

# 脱炭素アクションにチャレンジ





## 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
- 生ごみを持ち込める農園訪問

などなど… 現在企画進行中

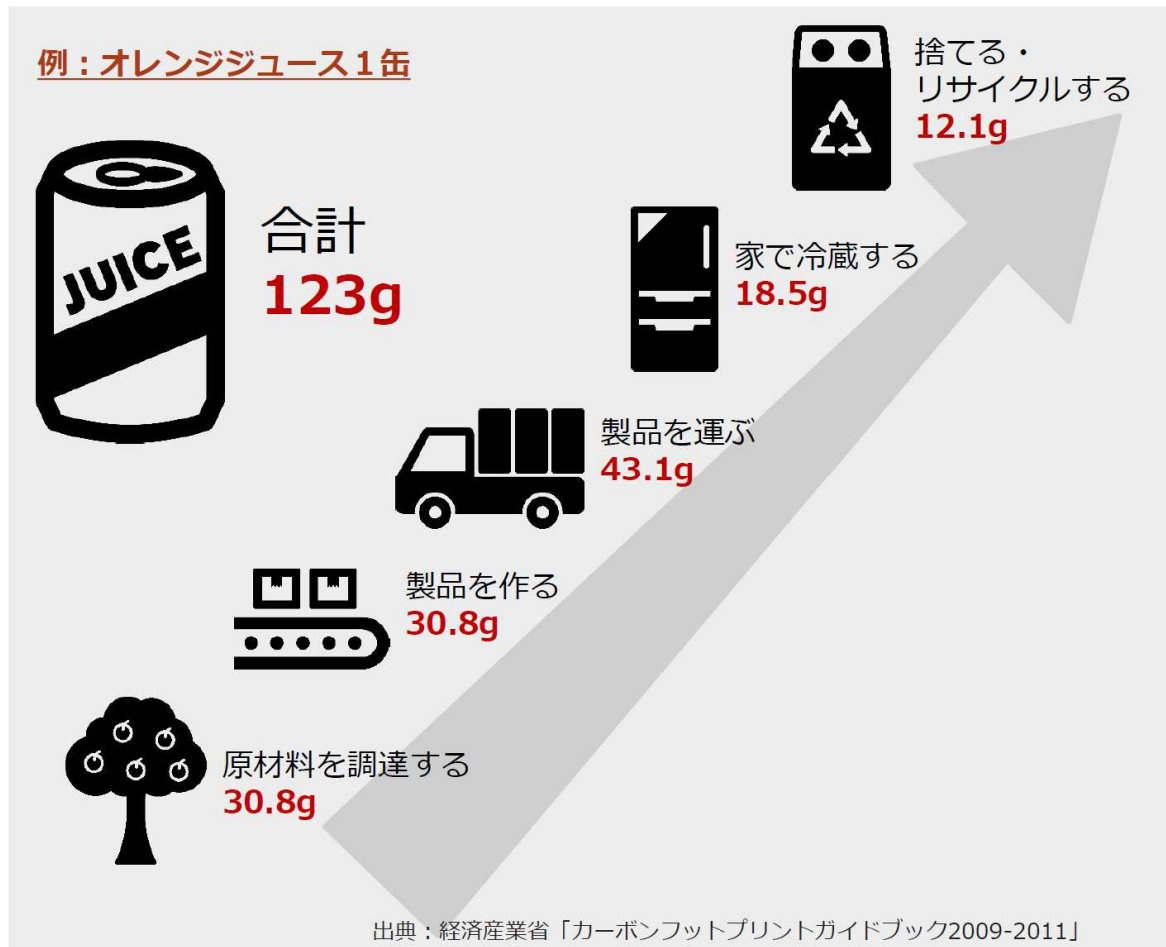
詳細はその都度ご案内します

# 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

