

# Nagasaki Decarbonization

C  
O  
活

ながさきデコ活

ライフスタイル転換  
plus1チャレンジ

脱炭素・資源循環型ライフスタイル  
の実現に向けて

## 【最近、気候が変わってきた気がする】

最近、昔より暑くなった気がする 昔に比べて、大雨や洪水が増えた気がする  
それは、気のせいではありません 近年、長崎県内においても豪雨、台風、猛暑等が増加しています  
従来から指摘されている地球温暖化の影響が、私たちの生活に身近なものとなりつつあります

各国の政府が参加する国際組織の報告書によると、地球温暖化は、「人間活動の影響によることが確実」と示されています

人間活動の一つ一つが、地球全体の環境を変動させている事態に、我々は直面しています

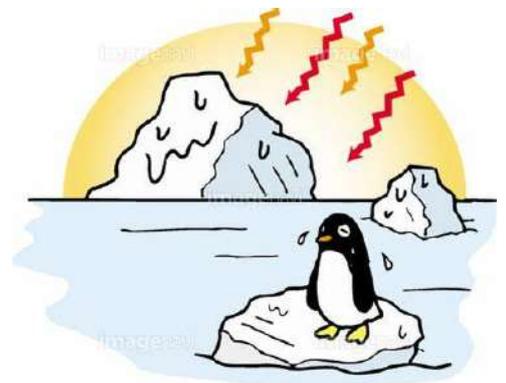
## 【気候変動の原因は？】

地球は、太陽から届く熱で温められています  
温められた地球の熱は宇宙に逃げていますが、CO<sub>2</sub>（二酸化炭素）などの「温室効果ガス」が増えすぎると地球から逃げにくくなります  
このことにより、地球温暖化が進み、地球全体の気候が変化します



## 【温室効果ガスとは？】

いくつか種類がありますが、その約8割はCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）です  
CO<sub>2</sub>は、ガソリン、石炭、石油など化石燃料を使用した際に、特に多く発生しています



## 【気候変動の影響は？】

### 異常気象の発生

気候が不安定になり、洪水や干ばつが発生しやすくなります

### 健康への影響

気温が高くなると、熱中症のリスクが高まります  
また、マラリアやデング熱などの感染症の拡大などが懸念されています

### 海面の上昇

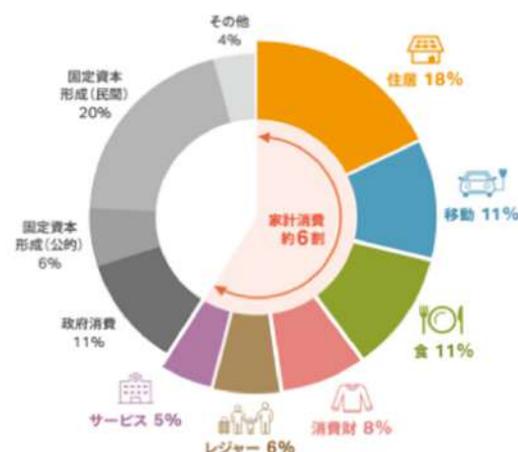
気温が高くなると、陸上の氷河や氷床が融けて、海面が上昇します  
日本では、1m海面が上昇すると、日本の砂浜の9割以上が失われると予測されています

## 【気候変動への対策は？】

最近、SDGs やゼロカーボンなど、「地球にやさしい」取組を促す呼びかけをよく耳にします  
日々の生活のなかで、家計への負担や手間をあまり気にせずに、取り組めることはあるのでしょうか

### 毎日の過ごし方と気候変動の関係

衣食住や余暇の過ごし方など私たちのライフスタイルは、気候変動への影響・対策に密接な関わりがあります  
私たちの暮らし（電気をつける、車に乗る、など）に関連して排出されるCO2などの温室効果ガスは、排出量全体の約6割を占めています



