

ムリせずオトクにみんなでチャレンジ!

高知家 ゼロカーボン・アクション BOOK

ライフ
スタイル編



カーボンニュートラル



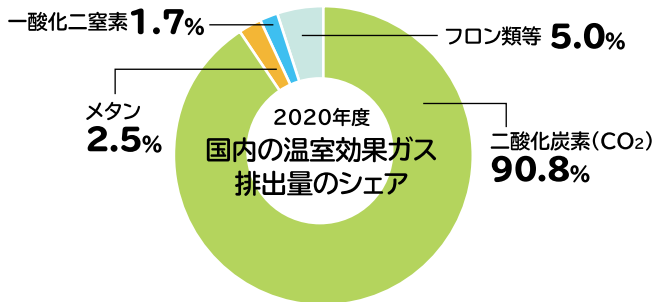
カーボンニュートラルを目指して 今からできること 行動すること

地球が悲鳴をあげている

いま、温室効果ガスが増えすぎたことにより、地球の平均気温が少しずつ上昇しています。私たちが住む高知県も、この100年で年間平均気温が1.5℃上昇しています。今後、何も対策を取らなければ、100年間で最大4℃も平均気温が上昇するとされています。**決して他人事ではありません。**



温室効果ガスは、大気に含まれる二酸化炭素(CO₂)、メタン、フロンなどの気体のことです。太陽からの熱を吸収して、地球の温度を保つ役割があります。



出典/温室効果ガスインベントリオフィス

地球温暖化は、こんな悪影響が!

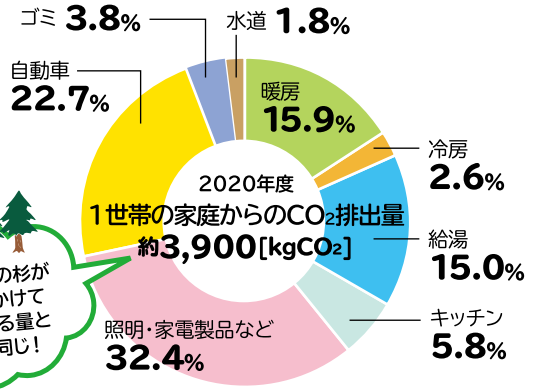
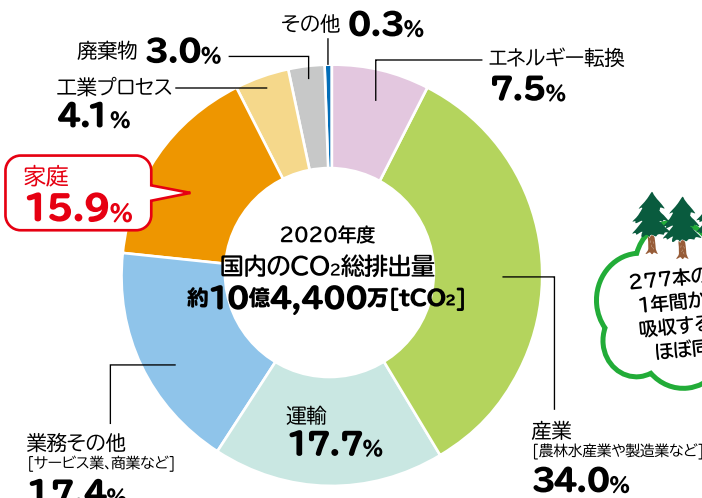
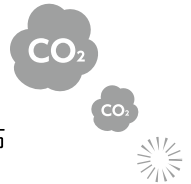
気候変動
(豪雨、熱波など)

自然や農作物
への影響

今や人類共通の課題となっています

みんなでCO₂の排出量を減らそう

地球温暖化を止めるためには、温室効果ガスの大部分を占めるCO₂を減らすことが大切です。化石燃料(石炭、石油、天然ガス)はCO₂の排出量が多いため、**省エネやエネルギーシフト**(化石燃料から電気や水素等に転換)を求められています。



277本の杉が1年間かけて吸収する量とほぼ同じ!

