



秋田県

脱炭素!?

あきたデコ活チャレンジ

最近よく耳にする「脱炭素」
だけど「脱炭素」ってなに?
なぜ「脱炭素」?

私たちも何ができるの?

私たちとはじめませんか、
秋田の未来のために、

デコ活チャレンジ!

 **デコ活**
くらしの中のエコろがけ

※デコ活とは?
脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る
国民運動の愛称

あきたデコ活ナビゲーター
ミニTOMO

そもそも…

脱炭素ってなに？

- ・脱炭素とは、地球温暖化の原因となる二酸化炭素 (CO₂) を含む温室効果ガスの排出量を実質ゼロにする取組のことです。
- ・地球温暖化の加速を受け、いまや世界中の国々が脱炭素に向けた努力を精力的に行っています。



なぜ？

脱炭素が必要な？

地球温暖化は異常気象を引き起こし、
自然環境や私たちの生活に影響を及ぼしています。



地球温暖化の原因

18世紀の産業革命以降、石炭や石油などの化石燃料が大量に燃やされることで、CO₂の排出量が増えたためと言われています。



地球温暖化の影響

産業革命当時と比べ、地球の平均気温は1℃以上も上昇しており、世界各地でも続々と観測史上で最高の気温が更新されています。

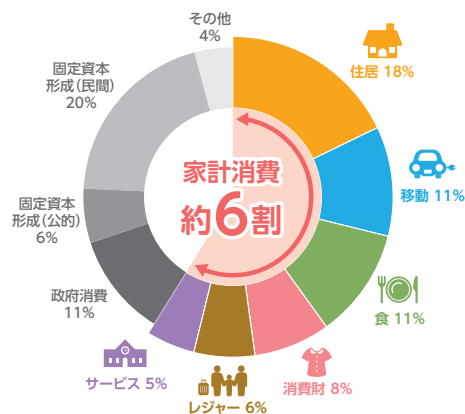


今後もこれまでと同じようにCO₂を排出し続ければ、2100年までに世界の平均気温は約6℃上昇するとも言われているよ。

これ以上の気温上昇を抑制するためにも
社会全体で脱炭素化に取り組む必要があります。

私たちの生活にどう関係があるの？

- ・内閣府の気候変動に関する世論調査によると、約8割の人が「脱炭素社会」という言葉を知っていましたが、内容まで理解している人は約4割にとどまっており、日々の暮らしの中で「脱炭素」を身近に感じている方はまだ多くないと思われます。
- ・しかし、日本のCO₂排出量の約6割は、衣食住を中心とする「ライフスタイル」に起因しています（一人当たり年間7.6トン-CO₂排出(2017年)）。



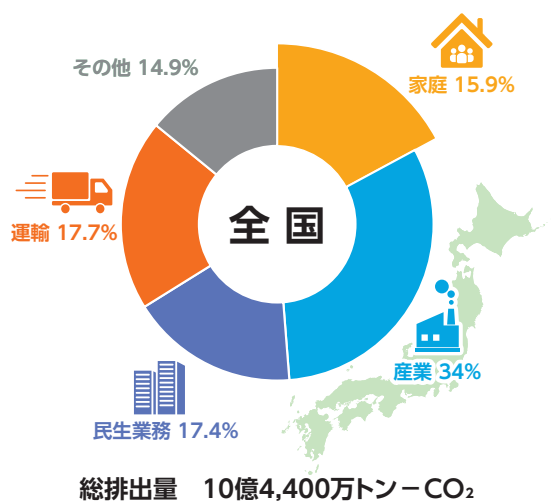
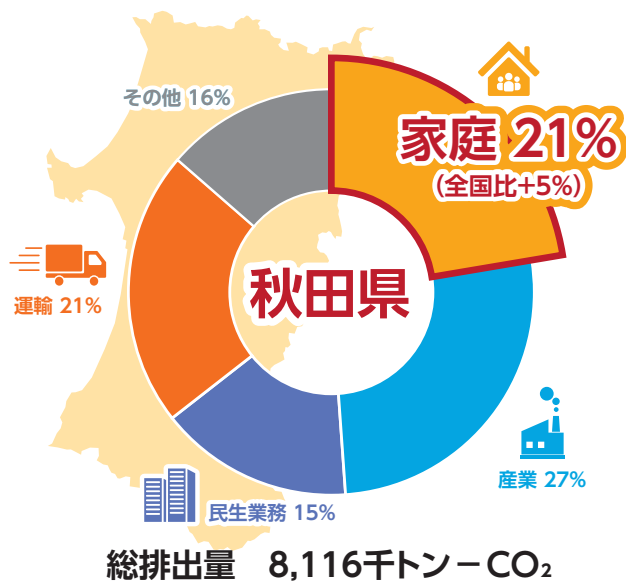
出典：消費ベースでの日本のライフサイクル温室効果ガス排出量(2015年推計：環境省資料)

