんのでご注意ください。

※入力中の申込データをパソコンに一時保存します。

※一時保存した申込データを再度読み込みます。

↓ 入力中のデータを保存する

↑ 保存データの読み込み

お問い合わせ

システム操作に関するお問い合わせ(各手続き内容に関するお問い合わせを除く)

固定電話
(コールセンター)



0120-464-119
(フリーダイヤル)

携帯電話
(コールセンター)

0570-041-001
(有料)

平日 9:00 ~17:00

サポート

ヘルプ 
よくあるご質問 

配色変更

本サービスの配色を変更することができます。

標準

青

黄

黒



平日 9:00 ～17:00 年末年始 を除く	年末年始 を除く
----------------------------------	-------------



FAX（コールセ
ンター）

**06-6733-730
7**

原則24時間受付



メール（コー
ルセンター）

**help-shinsei-
chiba@apply.
e-tumo.jp**

原則24時間受付(迷惑
メール対策等を行っ
ている場合には、上
記アドレスからのメ
ール受信が可能な設
定に変更してくださ
い)

各手続き等の内容に 関するお問い合わせ

各手続きの問い合わせ
先を確認し、ご連絡く
ださい。