出典/温室効果ガスインベントリオフィス

温室効果ガス
インベントリオフィス



2050年カーボンニュートラルの実現に向けて

カーボンニュートラル(ゼロカーボン)とは、CO₂をはじめとする温室効果ガスの排出量から、森林などによる吸収量を差し引いた「**実質的な温室効果ガスの排出量をゼロ**」にすることです。カーボンニュートラルを実現するためには、県民の皆さんや事業者の皆さんを含めた「**オール高知**」での取組が欠かせません。

こんなゼロカーボン・アクションがあります

家庭での省エネ対策

→ 4P



食品ロス削減・
エシカル消費・3R

→ 5P



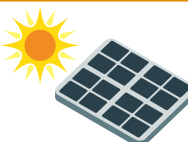
エコドライブ、
公共交通の利用

→ 6P



再生可能エネルギー、
住宅の省エネ化

→ 7P



環境保全活動への参加

→ 8P



web版環境
パスポートなどの活用

→ 8P



今からできること、行動することが大切なんだね。
未来の高知のために、あなたにできる
ゼロカーボン・アクションを1つでもやってみよう！



コラム

将来を生きる人々のために

2019年9月にニューヨークで開催された国連気候変動サミットで、気候変動に対する若者の危機感を切実に訴えたグレタ・トゥーンベリさん(当時16歳)のスピーチが世界から大きな注目を集めました。気候変動をめぐる問題には、**世界・日本を問わず多くの若者**が声を上げ、行動を起こしており、こうした動きは多くの企業も動かしています。将来を生きる人々のために、私たちも**若者から大人まで全ての年代において、この問題を自分ごととしてとらえ**、行動を起こしていく必要があります。

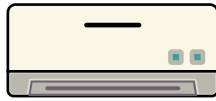


おサイフと地球が喜ぶ「省エネ」

節電の工夫



家庭からのCO₂排出量の約半分を占めているのが電気! 電力の上手な使い方やこまめなスイッチオフ、待機電力を減らすことを心掛けてみませんか。



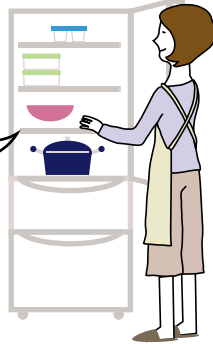
28℃

冷房を27℃から28℃に、暖房を21℃から20℃にすると(1日9時間使用)

年間 **約2,250円**の節約
40.7kgのCO₂削減

冷蔵庫に詰め込んだ食材を半分にすると

年間 **約1,180円**の節約
21.4kgのCO₂削減



電気ポットを保温しないで、再沸騰させて使うと(1.2Lの水を6時間保温した場合との比較)

年間 **約2,900円**の節約
52.4kgのCO₂削減

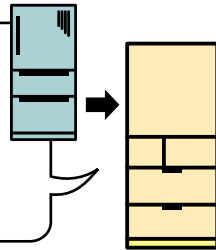
省エネ家電の導入



最新の家電製品は省エネ化が進んでいます! 買い替えを考えている時は、**省エネ家電・LED照明**などを検討してみませんか。

10年前の冷蔵庫を買い替えると

年間 **約6,000円**の節約
110.0kgのCO₂削減



約60%の家庭では10年以内で買い替えられています。

10年前のエアコンを買い替えると

年間 **約2,600円**の節約
47.3kgのCO₂削減

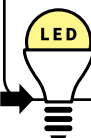


eco!



54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換にすると(年間2,000時間使用)

年間 **約2,430円**の節約
43.9kgのCO₂削減



今では約70%の家庭でLEDが使われています。

節水の心掛け



上下水道の浄水や供給、下水処理などにもエネルギーは消費されています! 無駄に水を使わないように工夫してみませんか。

水の使用量を2割削減すると(令和元年高知県の世帯平均)

年間 **約7,300円**の節約
11.0kgのCO₂削減

家でできる「食品ロス」を減らす行動

食べられる食品が捨てられると、それまでの生産や流通にかかったコストが無駄になるだけでなく、本来は不要なごみ処理にも余分なコストがかかります。また、生産や流通の時、ごみとして焼却する時にはCO₂も排出されます。**お買い物や調理の工夫**で、食品ロスを減らしてみませんか。

もっと詳しく

高知県食品ロス削減推進計画



お買い物編



賞味期限は「おいしく食べられる期限」。開封していない場合は期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうかを判断しましょう。

購入してすぐに食べるものは、陳列棚の手前にある商品など、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ「**てまえどり**」もおすすめです。

地元産の野菜などを選ぶ「**地産地消**」には、流通の際に排出されるCO₂を減らす効果も。街路市や量販店の地産地消コーナーを積極的に利用しましょう。

調理編



食べきれない量をつくり、食べ残しを減らしましょう。もし食べきれなかったら、リメイクレシピにチャレンジしてみませんか。

料理レシピサービス「クックパッド」で『消費者庁のキッチン』を公開中。食材を無駄にしないレシピを紹介しています。



消費者庁のキッチン



「エシカル消費」で持続可能な社会を実現

「人や社会、環境に配慮した消費行動」のことを**エシカル消費**といいます。**認証ラベル・マーク**を目印に購入することは、カーボンニュートラルや持続可能な社会の実現につながります。

