

“DECO BOOK”

家庭やオフィスでできる60の脱炭素アクション



コンテンツ



なぜ地球温暖化が問題なのか？…P1



入間市の二酸化炭素排出量削減目標…P2



今日からはじめる「デコ活」…P3

1 節電・節水 …P4～P13

エアコン

- 1.冷房・暖房は必要な時だけつけましょう
- 2.フィルターの掃除をこまめにしましょう
- 3.室外機の周辺にもものを置かないようにしましょう
- 4.カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう
- 5.扇風機やサーキュレーターを併用しましょう
- 6.冷房をつける前に換気をしましょう

テレビ

- 7.見ないテレビはこまめに消しましょう
- 8.画面は明るすぎないように調整しましょう
- 9.画面を掃除しましょう

冷蔵庫

- 10.開けている時間をなるべく短くしましょう
- 11.冷蔵庫の中にもものを詰め込み過ぎないようにしましょう
- 12.熱いものは冷ましてから入れましょう
- 13.冷蔵庫カーテンをつけて温度の上昇を防ぎましょう

照明

- 14.必要のない照明はこまめに消しましょう
- 15.照明器具の掃除はこまめにしましょう
- 16.待機消費電力を削減しましょう
- 17.蛍光灯をLED照明に交換しましょう

パソコン

- 18.使わないときは電源を切りましょう
- 19.電源オプションを見直しましょう
- 20.スクリーンセーバーは使用しないようにしましょう
- 21.ディスプレイの明るさを調整しましょう

調理

- 22.炊飯器の保温は控えましょう
- 23.電気ポットの保温は控えましょう
- 24.調理器具は水滴を拭いてから火にかけましょう

トイレ

- 25.温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう
- 26.便座のフタを閉めましょう
- 27.使用後は照明を消しましょう
- 28.使わない機能はOFFにしましょう

洗濯

- 29.洗濯はお風呂の残り湯を利用しましょう
- 30.まとめ洗いで回数を減らしましょう
- 31.衣類乾燥機の使用は控えましょう
- 32.洗濯物の入れ方を工夫しましょう
- 33.乾燥機にバスタオルを1枚追加して早く乾燥させるようにしましょう

風呂

- 34.自動保温機能などを使わないようにしましょう
- 35.シャワーの時間を減らしましょう
- 36.入浴しない場合は浴槽にフタをしましょう
- 37.お風呂の換気扇はこまめに切りましょう

2 クールビズ ウォームビズ

…P14～15

クールビズ

- 38.服装のクールビズに取り組みましょう
- 39.グリーンカーテンを設置してみましょう
- 40.打ち水をしましょう

ウォームビズ

- 41.室内でも重ね着や暖かい服装をしましょう
- 42.湯たんぽやカイロを使ってみましょう
- 43.温かい料理や体を温める料理を食べましょう

3 住宅 …P16

- 44.再生可能エネルギー設備を設置しましょう
- 45.ZEH(ゼッチ)住宅の購入を検討しましょう
- 46.断熱リフォームを検討しましょう
- 47.宅配はできるだけ1回で受け取りましょう

4 移動 …P17

- 48.EVシェアリングを利用してみましょう
- 49.不要なライドリングはやめましょう
- 50.短距離の移動は徒歩か自転車を利用しましょう
- 51.テレワークやオンライン会議を取り入れてみましょう

5 フードロス …P18

- 52.食べ残しをなくしましょう
- 53.地元の食材を積極的に購入しましょう
- 54.食材の購入は量や保存期間に気をつけましょう
- 55.食品購入の際は「てまえどり」に協力しましょう

6 ごみの削減など

…P19～20

- 56.生ごみ処理機を活用しましょう
- 57.不要なものもすぐには捨てず、活用する方法を考えましょう
- 58.ごみはしっかり分別しましょう
- 59.天から油は回収ボックスに置きましょう
- 60.使い捨てプラスチックの使用を減らしましょう

なぜ地球温暖化が問題なのか？



◆異常気象の発生

地球温暖化によって気温が上昇すると、大型の台風や、豪雨、猛暑などの極端な気象災害が頻繁に発生するようになってしまいます。



◆水や食料の不足

地球温暖化による気候変動によって、世界各地で深刻な干ばつや水不足が引き起こされています。気候の変化は農作物や海産物の収穫量にも打撃を与え、私たちの食卓や世界的な食糧危機に直結してしまいます。



◆感染症の増加

地球温暖化がすすむと、ウイルスを媒介する蚊の生息域が拡大します。これにより、熱帯地域特有とされていた感染症リスクが、日本を含む温帯地域にも広がることが懸念されています。



◆住む場所の減少

地球温暖化による気温上昇で氷河の融解がおこり、海面水位が上昇し、標高の低い場所が海に侵食される可能性があると言われています。今後さらに温暖化が進み、南極の氷が全て解けてしまうと、海全体の水位は100m以上上昇し、平野と呼ばれる場所は軒並み水没する可能性があることが指摘されています。



◆生態系の破壊

地球温暖化による急激な気温や環境の変化に適応できない動植物は、生息地を奪われます。生態系のバランスが崩れることで、多くの貴重な生物が絶滅の危機に瀕してしまいます。

■ 地球温暖化のメカニズム



地球を覆っている大気の中には、二酸化炭素(CO₂)等の「温室効果ガス」が含まれており、太陽の熱を逃がさず地球を適温に保つ役割を担っています。

昔の地球では、排出される量と、森林や海が吸収する量がほぼ釣り合っており、大気中のCO₂濃度はほぼ一定に保たれていました。しかし18世紀半ばから19世紀にかけての産業革命以降、石炭や石油といった「化石燃料」を大量に消費するようになり、このバランスが崩れています。自然界が吸収できる限界を超えた量が排出され続けた結果、行き場を失ったCO₂が大気中に蓄積し、地球全体の気温を過剰に押し上げています。これが地球温暖化のメカニズムです。

