

脱炭素アクションにチャレンジ



カーボン
ニュートラル
みんなで



脱炭素アクションDays

脱炭素はだの市民会議では、市民会議期間にわたり脱炭素につながるアクションの提案をしていきます

- カーボンフットプリントの診断と削減アクションの実施
- 秦野の里山を知る
- 生ごみを持ち込む農園訪問

などなど… 現在企画進行中

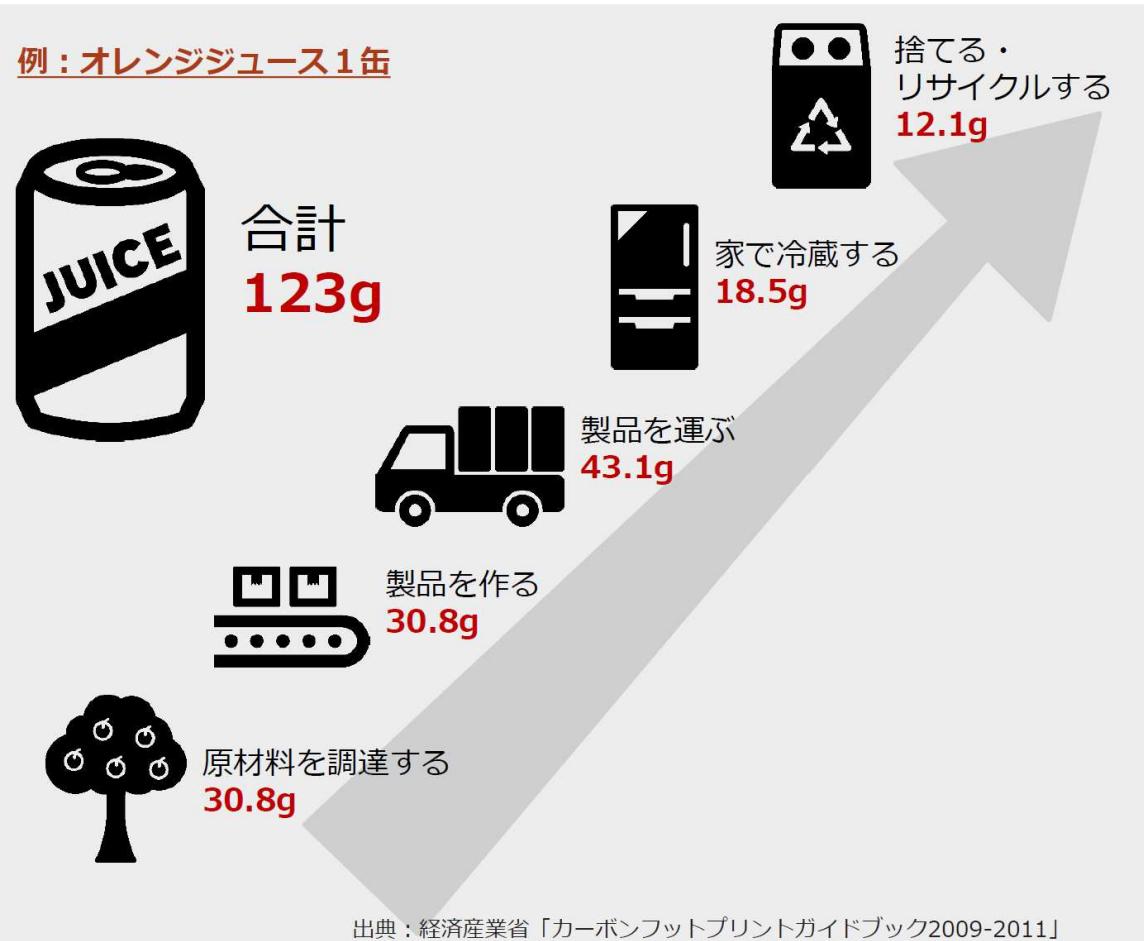
詳細はその都度ご案内します

カーボンフットプリント(CFP)とは



「炭素の足跡」

詳しくは
第2回会議で
改めて解説
します

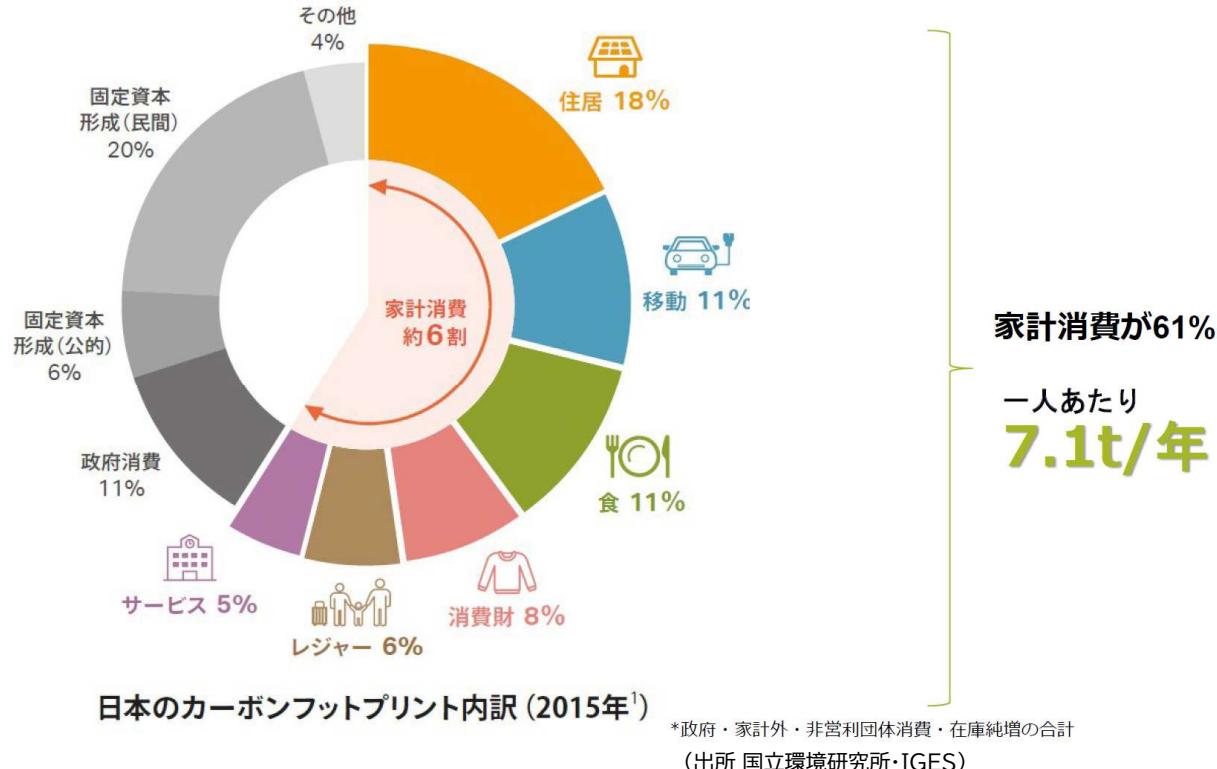


製品やサービスの原材料調達から廃棄・リサイクルに至るまでのライフサイクル全体を通して排出される温室効果ガスの排出量をCO₂排出量に換算したもの

「どこ」で「どれだけ」CO₂が排出されたかを「見える化」したもの

ライフスタイルCFP