もっと詳しく

環境ラベル等データベース【環境省】



主な認証ラベル・マーク

 <p>エコマーク 環境負荷が少なく、環境保全に役立つと認定された製品</p>	 <p>エコリーフ環境ラベル 複数の環境負荷が見える化している製品</p>	 <p>カーボンフットプリントコミュニケーションプログラム CO₂排出量を見える化している製品</p>	 <p>FSC® 認証 適切に管理された森林でできた木材・製品</p>	 <p>MSC 「海のエコラベル」 持続可能な漁業で獲られた水産物</p>
---	---	--	---	---

「3R」で限りある資源を有効活用

「3R」とは「**リデュース**」「**リユース**」「**リサイクル**」の頭文字をとった言葉です。物を大切に使うことでごみを減らす、使える物は繰り返し使う、ごみとせず資源として再び利用する。CO₂の排出量削減につながる3Rを心掛けて、ごみの量を減らしましょう。



リデュース (Reduce)

使い捨てを減らす
不要な包装を断る



リユース (Reuse)

リサイクルショップに持ち込む
壊れた物を修理して使う



リサイクル (Recycle)

資源ごみの分別回収に協力する
きれいに洗って分別する



「エコドライブ」と「公共交通の利用」

エコドライブ

暮らしで仕事で欠かせない車。日々の運転でちょっと気をつけるだけで燃費が良くなり、交通事故も減る**エコドライブ**をしてみませんか。

ふんわりアクセルで
スタートすると
(5秒間で20km/h程度に加速)

年間 **約83.57L**の
ガソリン節約
194.0kgのCO₂削減



もっと詳しく

「COOL CHOICE」
エコドライブ



もっと詳しく

「Myスイッチ!Goクール!」
エコドライブ10のススメ



加減速の少ない運転をすると

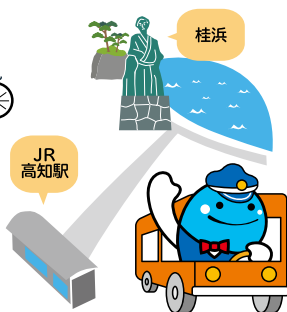
年間 **約29.29L**のガソリン節約
68.0kgのCO₂削減



スマートムーブ

車以外の移動手段を選ぶこともCO₂削減につながります!

徒歩、自転車や公共交通機関
を利用してみませんか。



JR高知駅と桂浜程度の通勤を
自家用車からバスに
切り替えると(往復26km)

年間 **140.1 kg/人**の
CO₂削減

ゼロカーボン・ドライブ

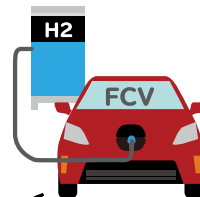
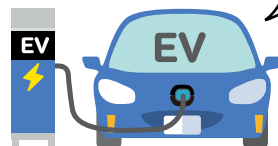
家庭からのCO₂排出量の約1/4
を占めるのが自動車!

ガソリンを使わず、**便利で環境に
もやさしい車**を選択肢に!

今なら国の補助金も活用できます。

電気自動車「EV」

自宅や充電スタンドなどで車載バッテリーに充電して、モーターを動力にして走行します。走行中にCO₂を排出しない、トップクラスのエコカーです。家で充電できるので乗る時はいつも満タン!

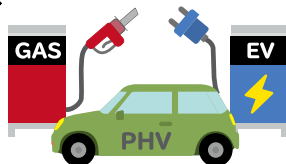


燃料電池自動車「FCV」

水素と酸素の化学反応から得た電力をモーターへ送り、動力として走行します。走行中のCO₂はゼロです。

プラグイン・ハイブリッド車「PHV」

充電も可能なハイブリッド車で、バッテリーに電力がなくなったらエンジン併用のハイブリッド車として走行できる、いいとこ取りの優等生です。



「再生可能エネルギー」と「住宅の省エネ化」

再エネ電気への切り替え

お使いの電力を**再生可能エネルギー由来に切り替える**ことで、**簡単に再エネを導入**できます。

年間 **1,232kg/人**の
CO₂削減

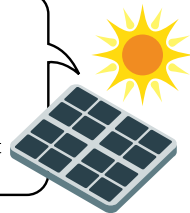


自宅への太陽光パネル設置

太陽光で発電するパネルを自宅に設置すると、CO₂排出と電気代を抑えることができます。特に**日照量の多い高知県**では、平均的な大きさでも**1世帯分の使用電力量以上**を発電できます。