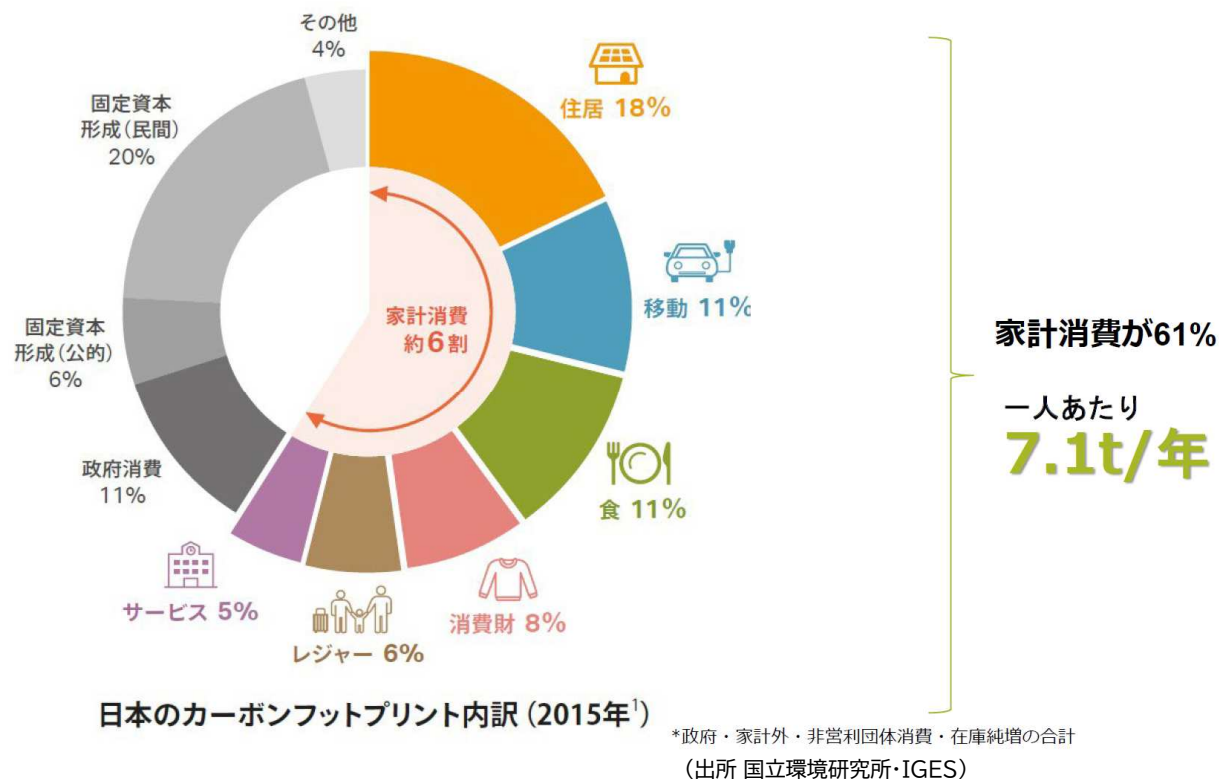


製品やサービスの原材料調達から廃棄・リサイクルに至るまでのライフサイクル全体を通して排出される温室効果ガスの排出量をCO2排出量に換算したもの

「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

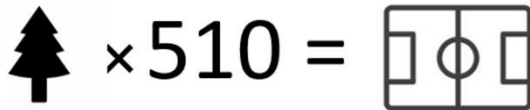