みんなが生活の中で脱炭素を意識することで、**とても大きなCO₂削減効果**を生み出すことにつながります。

秋田県の特徴

家庭からのCO₂の排出割合が全国に比べて大きい！

秋田県におけるCO₂の排出割合(2020)



出典：環境省 2020年度温室効果ガス排出量(確報値)概要
電気・熱配分後のCO₂の部門別排出量(2020年度確報値)

秋田県は世帯当たりの排出量が多いので、県民一人ひとりが「自分ごと」として節電や省エネ・省資源に取り組むことが大切です。

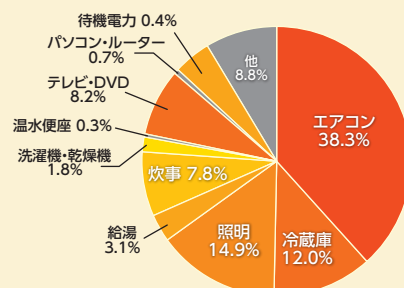
次のページから具体的なアクションをご紹介します！

家電で節電の巻

エアコンを賢く使って快適に脱炭素！

夏の家庭の電気使用量の約4割を占めるエアコン。
電気代は安く抑えたいけど、無理をしたら身体を壊してしまう...
そこで電気代を抑えながら快適に過ごせて、なおかつ脱炭素につながるエアコンの節電術をご紹介します！

夏の点灯帯(19時頃)の電気の使用割合の例



出典：資源エネルギー庁「夏季の省エネメニュー
ご家庭の皆様 東北・東京・中部・北陸・関西・
中国・四国・九州」

その
1

温度設定は無理がない範囲で適温に！

・夏場の設定温度の目安は28℃。冬場は20℃を目安にしましょう。

夏場に設定温度をいつもより
1℃高く設定すると1シーズン
で1部屋当たり約820円お得！
CO₂は約15kg削減！



冬場に設定温度をいつもより
1℃低く設定すると1シーズンで
1部屋当たり約1,400円お得！
CO₂は約26kg削減！



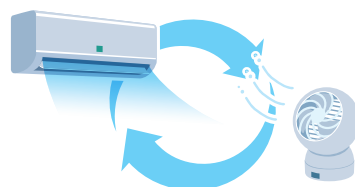
お手軽感 ★★★★★

削減レベル ★★☆☆

その
2

風をうまく利用して快適な節電ライフを

- ① 夏場を快適に過ごすためには「湿度」への対策が大切です。湿度が高い部屋は換気からはじめましょう。
- ② 扇風機やサーキュレーターとの併用で体感温度を下げられます。
部屋の上方に向けて風を送りましょう。
冷気が部屋全体に行き渡るので効率的に冷やすことができます。
- ③ エアコンの風量は「自動運転」に設定しましょう。
エアコンに無駄な負担がかからず、消費電力を抑えることにつながります。



日中エアコンをつけっぱなしにした場合...

風量「弱」の消費電力は 3.85kWh
風量「自動」だと 2.79kWh

「自動」の方が消費電力が
約3割少ない！



電気代は1ヵ月換算で約1,000円お得！ CO₂は約13kg削減！

お手軽感 ★★★★★

削減レベル ★★★★★

その
3

家族みんなでクーリングシェア&ウォームシェア

家の中でエアコンを使う部屋を決めて、なるべくそこに家族が集まるようにしましょう。
部屋ごとにエアコンを使う場合と比べて節電&節約になります！

お手軽感 ★★☆☆

削減レベル ★★★★★

冷蔵庫を上手に使って脱炭素!