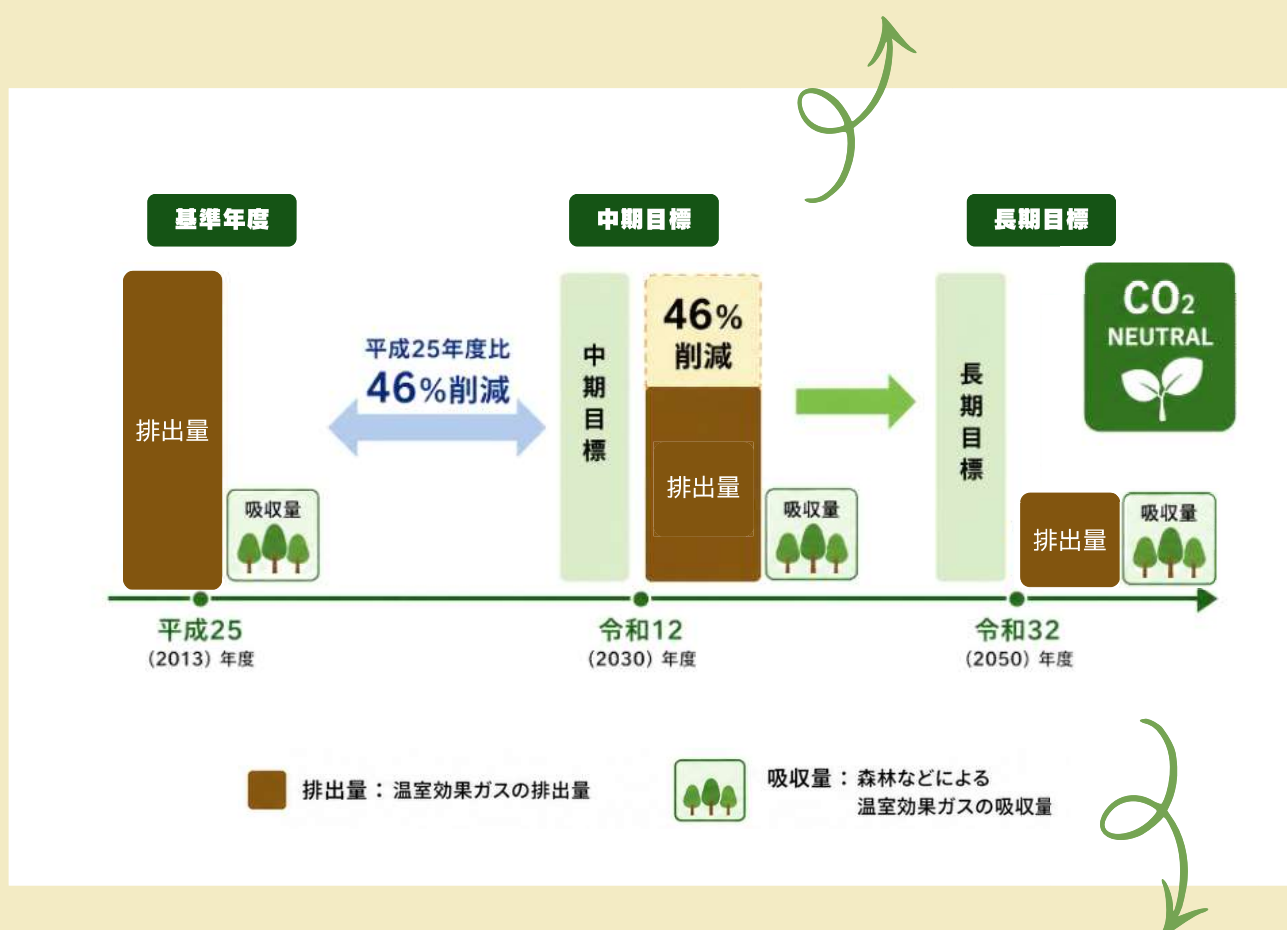
■ 入間市の二酸化炭素排出量削減目標

近年、世界各地で人々の生活を脅かす異常気象が発生しており、その主な原因は地球温暖化とされています。

こうした危機的な状況を受け、国は2020年のパリ協定に基づき、2050年までに二酸化炭素の排出を実質ゼロにする「カーボンニュートラル」を宣言しました。

これら国内外の動向を踏まえ、当市においても脱炭素社会の実現に向けた取り組みを加速させていく必要があります。そこで、市域において脱炭素や地球温暖化対策を推進していくために、『入間市地球温暖化対策実行計画』を策定し、2030年度までに二酸化炭素排出量を46パーセント削減する中間目標と、2050年までに二酸化炭素排出量実質ゼロを目指す長期目標を掲げました。

中期目標：2030年度に2013年度比46%削減



長期目標：2050年までにゼロカーボン達成

■ 今日からはじめる「デコ活」

二酸化炭素を減らす「脱炭素」と「エコ」を組み合わせた「デコ活」は、日々の暮らしの中でできることから始め、環境を守りながら私たちの生活も豊かにしていくポジティブな活動です。

脱炭素(デ)

Decarbonization

デ



CO₂ を減らして、
地球温暖化を防ぐこと

エコ(コ)

コ



環境にやさしいこと、
ムダを減らすこと

活動・生活(活)

活



みんなが取り組む
行動や日々の暮らし

地球の未来を守る主役は、あなた自身です。

「デコ活」は、毎日の食事やお買い物、移動など、日常のあらゆる場面でそれぞれのライフスタイルに合わせて、気軽に取り組むことができるものです。

今日できることから、あなたらしい「デコ活」を始めてみましょう！