企業や行政などの公的な投資以外の 市民の生活に関連して排出されるCO₂のこと



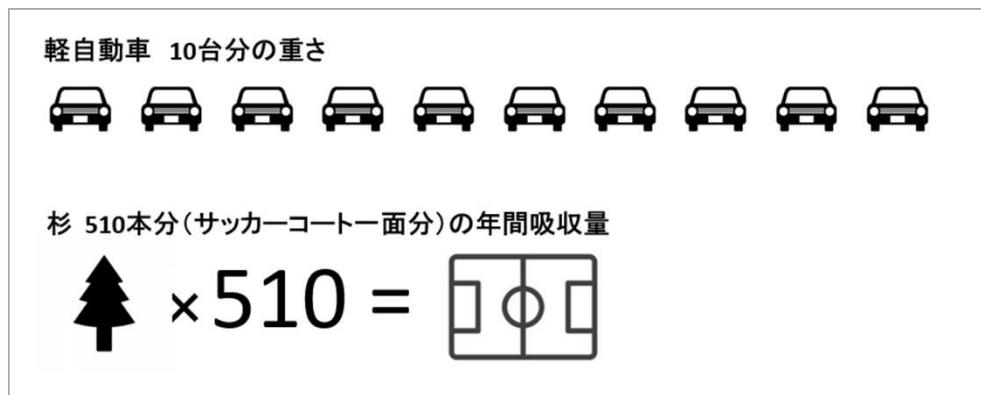
日本の全排出量の6割が我々の日常生活、ライフスタイルが原因

⇒ 我々の生活を変えることで削減が可能な排出量とも言える

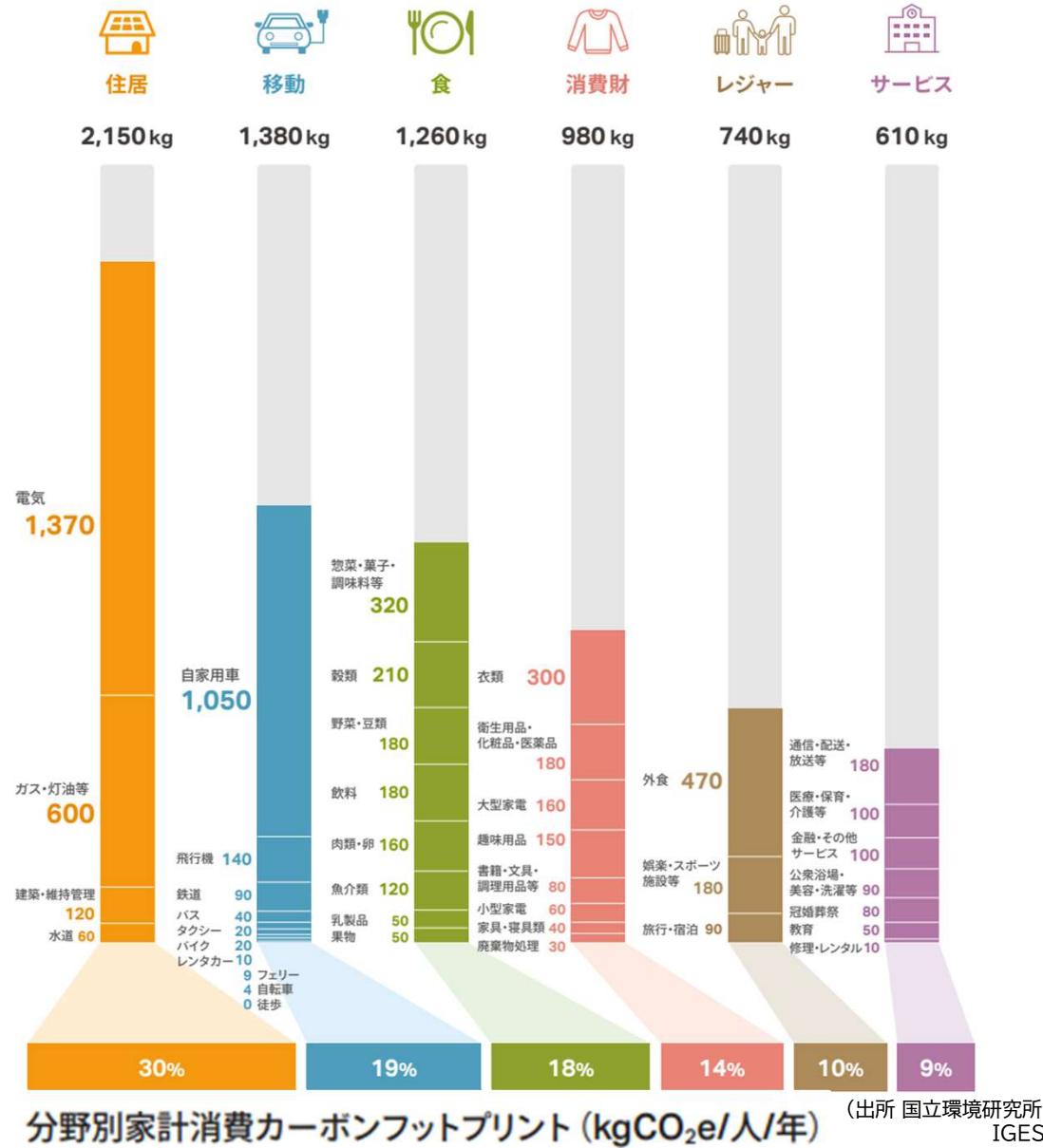
ライフスタイルCFP

日本人一人あたり

年間 7,120kg CO₂を排出



出所:issue+design 脱炭素まちづくりカレッジ



ライフスタイルCFP

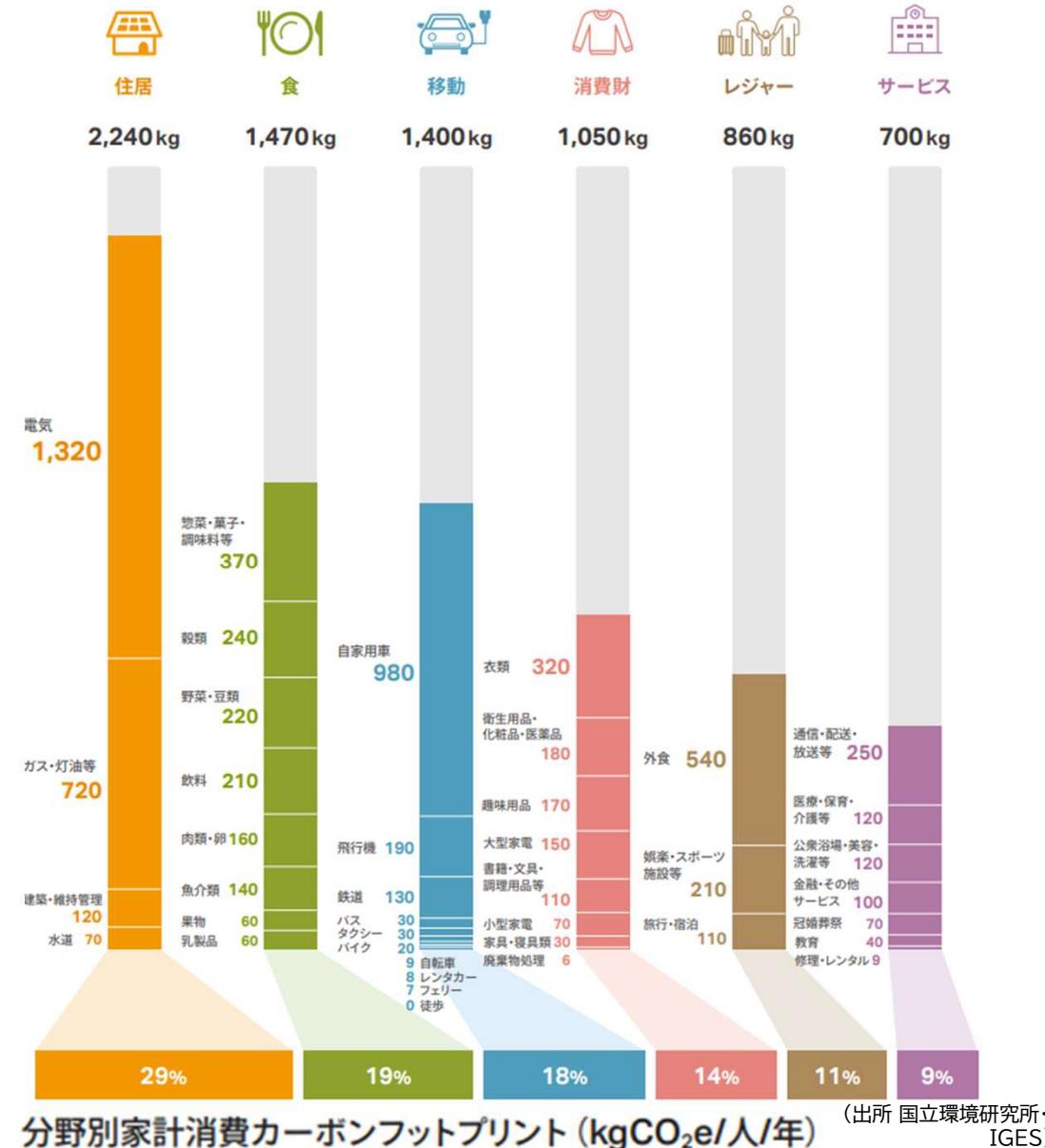
相模原市では一人あたり

年間 **7,710kg CO₂**を排出

(参考) 全国52か所で算出
最大 8,430kg 水戸 ⇄ 最小 5,780kg 那覇

関東大都市圏では7,200kg

» 2030年目標: **3,000 kg**



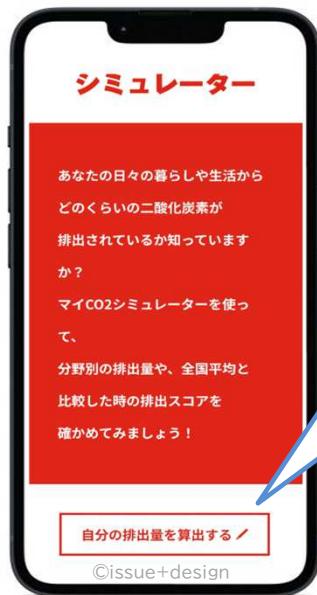