エアコンに次いで家庭での電気の使用量が大きい冷蔵庫。
普段なにげなく使っていますが、少し使い方を変えるだけで電気代とCO₂を抑えることができます。
ここでは、地球にもお財布にも優しくなる3つの手法をご紹介します。

その
1

開いている時間を短く、余分な開閉はしない

お手軽感 ★★★★★

削減レベル ★☆☆

ドアの開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。
冷蔵庫と冷凍室のドアの開閉回数がそれぞれ50回・16回の場合、25回・8回の場合にくらべて消費電力量が約6%増加してしまうことも。

また、設定温度はできるだけ夏は「中」、冬は「弱」に設定しましょう。



設定温度を「強」から「中」にすると
年間で約1,400円お得! CO₂は約26kg削減!

その
2

モノを詰め込みすぎない

お手軽感 ★★★★★

削減レベル ★☆☆

冷蔵庫の中を整理してみましょう!
冷蔵庫にモノを詰め込みすぎると、冷気の流れが悪くなり、
庫内が均一に冷えなくなります。
また庫内の見渡しが悪くなるため、ドアの開閉時間が長くなる原因に。



ポイント1

ずいぶん前の食べ残しや常温保存できるものが入っていないかをチェック。



ポイント2

缶詰、瓶詰や調味料は未開封なら冷蔵庫に入れないように。



詰め込み過ぎの状態を解消して半分に
すると年間で約1,000円お得!
CO₂は約18kg削減!

その
3

熱いものは冷ましてから

お手軽感 ★★★★★

削減レベル ★☆☆

麦茶やカレーなど、熱いものを冷まさずに入れると庫内温度が上昇してしまいます。
再度、庫内を冷やすために余分なエネルギー（電力）がかかります。

小さなことからコツコツが大切!

エアコンの適温設定と冷蔵庫の詰め込みすぎの解消などを実践すると

脱炭素

1年間続けた場合、約11本のスギの木が1年間に吸収する量と
同じくらいのCO₂を減らすことができます!



8.8kg / 本・年

×11本

※節電によるコスト及びCO₂の削減効果は、「政府広報オンライン 節電をして電気代を節約しよう! 手軽にできる節電方法とは?」「資源エネルギー庁(省エネポータルサイト)家庭向け省エネ関連情報-無理のない省エネ節約」「環境省『みんなで節電アクション』特設サイト 家庭でできる節電アクション(冷蔵庫)」「ソフトバンクウェブ サイト でんきの節約・豆知識-熱中症予防に有効なエアコン。でも、つけっぱなしにすると電気代は?」を基に県が試算

スマートムーブの巻

お手軽感 ★★☆☆

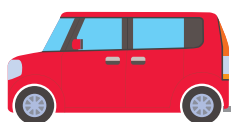
削減レベル ★★☆☆

ちょっとの距離はエコな移動手段で健康的に脱炭素！

秋田県では、車は移動のためになくてはならない存在ですが、ちょっとした買い物で近所のお店に行くときも車で向かうという方が多いのではないのでしょうか。

ここでご紹介する「スマートムーブ」は脱炭素につながるだけでなく、健康にも効果がある取組です。日常生活のちょっとした移動を徒歩や自転車に置き換えてみませんか？

移動手段別の一人が1km移動する時のCO₂排出量と移動時間



マイカー／3分 排出量 145g



自転車／4分 排出量 0g



徒歩／15分 排出量 0g

毎日片道1kmの買い物の移動手段を車から徒歩に変えた場合

脱炭素

1年間続けることで約12本のスギの木が1年間に吸収する量と同じくらいのCO₂を減らすことができます！



8.8kg／本・年

×12本

暮らしの質を高めるメリット

20歳以上の秋田県民の1日当たりの平均歩数は4,652歩。そこに3,000歩（30分間）が追加されることで、厚生労働省が推奨する1日当たりの歩数をクリアすることができます！

ちなみに1日に1,000歩（10分間）多く歩くことで…

- ・血管年齢が若返る
- ・脳内ホルモンの一種で精神を安定させる働きをするセロトニンが増える
- ・血糖値が安定化して糖尿病の予防が期待できる など



※スマートムーブによるCO₂削減効果及び健康への効果は、「政府広報オンライン 毎日の「移動」を「エコ」に! smart move(スマートムーブ)に取り組んでみませんか?」「環境省ウェブサイト(デコ活)毎日の「移動」を「エコ」に! smart move(スマートムーブ)」「秋田県県民健康・栄養調査結果報告書(令和4年)」「スポーツ庁web広報マガジン「デポルターレ」数字で見る! たった「10」分プラスで病気が防げる?」を基に県が試算

