




(出典) 環境省「ゼロカーボンアクション30」ホームページ  
<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/zc-action30/>

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です！  
 日々の生活の中で「ゼロカーボンアクション30」にできることから取り組んでみましょう！

**初級編** ～まずは、身近なことから取り組みましょう！～

アクション	年間CO <sub>2</sub> 削減量
<input type="checkbox"/> <b>ごみを減らそう、捨てる時は分別しよう</b> リデュース（ごみを減らす）、リユース（再使用）、リサイクル（再生利用）の「3R（スリーアール）」を実践しましょう 	家庭のプラスチックごみを全てリサイクルすると <b>→ 4kg/人 削減</b> 🌱
<input type="checkbox"/> <b>使い捨てプラスチックの使用を減らそう</b> マイバッグやマイボトルを積極的に使いましょう 	レジ袋をマイバッグにすると <b>→ 1kg/人 削減</b> 🌱 ペットボトルをマイボトルにすると <b>→ 4kg/人 削減</b> 🌱
<input type="checkbox"/> <b>食事を食べ残さないように心がけよう</b> 外食時は、食べられる量を注文し、残す場合は持ち帰りましょう 	外食と家庭での食品ロスがゼロになると <b>→ 54kg/人 削減</b> 🌱🌱
<input type="checkbox"/> <b>いつも節電を心がけよう</b> こまめなスイッチオフで光熱費を節約しましょう 	エアコンの使用時間を1日1時間短くすると <b>→ 26kg/台 削減</b> 🌱
<input type="checkbox"/> <b>クールビズ・ウォームビズを実践しよう</b> 気候に合わせた服装と、冷暖房の設定温度を適正に管理しましょう 	冷房を1℃高く、暖房を1℃低くすると <b>→ 19kg/人 削減</b> 🌱
<input type="checkbox"/> <b>節水で水の無駄使いを減らそう</b> 上下水道の使用もエネルギーを消費しています 	水道使用量を2割減らすと <b>→ 11kg/世帯 削減</b> 🌱
<input type="checkbox"/> <b>スマートムーブを実践しよう</b> 徒歩や自転車、公共交通機関を積極的に利用しましょう 	通勤・通学を自動車からバス・電車・自転車にすると <b>→ 243kg/人 削減</b> 🌱🌱🌱
<input type="checkbox"/> <b>宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう</b> 日時指定や置き配を利用して、再配達を減らしましょう 	月6個の宅配を、全て一回で受け取ると <b>→ 7kg/人 削減</b> 🌱

**上級編** ～大きな買い物ですが、削減効果は抜群！～

アクション	年間CO <sub>2</sub> 削減量
<input type="checkbox"/> <b>ゼロカーボン・ドライブで安全運転</b> 電気自動車（EV）を再生可能エネルギーで充電してドライブ 	EVと再生可能エネルギーを使うと <b>→ 467kg/人 削減</b> 🌱🌱🌱
<input type="checkbox"/> <b>太陽光パネルを設置しよう</b> 温暖化対策といえばこれ!! 電気代の節約にもなります 	太陽光でエネルギーを創ると <b>→ 1,275kg/人 削減</b> 🌱🌱🌱🌱
<input type="checkbox"/> <b>ZEH（ゼッチ）で快適に生活しよう</b> ・住宅の高断熱化と高効率設備で消費エネルギーを削減↓ ・太陽光発電設備で再生可能エネルギーを導入↑ → 年間の住宅のエネルギー消費量が正味ゼロに!! 	戸建住宅をZEHにすると <b>→ 3,543kg/戸 削減</b> 🌱🌱🌱🌱🌱

ほかの取り組みはこちら



7 エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに

11 住み続けられる  
まちづくりを

12 つくる責任  
つかう責任

13 気候変動に  
具体的な対策を

<お問い合わせ先>  
**郡山市環境政策課**  
 〒963-8601 郡山市朝日一丁目23番7号  
 TEL.024-924-2731 FAX.024-935-6790



**こおりやま広域圏**

「こおりやま広域連携中枢都市圏（こおりやま広域圏）」は、みんなが安心して暮らすことができる「気候変動対応型広域圏」を目指します！

郡山市	須賀川市	二本松市	田村市	本宮市
大玉村	鏡石町	天栄村	磐梯町	猪苗代町
石川町	玉川村	平田村	浅川町	古殿町
三春町	小野町			