# ライフスタイルCFP

日本人一人あたり  
年間 **7,120** kg CO<sub>2</sub>を排出

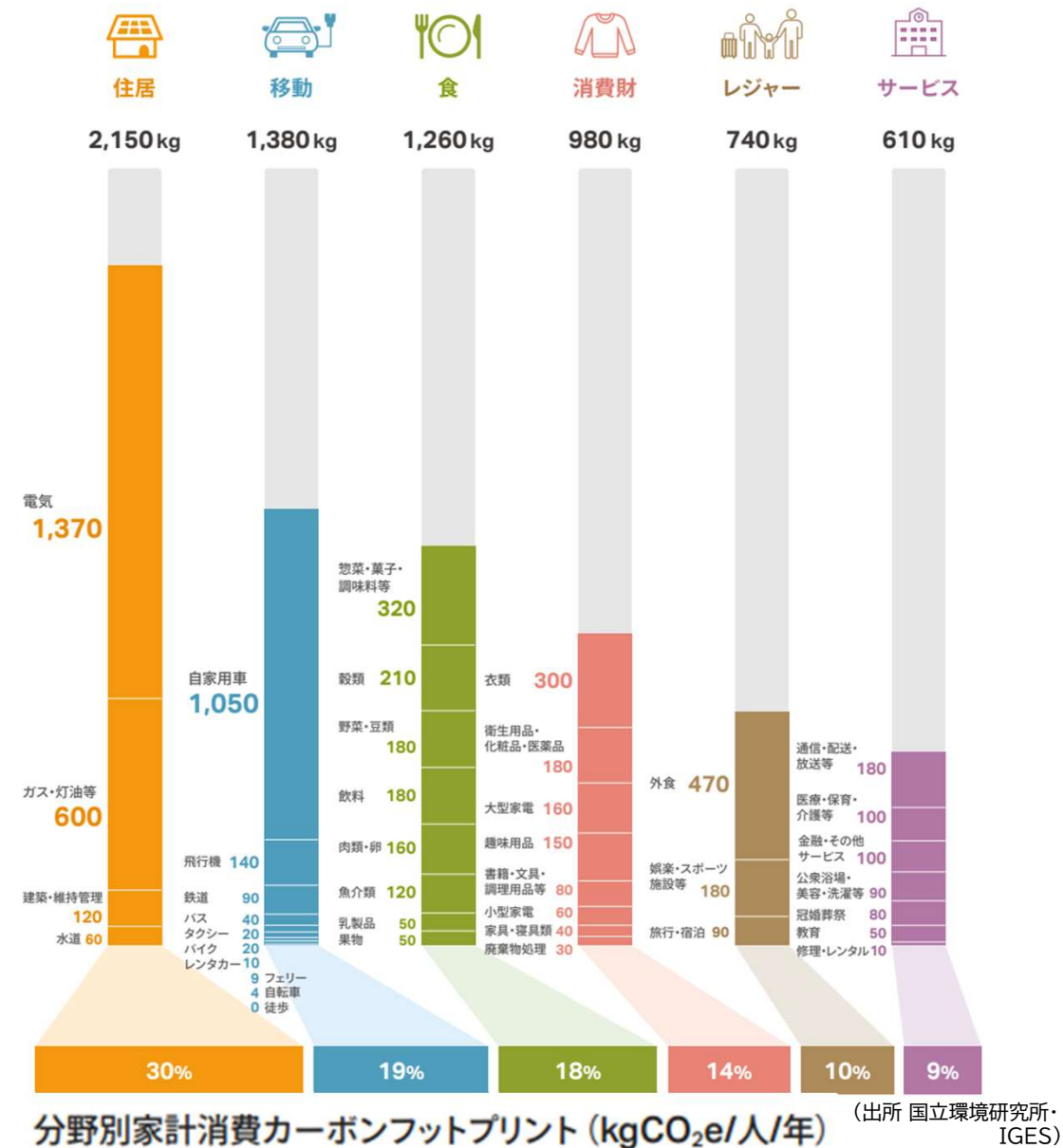
軽自動車 10台分の重さ



杉 510本分(サッカーコート一面分)の年間吸収量



出所: issue+design 脱炭素まちづくりカレッジ



(出所 国立環境研究所・IGES)