日本の温室効果ガスの排出源（2015年）  
出典：国立研究開発法人 国立環境研究所ホームページ

### ライフスタイルを変える

こうした中、脱炭素・資源循環型ライフスタイル（気候変動への影響を小さくする持続可能なライフスタイル）への注目が高まっています

これまでの気候変動対策の中心は、太陽光発電など再生可能エネルギーの導入や、公共交通機関の利用など移動手段の工夫というものでした

しかし、私たちの暮らしを支えている全ての製品は、製造、輸送、使用、廃棄されることに伴い、温室効果ガスを発生させています

私たち一人ひとりが消費のあり方を見直し、脱炭素・資源循環に配慮した製品やサービスを利用していくことで、温室効果ガスが削減された持続可能なライフスタイルの実現につながります

“脱炭素・資源循環型のライフスタイル”への転換を

# 知る

# 測る

# 減らす

## 【脱炭素・資源循環型ライフスタイルとは？】

衣、食、住、移動に関係する多くの取組があります



(出典) デコ活サイト(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る 国民運動サイト).  
<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>

## 【目指すのは、「脱炭素」と「快適な暮らし」の両立】

脱炭素・資源循環型ライフスタイルの実践は、家計の負担を減らすことにも繋がります  
あなたの暮らし方をチェックしてみませんか

チェックしてみましょう

## 【ライフスタイルの分析】

衣・食・住・移（移動）の4つの面から、現在のあなたのライフスタイルを分析してみましょう

当てはまるものにチェックを入れてください

## 衣

	衣類・服装で・・・	チェック
1	クールビズ・ウォームビズに興味がない ・夏も着込む、冬でも薄着だと、エアコンの稼働時間が長くなりがちです	
2	サステナブルファッション（ ）に興味がない ・新しい服を頻繁に買い替えると、衣類由来のCO2排出量が多くなります サステナブルファッション 服を大切に長く着る、リユースの服を買うなど、ファッション分野における環境に配慮した取組のこと	

## 食

	食べるときに・・・	チェック
1	食べ残しが多い ・余った食べ物は、ごみとして出されます。食べ残しが多いと、運搬や焼却の際にCO2が多く排出されます	
2	食材の旬や産地は気にしていない ・遠く離れた生産地から届く食材やハウス栽培の食材は、輸送や温度管理のためにCO2が排出されています	

## 住

	住む、暮らすときに・・・	チェック
1	冷蔵庫や冷凍庫を長時間開けることがある ・冷気が逃げてしまい、エネルギー消費量が増え、電気代も上がります	
2	冷蔵庫にたくさん詰め込んでいる ・冷蔵庫に物を詰め込みすぎると、あまり冷えません（逆に、冷凍庫は詰めると効率的です）	
3	エアコンの温度設定を適温にしていない（目安...夏：28、冬：20） ・エネルギー使用量が増えます。衣類で調整できる分は調整すると便利です	
4	使わない部屋の照明をつけっぱなしにしている ・電気使用量が増えます	
5	電気機器の主電源は切らない ・電気使用量が増えます	
6	シャワーを出しっぱなしにすることがある ・水の使用量が増えると、浄水場などで電力が使われているため、CO2排出量が増えます	
7	宅配便は何回も再配達を頼んでいる ・何回も運送業者の車両が走ることになり、CO2が多く排出されます	

## 移

（移動）

	移動するときに・・・	チェック
1	アクセルは急激に踏む ・急発進をすると、CO2が多く排出されます	
2	近い距離でも車を利用する ・支障がなければ、歩いた方が健康にもよいです	

チェックが入った項目を見直してみましょう

毎日ほんの少し心がけることで【脱炭素・資源循環型のライフスタイル】に転換できます

# 知る

# 測る

# 減らす

## 【ライフスタイルの転換の効果】

ライフスタイルを転換した場合の効果は以下のとおりです

### 衣

	衣類・服装で・・・	1年間あたり			1日あたり		
		CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額	CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額
1	クールビズに取り組む	5.3kg-CO <sub>2</sub>	5,396本分	566円	0.2kg-CO <sub>2</sub>	207本分	1.6円
2	ウォームビズに取り組む	35.3kg-CO <sub>2</sub>	35,942本分	3,338円	1.35-CO <sub>2</sub>	1,379本分	9.1円
3	サステナブルファッションに取り組む						

