

みんなの力で未来はきっと変わる！ めざすは「ゼロカーボン おおさか」

消費 項目	脱炭素アクション取組例	年間CO ₂ 削減効果 (kg-CO ₂)
住 ま い	白熱電球をLEDランプに取り替える(54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換した場合)	52.8
	シャワーは不必要に流したままにしない(45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合)	29.0
	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする(エアコンの冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9 時間/日))	17.8
	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする(エアコンの暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9 時間/日))	31.2
	長時間使用しない電気製品のプラグはコンセントから抜く(電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較)	63.1
	冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にする(周囲温度22℃の場合)	36.2
	置き配や宅配ボックス等の利用により、宅配便の再配達をなくす(年間72個(月6個程度)の宅配便を、全て1回で受け取った場合)	7
	一般住宅を国産木材で建てる	34
	太陽光パネルを設置する(自宅の屋根に太陽光パネルを設置して実質的に自宅の消費電力のすべてを賄う場合)	1,190
	再生可能エネルギー由来の電気に切り替える(電気プランを再生可能エネルギー100%電気プランにした場合)	1,232
食 事	戸建住宅をZEHに変更する (ZEHとは、外皮の断熱性能等を大幅に向上させるとともに、高効率な設備機器等の導入により、室内環境の質を維持しつつ大幅な省エネルギーを実現した上で、再生可能エネルギーを導入することにより、年間の一次エネルギー消費量の収支をゼロとすることをめざした住宅のこと。)	3,543
	地元で採れた野菜や果物(大阪産 もん)を食べる(地元で採れた野菜や果物だけを食べる生活をした場合)	10
移 動	食べきれない量を買う・食事を食べ残さない・余剰食品はフードドライブ実施施設に持ち込む (家庭と外食の食品ロスがゼロになった場合)	54
	通勤・通学に公共交通機関を利用する(通勤・通学目的でマイカーを使わず、バス・電車・自転車を利用した場合)	120
	マイカーを購入せず、カーシェアリング・レンタカーを利用する	140
	電気自動車等を活用したゼロカーボン・ドライブを実施する(電気自動車を再生可能エネルギーで充電して使用した場合)	467

【出典】■資源エネルギー庁「家庭の省エネルギー徹底ガイド春夏秋冬(2017年版)」■環境省「COOL CHOICE」ウェブサイトデータ
 ■Ryu Koide, Satoshi Kojima, Keisuke Nansai, Michael Lettenmeier, Kenji Asakawa, Chen Liu, Shinsuke Murakami (2021)
 Exploring Carbon Footprint Reduction Pathways through Urban Lifestyle Changes: A Practical Approach Applied to Japanese Cities. *Environmental Research Letters*, 16 084001
 ■小出 曜・小嶋 公史・南賢 晃介・Michael Lettenmeier・浅川 賢司・劉 展・村上 進亮(2021)「国内52都市における脱炭素型ライフスタイルの選択肢:カーボンフットプリントと削減効果データブック」

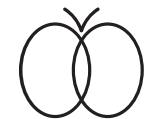
大阪市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)(改定計画)(令和4年10月策定)

大阪市は温室効果ガス排出量実質ゼロを達成した「ゼロカーボン おおさか」の実現に向け、大阪市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)を策定し、地球温暖化対策を推進しています。

詳しくは
こちら！



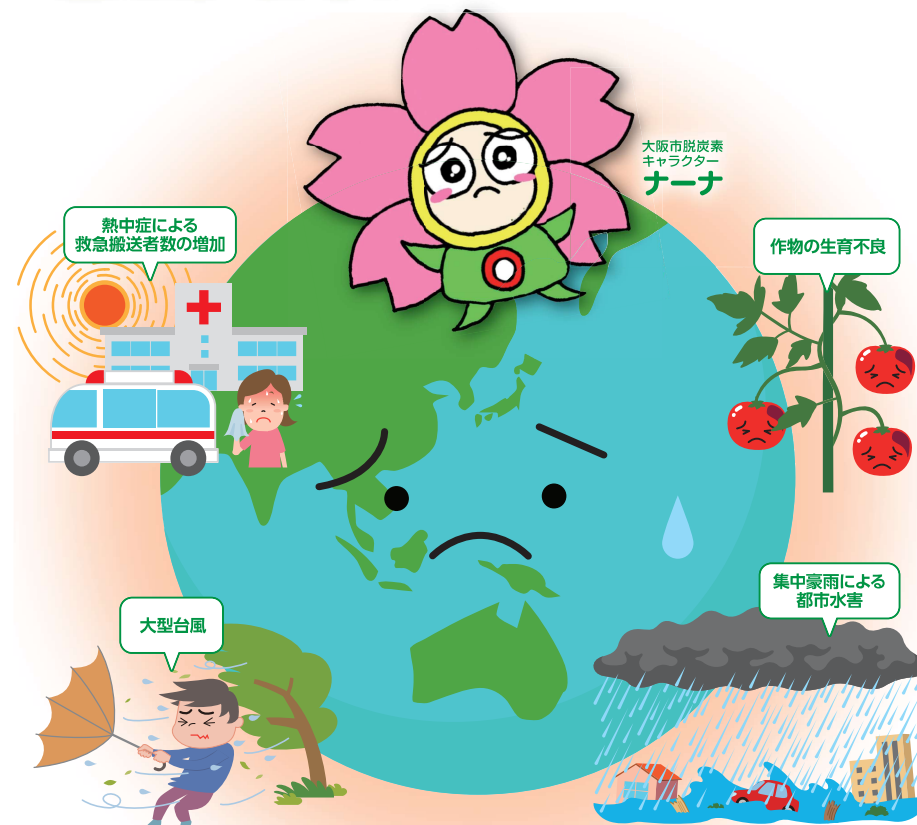
2025年3月
大阪市環境局環境施策部環境施策課
 〒545-8550 大阪市阿倍野区阿倍野筋1丁目5番1号(あべのルシアス13階)
 TEL:06-6630-3217 FAX:06-6630-3580



デコ活

リサイクル適性(A)
 この印刷物は、印刷用の紙へ
 リサイクルできます。

地球温暖化を防ぐため 一人ひとりが取り組む 脱炭素アクション



地球温暖化による様々な影響が大阪市内にも現れています。
 よりよい未来のために身近にできることから、みんなで取り組みましょう。

大阪市