脱炭素アクション！

自分のカーボンフットプリントを測ってみよう

① MyCO2シミュレーター にアクセス

② 住居、移動、食、消費、レジャー・サービスの5領域の設問(全29問)に答える



トップ画面を下に
スクロールし、
自分の排出量を算出する！
ボタンからスタート

【設問についての補足】

Q: 周りの人と比べて、肉や卵を食べる頻度・回数はどのくらいですか

→とても多いと思う～とても少ないと思う(5段階)

※ご家族や友人・知人など、自分の身近な人と比較した感覚でお答えいただいて大丈夫です。(その間、自分の中での基準は一定に保ってください)



パソコンでも使えます



©issue+design

紙の設問をご希望の方は別途ご案内します



脱炭素アクション！

自分のカーボンフットプリントを測ってみよう

③ 診断結果をワークシートに記入する



数値を転記♪

マイCO2 ワークシート

診断はこちら↓から

あなたの
カーボンフットプリント指数


年間排出量
kg 全国平均100kg

お名前/ID: _____

問1. あなたの排出量にはどんな特徴がありますか
(例: 移動が格段に多く、食は比較的少ないなど)

問2. あなたの排出量の特徴にはどんな行動や習慣が関係していると思いますか
(例: 毎日の自動車通勤、牛肉を食べる頻度が多いなど)

問3: 裏面のアクションリストから選んだアクションの番号を書き、やってみた感想や気づきなどを記録しましょう
実践してみた
アクション番号: _____

各領域の数値をグラフ上にも書き込み、線で結んでレーダーチャートを完成させましょう

第2回 市民会議では、このワークシートをもとにグループワークを行います。各自ご持参ください。
©issue+designを基に一部改変

レーダーチャートも作成しましょう♪



各領域の設問項目ごとの結果も参考にしながら、問1、問2に回答してください。



脱炭素アクション①

カーボンフットプリントの削減に挑戦してみよう

第2回会議までの期間に、可能な範囲で
CFP削減アクション(ワークシート裏面)
にトライ！

すでに実践しているアクション番号には ○
今回チャレンジするアクションの番号に ☆

診断結果でCFPが大きかったもの、日頃の生活
で取り組めていないものを選んでみてください

→トライアルの後に、ワークシート表面の問3
に感想や気づきを記入してください

診断ができない場合にも削減アクションには挑戦
してみてください

脱炭素はだの市民会議 脱炭素アクションリスト

区分	CFP削減行動	解説	削減効果
住宅	1 自宅をゼロエネルギー(ZEH)住宅にする	ZEH:高断熱化と省エネ設備、太陽光発電の導入により、年間のエネルギー消費量を実質的にゼロ以下にする住宅のこと	1820
	2 自宅に太陽光パネルを設置する		1280
	3 自宅の電力を再生エネの契約に切り替える		1230
	4 自宅の断熱化やヒートポンプによる温水供給にリフォームする	窓、外壁、天井、床等の断熱リフォーム(DIYを含む)や、オール電化の場合はエコキュートなどの高効率温水器の導入	140