### 食

	食べるときに・・・	1年間あたり			1日あたり		
		CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額	CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額
1	食べ残しを減らし、食品ロスを削減する	5.4kg-CO <sub>2</sub>	5,498本分	8,900円	0.2kg-CO <sub>2</sub>	211本分	24.4円
2	旬の食材、地元でとれた食材を購入する						

### 住

	住む、暮らすときに・・・	1年間あたり			1日あたり		
		CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額	CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額
1	冷蔵庫や冷凍庫はすぐに閉める	3.0kg-CO <sub>2</sub>	3,055本分	190円	0.01kg-CO <sub>2</sub>	8本分	0.5円
2	冷蔵庫にものをたくさん詰め込まない	21.4kg-CO <sub>2</sub>	21,789本分	約1,360円	0.06kg-CO <sub>2</sub>	60本分	3.7円
3	エアコンの温度設定は適温にする(夏)	14.8kg-CO <sub>2</sub>	15,069本分	940円	0.04kg-CO <sub>2</sub>	41本分	2.6円
	エアコンの温度設定は適温にする(冬)	25.9kg-CO <sub>2</sub>	26,371本分	1,650円	0.07kg-CO <sub>2</sub>	72本分	4.5円
4	使わない部屋の照明は消す	2.1kg-CO <sub>2</sub>	2,138本分	140円	0.01kg-CO <sub>2</sub>	6本分	0.4円
5	電気機器の主電源は使わないときは切る						
6	シャワーを出しっぱなしにしない	28.7kg-CO <sub>2</sub>	29,222本分	3,210円	0.08kg-CO <sub>2</sub>	80本分	8.8円
7	宅配便は一回で受け取る						

### 移

(移動)

	移動するときに・・・	1年間あたり			1日あたり		
		CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額	CO <sub>2</sub> 削減効果	500mlペットボトル換算	節約額
1	エコドライブに取り組む	117.3kg-CO <sub>2</sub>	119,435本分	9,365円	4.50kg-CO <sub>2</sub>	4,581本分	25.7円
2	近い距離では車を利用しない	161.6kg-CO <sub>2</sub>	164,541本分	11,782円	6.20kg-CO <sub>2</sub>	6,311本分	32.3円

日々のちょっとした心がけが、CO<sub>2</sub>の削減に繋がります  
家計の節約にもなります

# 知る

# 測る

# 減らす

## 【ライフスタイル転換 plus1チャレンジ】

まず、あなたのライフスタイルの改善ポイントのうち、一つを選び、脱炭素・資源循環型に行動を変えてみましょう

いつもの生活に+1の取組みを。まずは2週間、チャレンジしてみましょう

### 衣

	衣類・服装で・・・	チェック
1	クールビズ・ウォームビズに興味がない	
2	サステナブルファッションに興味がない	



#### チャレンジ1

クールビズに取り組む  
ウォームビズに取り組む

### 食

	食べるときに・・・	チェック
1	食べ残しが多い	
2	食材の旬や産地は気にしていない	



#### チャレンジ2

食べ残しをなくす

### 住

	住む、暮らすときに・・・	チェック
1	冷蔵庫や冷凍庫を長時間開けることがある	
2	冷蔵庫に物をたくさん詰め込んでいる	
3	エアコンの温度設定を適温に設定していない	
4	使わない部屋の照明をつけっぱなしにしている	
5	電気機器の主電源は切らない	
6	シャワーを出しっぱなしにすることがある	
7	宅配便は何回も再配達を頼んでいる	



#### チャレンジ3

冷蔵庫・冷凍庫はすぐに閉める



#### チャレンジ4

使わない部屋の照明は消す

### 移

(移動)