マイボトル持参の巻

お手軽感 ★★★

削減レベル ★☆☆

お気に入りのマイボトルで、無駄なく、おしゃれに脱炭素！

ごみを減らすことで、廃棄処分やリサイクルするためにかかるエネルギーを減らすことができ、CO₂の発生を抑えることにつながります。

「マイボトル」をライフスタイルに組み入れて、地球にやさしい行動を無理なくはじめてみましょう！

500mlのペットボトルの処分や処理で発生するCO₂



焼却

排出量
119g



ペットボトル
PET BOTTLE

リサイクル処理

排出量
119g



アルミ製マイボトルの使用

排出量
13.9g

※100回使用して廃棄した場合

毎日2本の500mlペットボトルを購入していた人が
マイボトルを持参するようになった場合

脱炭素

1年間続けることで約9本のスギの木が1年間に吸収する量と
同じくらいのCO₂を減らすことができます！



8.8kg／本・年

×9本

暮らしの質を高めるメリット

- ・自分が飲みたい飲み物を用意できる
- ・飲み物を美味しい状態でキープできる
- ・ドリンク代の節約につながる
- ・マイボトルの持参で割引を受けられることも

マイボトルは毎日使うものなので
お気に入りのデザインを選ぼう！
重さや洗いやささもポイント！



※マイボトルの持参によるCO₂削減効果は、「ノジマウェブサイト 家電小ネタ帳-マイボトルとは？ おしゃれでエコで節約にも！ メリットを解説」、環境省「リユース可能な飲料容器およびマイカップ・マイボトルの使用に係る環境負荷分析について」を基に県が試算

お家の断熱の巻

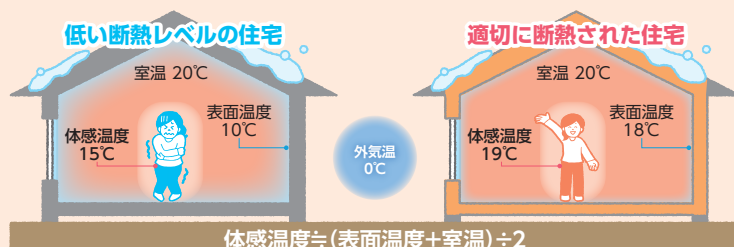
お手軽感 ★★★

削減レベル ★★★

ちょっとした工夫で快適な脱炭素ライフを送ろう！

部屋での暖かい、寒い感覚は「空気の温度」と「壁や床の表面温度」に影響されます。

そこで重要になるのが「断熱」ですが、実はDIYでも簡単に効果的な部屋の断熱対策ができます。



参考：一般社団法人 木を活かす建築推進協議会「住宅の省エネルギー 設計と施工 2023(18ページ)」より

ハニカムシェードで断熱
初心者におすすめなのは「窓」の断熱

ハニカムシェードとは？

ハニカム構造のスクリーンアイテム。スクリーン内部の空気の層が、外気の侵入・室内の熱の流出をブロックします。

ハニカム(蜂の巣)構造



DIY内窓で断熱

DIYで内窓が作れるの？

特殊な工具などは使わずに取り付けできる内窓キットがホームセンターなどでも販売されています！



DIY後の温度差は5°C以上！
注目の玄関断熱DIY

- 玄関ドアの内側に断熱材を貼り付けるだけでも有効！
- 土間も、断熱材を敷いた上にタイルカーペットを貼れば見た目も損なわれません。

断熱材を貼る！

断熱材を敷く！

床はタイルを敷き詰めるだけで断熱性UP！
極薄の断熱材なら段差も最小限に

置くだけ、はめ込むだけの商品もあります。極薄の素材なら段差も最小限。部屋の模様替えにもなって気分転換になります！

しっかり断熱して、快適な暮らしと脱炭素を楽しく実現しましょう！

脱炭素

ちなみに窓の断熱対策をすると…

窓から流出する熱量に相当するCO₂を3分の1削減できます！

未対策 1.5トン-CO₂/年

対策後 0.9トン-CO₂/年

8.8kg／本・年

×68本

約68本のスギの木が1年間に吸収する量と同じくらいのCO₂を減らすことができます！



※窓の断熱によるCO₂削減効果は、「板硝子協会HPによるシミュレーション比較(自立循環型住宅への設計ガイドライン「一般住宅モデル」(2階建て、4LDK相当)、アルミサッシ+単板ガラス/アルミ樹脂複合サッシ+Low-E複層ガラス)」を基に県が試算