# ライフスタイルCFP

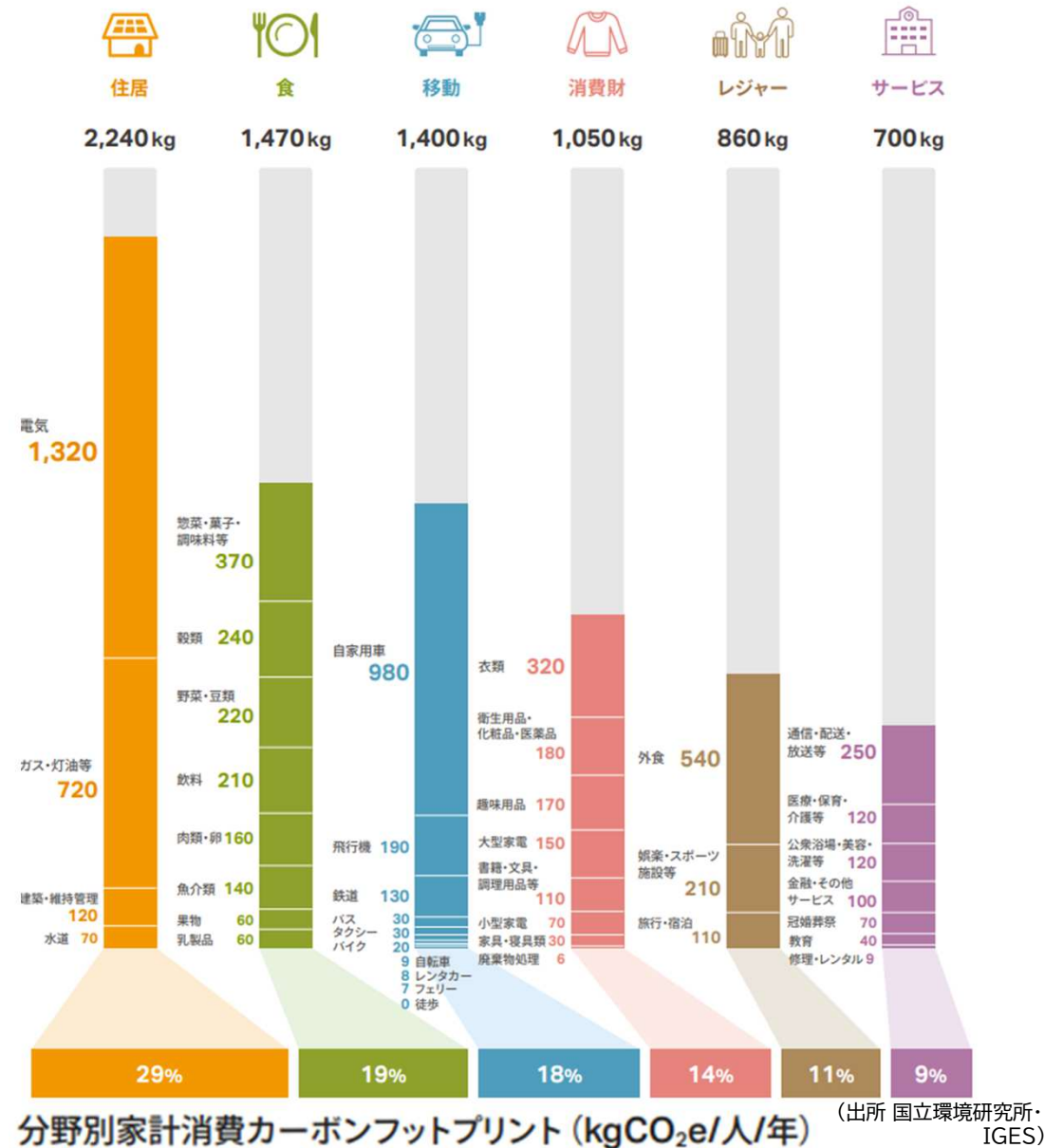
相模原市では一人あたり

年間 **7,710**kg CO<sub>2</sub>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

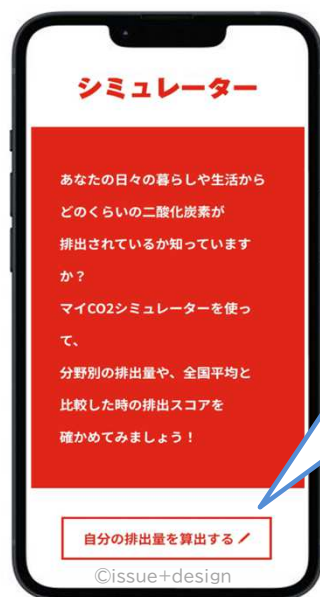


パソコンでも使えます



©issue+design

紙の設問をご希望の方は別途ご案内します



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)





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

レーダーチャートも  
作成しましょう

マイCO2 ワークシート

診断はこちら↓から  
  
<https://issue+design.jp/cimatchapter/simulator>

あなたの  
カーボンフットプリント指数  
[ ] 全国平均100

年間排出量  
[ ] kg 全国平均7100kg

住居  
[ ]

食  
[ ]

移動  
[ ]

消費  
[ ]

レジャー・サービス  
[ ]

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

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

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



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

いくつでも  
OK!

➡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	自宅の新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	急加速・急減速を避け、車間距離を十分に取る、不要なア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
消費財	15	菓子・アルコール・ジュースを減らす		130
	16	旬の野菜・果物、地元生産の農作物を購入する	旬の野菜や果物、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、食べきれないほど買わない、てまどりをを行う、フードドライブに参加するなど	60
	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)で楽しむ	250
農林水産物	21	減量化/里山活動や農園体験に参加してみる		
	23	産地産材を活用する	自宅の新築やリフォーム時に産地産木材を利用する、薪やほたけを使ったストーブの導入など	
	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	生ごみの水切りを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	

数値は年間の最大の場合(kgCO<sub>2</sub>e/人年)

リスト作成の参考文献: Ryu Koida, Satoshi Kojima, Keisuke Nanso, 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の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
- 生ごみを持ち込める農園訪問

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 瑠・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」