	移動するときに・・・	チェック
1	アクセルを急激に踏む	
2	近い距離でも車を利用する	



#### チャレンジ5

エコドライブに取り組む

他にも多くの取組があります

気になる方は、《別紙》をご参照ください

# 【ライフスタイル転換 plus1チャレンジ チェックシート】

## ステップ1

チャレンジする項目に○をつけてください。

チャレンジ		CO2削減効果 (1日あたり)	節約額 (1日あたり)	チャレンジする取組は、ここに○を
チャレンジ1	クールビズに取り組む	0.2kg-CO2	1.6円	<input type="checkbox"/>
	ウォームビズに取り組む	1.35kg-CO2	9.1円	<input type="checkbox"/>
チャレンジ2	食べ残しをなくす	0.2kg-CO2	24.4円	<input type="checkbox"/>
チャレンジ3	冷蔵庫・冷凍庫はすぐに閉める	0.01kg-CO2	0.5円	<input type="checkbox"/>
チャレンジ4	使わない部屋の照明は消す	0.01kg-CO2	0.4円	<input type="checkbox"/>
チャレンジ5	エコドライブに取り組む	4.50kg-CO2	25.7円	<input type="checkbox"/>

## ステップ2

選んだチャレンジ項目の14日間の結果を以下の表に記載してください。

結果の記録方法... 「チャレンジした日」に日付を記入。

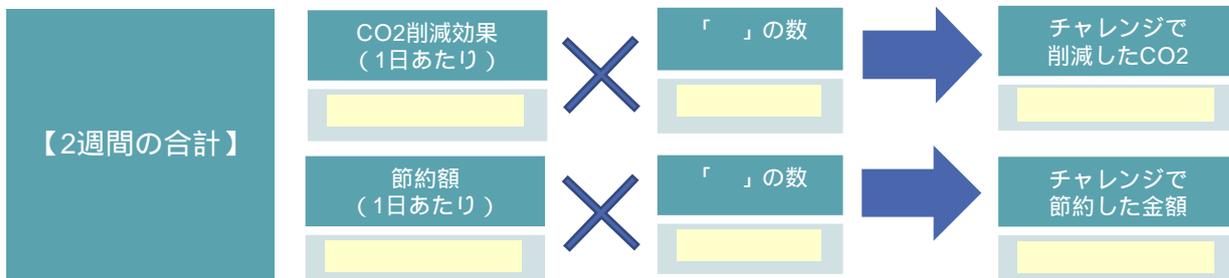
「チャレンジ結果」に、チャレンジを達成した場合は「○」、達成できなかった場合は「×」を記入。

1週目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
チャレンジした日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
チャレンジ結果	<input type="checkbox"/>						
2週目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
チャレンジした日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
チャレンジ結果	<input type="checkbox"/>						

結果の記録方法... 「○」の数によって、ランクの判定をしてみましょう。ランクによって、獲得ポイントが変わります。

チャレンジで削減したCO2、節約した金額を算定してみましょう。

【ランク判定】	「○」が1~5個	「○」が6~10個	「○」が11~9個	「○」が10~14個	あなたのランク 左の判定に基づいて記載して下さい
	【ビギナー】 ライフスタイル転換の初めの一歩を踏み出しましたね。今後、一層の取組に挑戦しましょう。	【ブロンズ】 チャレンジへの意欲を感じます。「×」の日の原因を考えましょう。	【シルバー】 よくチャレンジできています。あと少し、継続した取組を！	【ゴールド】 素晴らしい！あなたのライフスタイル転換は順調です。	



## ステップ3

九州エコファミリー応援アプリ（エコふぁみ）で実績を報告してください。実績報告で30ポイントをプレゼント。

エコふぁみに登録していない方は、下のQRコードから登録してください。

エコふぁみのダウンロードはこちらから！  
右のQRコード読み取り又は「エコふぁみ」で検索



<iPhone>



<Android>

# 九州エコファミリー応援アプリ エコふあみ

～未登録の方は、是非ご登録下さい～

九州エコファミリー応援アプリ

無料!!