年間 **1,275kg/人**の
CO₂削減

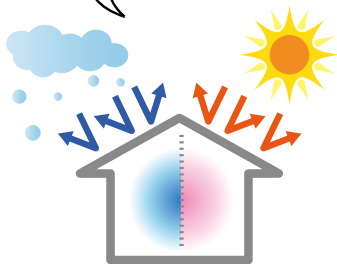
4.5kWの太陽光パネルで
年間**6,026kWh**の発電。
1年間で1つの家庭が使う電力量
4,856kWhを大きく上回る！



断熱リフォーム

断熱性・気密性を向上させるリフォームには、**CO₂の排出削減に加えて**、室温差をなくすことで**体への負荷を減らす**効果もあります。

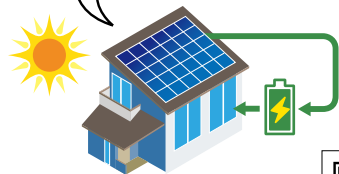
年間 **142kg/世帯**のCO₂削減



ZEH

ZEH(ゼッチ)とは、ネット・ゼロ・エネルギー・ハウスの略で、断熱+省エネ+創エネにより、年間の**家のエネルギー収支をゼロ以下にする住宅**です。

年間 **3,543kg/戸**のCO₂削減



もっと詳しく

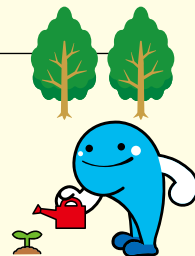
「COOL CHOICE」エコ住キャンペーン



コラム

県産材利用でカーボンニュートラルにも貢献

カーボンニュートラルの実現には、CO₂削減とあわせて、CO₂吸収源を確保することも欠かせません。そこで最大限に活用したいのが、**森林率全国1位(84%)**を誇る高知県の森林資源。「伐って、使って、植える」という循環利用が活発になるとCO₂の吸収も高まります。また、木材にCO₂が固定化されているため、家や身の回りの製品に木材が増えていくことは、大気中のCO₂削減にも大きく貢献します。そのためにも、**住宅の建築や木製品には県産材**を進んで利用しましょう！



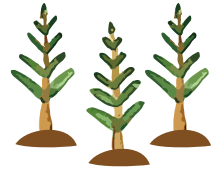
「環境保全活動」への参加

森林保全やごみ拾い活動

地球温暖化は他人事ではなく、一人ひとりの行動と関係があります。**地域で行われている森林保全やごみ拾いなどの活動に参加してみませんか。**

もっと詳しく

森・ヒト・こうち
応援ネット



イベントなどで
木を1本植樹すると

年間 **0.8kg**の
CO₂削減



「見える化」を試してみませんか

web版環境パスポート

令和4年9月開始のwebサービス。電気やガスの使用量・レジ袋を使用しなかった回数などを入力すると、**CO₂の排出量や削減量を確認**できます。利用するほどポイントが貯まり、**賞品が当たる抽選に応募**できます。楽しくカーボンニュートラルに取り組みましょう。



うちエコ診断WEBサービス

スマートフォンやパソコンでカンタン診断。表示される質問に答えるだけで、**それぞれのライフスタイルにあったエコ対策を提案**してくれます。同じ地域・世帯人数の平均との比較機能や、省エネ家電に買い替えた場合のシミュレーション機能もあります。

うちエコ診断



脱炭素化の取組・地球温暖化対策の情報

高知県脱炭素社会推進アクションプラン



紹介ホームページ



PR版パンフレット



一人ひとりの賢い選択
「COOL CHOICE」
【環境省】
クールチョイス



暮らしを脱炭素化する
アクション【環境省】
ゼロカーボン
アクション



みなさんの地球温暖化
防止活動をサポート
(出前講座など)
高知県地球温暖化防止
活動推進センター



気候変動の影響への
適応について
高知県気候変動適応
センター



脱炭素社会に向けた
ポータルサイト
【環境省】
脱炭素ポータル



太陽光発電・ZEH・EV
等に関する支援制度
高知県
再生可能エネルギー

高知県の温暖化対策を発信 Myスイッチ!Goクール!



Myスイッチ! Goクール!
ホームページ



Myスイッチ! Goクール!



@gocool_kochi



@myswitch_gocool



YouTube
高知県環境計画推進課



ムリせずオトクにみんなでチャレンジ!「高知家ゼロカーボン・アクションBOOK」ライフスタイル編 2022年9月発行
高知県林業振興・環境部 環境計画推進課 〒780-0850 高知県高知市丸ノ内1-7-52
Tel.088-821-4841 Fax.088-821-4530 E-mail:030901@ken.pref.kochi.lg.jp



この冊子は再生紙を使用し、大豆油インクで印刷しています。