移動	9 エコドライブを行う	イドリングを避ける、不要な荷物を積まないなど	140
	10 カーシェアリングを行う	自家用車を持たず、レンタカーやカーシェアを利用する	210
	11 マイカーを電気自動車(EV)に	燃料電池等の次世代自動車も含む	240

食	15 果子・アルコール・ジュースを減らす		130
	16 別の野菜・果物、地元生産の農作物を購入する	別の野菜や果物、地元でとれる農作物を食す	40
	17 食品ロスをゼロにする	家庭での食品ロスやレストランでの食べ残しをなくす、食べれないほど買わない、てまえどりを行う、フードドライブに参加するなど	60
消費財	18 環境配慮型製品を購入する	省エネ家電など、エコマーク等がついた環境負荷の小さい製品などを選び、長く大切に使う	60
	19 衣類を長く大切に着る	ファストファッションを避け、よいものを長く着たり、古着を活用したりする	210
レジャー	20 レジャーをアウトドアや地域で楽しむ	エネルギー消費の多い娯楽施設(映画、遊園地など)の代わりに、地域でのレク(スポーツ、野外、文化活動など)でリコトヨ	250

森好 スペシャル	23 奈良県活動や農園体験に参加してみる		
	24 使い捨てプラスチックは使わない・もらわない	コンビニでのカトラリを断る、マイバッグ・マイボトルの持参、過剰包装を避ける	
	25 生ごみを分別をして、たい肥化してみる	生ごみの水切りの徹底で焼却効率アップ、生ごみ受け入れ農園に行ってみる	

効果は年間の最大の効果(kgCO₂e/人年)

※以上作成の参考文献: Ryu Koide, Setsuo Kojima, Keisuke Nansai, Michael Lettenmeier, Kenji Asakawa, Chen Liu, Shinsuke Murakami (2021) Exploring



脱炭素アクション①

診断結果の取得について

診断の最後に右の画面が表示され、ご自分の結果を送信してもらうことができると案内があります。市民会議としては、この結果の入手を必須とはしておりません。書き写しで十分に対応できるアクションとなっております。

なお、アプリの利用にあたり、名前/ニックネームや入力データの取得・流用はない旨、アプリ発行元のissue+designと確認しておりますが、メールアドレスの入力はご自身の判断にてお願いします。

結果をPDFで入手したいが、ご自身のメールアドレスを入力したくない方は、事務局までご相談ください。

こちらの結果をPDFにして、
メールで送信します。
ご希望の方は以下の登録フォームか
ら
登録してください。

お名前（ニックネーム）

お名前（ニックネーム）

メールアドレス

メールアドレス

issue+designのメルマガを希望する方は、
こちらにチェックをお願いします。

送信



脱炭素アクションDays

脱炭素はだの市民会議では、市民会議期間にわたり脱炭素につながるアクションの提案をしていきます

- カーボンフットプリントの診断と削減アクションの実施
- 秦野の里山を知る
- 生ごみを持ち込む農園訪問

などなど…

第2回会議では、CFP
診断と削減トライアルの
感想をグループワークで
共有します。

ワークシートをご持参
ください

ライフスタイルCFPについての出典：

Ryu Koide, Satoshi Kojima, Keisuke Nansai, Michael Lettenmeier, Kenji Asakawa, Chen Liu, Shinsuke Murakami (2021) Exploring Carbon Footprint

Reduction Pathways through Urban Lifestyle Changes: A Practical Approach Applied to Japanese Cities. Environmental Research Letters. 16 084001

小出 瑞・小嶋 公史・南齋 規介・Michael Lettenmeier・浅川 賢司・劉 晨・村上 進亮(2021)「国内52都市における脱炭素型ライフスタイルの選択

肢:カーボンフットプリントと削減効果データブック」