配信!!

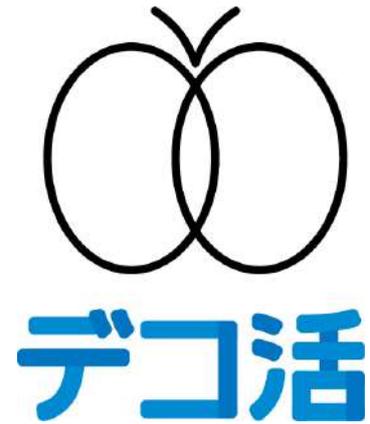
エコふあみ 検索

スマホから簡単登録!

九州エコファミリー応援アプリ(エコふあみ)は、省エネ・省資源など地球環境にやさしい活動に寄り添う(九州エコファミリー)の活動を応援する九州7県立式の環境アプリです。九州7県のキャラクターたちと一緒に、地球環境にやさしい活動に寄り添い、ポイントを集めてみませんか。ポイントが貯まると抽選に当たれば、素敵なプレゼントが当たります。

アプリのダウンロードはこちらから!

福岡県 福岡県環境部 環境政策課 TEL.092-643-3356	佐賀県 佐賀県環境部 環境課 TEL.0952-25-7079	長崎県 長崎県環境生活部 環境政策課 TEL.095-895-2512	熊本県 熊本県環境生活部 環境政策課 TEL.096-333-2284	大分県 大分県生活環境部 エコ生活政策課 TEL.097-506-3033	宮崎県 宮崎県環境部 環境政策課 TEL.0985-24-7084	鹿児島県 鹿児島県環境部 環境政策課 TEL.099-286-2586
--	--	--	--	--	--	--



## 「エコふあみ」は地球にやさしく お得な機能がたくさん!

エコ記録  
電気使用量等の記録ができます。記録を行うことでポイントがゲット!

九州の風景  
九州の風景キャラクターたちが各地の名所を紹介しています。

マップ情報  
最新のイベントやエコふあみ加盟店、最新スポットなどの情報が表示されます。

毎日エコチェック  
買い物にやさしい行動にチェックを付けるとポイントがゲット!

ポイントをお知らせ  
県からの最新のお知らせが表示され、さまざまな情報があるかも!

ポイントを貯める  
エコ記録や環境イベントへの参加、SNSでの投稿などでポイントがゲット!

グラフ  
電気使用量等をグラフで表示して、一目で比較できます。

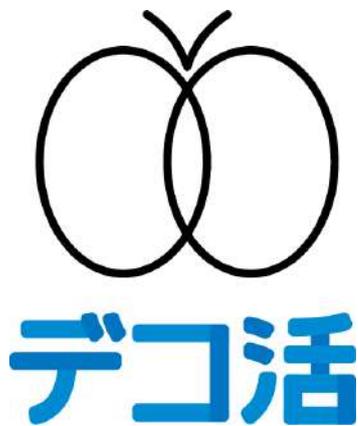
ポイントを使う  
貯めたポイントで抽選に参加できます。抽選すると素敵なプレゼントがもらえる!

応募パスポート  
エコふあみ加盟店で抽選券がもらえるパスポートが表示されます。

他にも便利な機能が盛りだくさん!

### アプリの利用方法

- 1 アプリをダウンロード  
App Store / Google Play
- 2 エコファミリーに登録  
※登録に個人情報の入力が必要です。
- 3 地球にやさしいことをしてポイントを集める  
例えば  
●環境イベントに参加  
●買い物にやさしい行動を毎日チェック  
●エコふあみ加盟店のご利用  
●電気使用量等を記録
- 4 ポイントが貯まったら「プレゼントをもらおう!」  
※抽選に当選し、プレゼントの受け取りを希望する場合は、抽選日情報の入力が必須です。



2050年 ゼロカーボン実現へ。



作成：長崎県  
ながさき環境県民会議