

北那須版

ゼロカーボンアクション / 5



那須塩原市、大田原市、那須町ではそれぞれ2050年までにカーボンニュートラル※を目指すことを宣言しています。

その目標に向けては、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、できることから取り組んでみましょう！

※二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林、森林管理などによる「吸収量」を差し引いて、合計を実質的にゼロにすること

那須塩原市 大田原市 那須町



1 服装を工夫して空調を適度に

ビジネスシーンに浸透したクールビズやウォームビズ。服装による寒暖の調整は職場よりむしろ家庭で実践しやすい取組です。

季節感を活かしたおしゃれも楽しみましょう。夏場であればうちわや扇子、冬場は手袋やマフラーなど、季節に合わせたファッション小物を合わせるのもいいですね。



2 夏はすだれやシェードで涼しく 冬は遮断シートやカーテンで温かく

窓などの開口部からは室内外から熱が出入りしやすいため、過ごしやすくするための工夫をしてみましょう。

夏はすだれやシェードを活用し、屋外からの日差しをカットしましょう。冬は厚手のカーテンや遮断ブラインドで、熱を逃がさないようにしましょう。

冷暖房設定温度の見直しにより 年間3,900円お得!



3 節電しよう

使用する電気は必要最小限にしましょう。照明や家電製品は必要な時だけ使用し、使用しない時はこまめにスイッチを切りましょう。リビングなどの部屋の照明を下げることも効果的です。

プラグを抜くことで、漏電による火災などの事故防止にも繋がるよ



4 家電は省エネラベルを確認してから

家電製品の進化はめざましく、10年前と比べて機能が向上し、消費電力が大きく減っている製品もあります。エアコン、冷蔵庫、テレビなどは省エネ性能が5段階の星で表示されています。家電を購入する時は、星の数も参考にしてみてくださいね。

エアコン及び冷蔵庫の買い替えて電気代が年間18,800円お得!



5 宅配サービスをできるだけ1回で受け取ろう

再配達トラックから排出されるCO2は、およそ年間42万トンとされています。荷物を受け取る際は時間帯や場所を指定し、できるだけ1回で受け取りましょう。宅配事業者のアプリを活用することで、いつでも受取時間や場所の変更ができます。荷物を送るときも、送り先への連絡と受け取りやすい時間指定を心がけましょう。



6 ZEH(ゼッチ)※、断熱などを考えよう

断熱性能などを高くすることで大幅な省エネを実現し、かつ、太陽光発電システムを備えたZEHなどをぜひご検討ください。断熱性能の高い家で体への負担を減らし、おうち時間も快適に。家庭用蓄電池があれば、停電時の防災対策にもなります。

※断熱性能を高め、また、高効率機器を導入することで省エネを実現し、使用するエネルギーは太陽光発電などで創ることで、エネルギー消費が実質ゼロである家



7

働き方を工夫しよう

テレワークやオンライン会議を選択できることによって、勤務先への移動が少なくなり、移動に係るCO2排出量が削減できます。移動時間の節約で、時間を有効に活用できます。さらには、二地域居住、ワーケーションなど様々な生活スタイルを選択できるようになります。

毎日のテレワークで
年間のガソリン代
61,300円お得!



8

公共交通機関や自転車で移動しよう

栃木県は全国有数のクルマ社会ですが、日常生活から排出されるCO2の約1/4が自動車からと言われています。電車やバスなどの公共交通機関は、CO2排出量が少ない移動手段ですので、積極的に利用しましょう。

自転車や徒歩での移動は
CO2削減だけでなく、
健康維持にも効果的!



9

エコカーを選ぼう

地球にやさしく、経済的なエコカーへの乗り換えをご検討ください。

★電気自動車等の購入費補助制度があります!

那須塩原市

大田原市



※補助事業の変更や廃止がある場合があります。



10

食べ物を食べ残さない

日本の食品ロス量は、1人1日あたりおにぎり約1個分。自分の食べられる量の注文をしましょう。

万が一注文しすぎてしまった場合でも、食べ残しの持ち帰りが可能であれば、廃棄を減らすことができます。

食ロスの削減で年間
8,900円お得!



11

地産地消を意識しよう

地元の旬の食材を選ぶことは、輸送に係るCO2排出量の削減だけでなく、地域活性化や豊かな食生活の実現など、メリットがたくさんあります。

地元産の食材は、道の駅の直売所やスーパーの地元野菜コーナー等で販売されています。お出かけやお買い物の際にぜひのぞいてみてください。

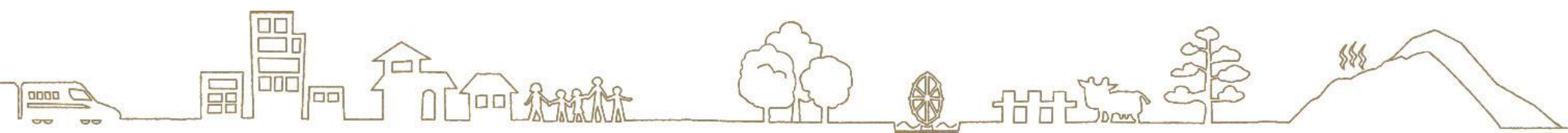
〇〇直売所
にんじん
大田原市産



12

長く着られる服を選ぼう

衣類は原料調達から製造、廃棄に至るまで多くのCO2を排出します。同じ服を長く着用すれば、これらの環境負荷を減らすことができます。丈夫な服を選んだり流行に左右されない服選びも大切です。



13

使い捨てプラスチックを減らそう

プラスチックごみの不適切な処理は生態系にも影響を及ぼしています。レジ袋を購入しなかったり、麦茶などを家で作ってマイボトルで持ち運んだりするとお財布にも優しいですね。お気に入りのデザインのものを持ち歩けば、気分もあがります♪

マイボトルの利用や、有料ゴミ袋代の節約で年間3,800円お得!



14

ごみを分別しよう

ごみの分別を行い、資源の有効活用をしましょう。ペットボトルやビン、カンはもちろん、空き箱やメモ用紙等も資源ごみとして出すことができます。

ごみの分別方法は自治体によって異なることがありますので、確認しながら分別しましょう。



15

家族や知人と話そう

大人から子供まで、家族や友人と環境問題について話し合みましょう。

地球温暖化を食い止める方法はたくさんあります。ぜひできることから始めてみましょう。

ボクたちはなにができるかな(^ω^)...



★金額の試算根拠

- 2 エアコンの設定温度を夏場は1℃高く、冬場は1℃低くすることにより電気代や燃料代が削減されると想定して試算
- 4 平均買い替え年数(冷蔵庫12.2年、エアコン13.5年)前から、「しんきゅうさん」における省エネランキング1位の製品に買い替えることにより消費電力量が削減されると想定して試算
- 7 ガソリン車での自動車通勤者がテレワークを実施することで、通勤距離片道13kmの燃料代が削減されることを想定して試算
- 10 食品ロス削減分の食品の購入が不要になったと想定して試算
- 13 マイボトルの使用により飲料代が節約される、分別やマイバックの利用により有料ゴミ袋の必要枚数が減少すると想定して試算

★カーボンニュートラルに向けた各市町の取組をご紹介します

那須塩原市



大田原市



那須町



(参考資料) 環境省／COOL CHOICE ゼロカーボンアクション30

環境省／脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動

栃木県／地球温暖化対策に向けて「栃木県民」が取り組む15のこと

