

# 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

全国

10  
地方

4大  
都市圏

データ付録



小出 瑠・小嶋 公史・南齋 規介・Michael Lettenmeier・浅川 賢司・劉 晨・村上 進亮



国立研究開発法人 国立環境研究所

**IGES**

公益財団法人  
地球環境戦略研究機関

# 目次

<b>脱炭素型ライフスタイルとは？</b> .....	<b>1</b>
カーボンフットプリントとは？ .....	2
地球温暖化を1.5℃未満に抑える目標 .....	2
<b>本冊子の使い方</b> .....	<b>3</b>
地域別の家計消費カーボンフットプリント .....	3
地域別の脱炭素型ライフスタイル選択肢 .....	3
対象地域と選択肢について .....	4
引用方法と注意事項 .....	4
地域比較データのインタラクティブ可視化ツール .....	5
<b>脱炭素型ライフスタイル選択肢の解説</b> .....	<b>6</b>
住居 .....	6
移動 .....	7
食 .....	8
消費財・レジャー .....	8
<b>カーボンフットプリントと削減効果データ</b> .....	<b>9</b>
52都市別（県庁所在地・政令指定都市） .....	9
全国・10地方別 .....	114
4大都市圏別 .....	137

## カーボンフットプリントと削減効果データ

### 【52都市別】

(県庁所在地・政令指定都市)

#### 北海道・東北

札幌市	10
青森市	12
盛岡市	14
仙台市	16
秋田市	18
山形市	20
福島市	22

#### 関東

水戸市	24
宇都宮市	26
前橋市	28
さいたま市	30
千葉市	32
東京都区部	34
横浜市	36
川崎市	38
相模原市	40
甲府市	42
長野市	44

#### 北陸

新潟市	46
富山市	48
金沢市	50
福井市	52

#### 東海

岐阜市	54
静岡市	56
浜松市	58
名古屋市	60
津市	62

#### 近畿

大津市	64
京都市	66
大阪市	68
堺市	70
神戸市	72
奈良市	74
和歌山市	76

#### 中国

鳥取市	78
松江市	80
岡山市	82
広島市	84
山口市	86

#### 四国

徳島市	88
高松市	90
松山市	92
高知市	94

#### 九州・沖縄

福岡市	96
北九州市	98
佐賀市	100
長崎市	102
熊本市	104
大分市	106
宮崎市	108
鹿児島市	110
那覇市	112

### 【全国・10地方別】

全国	115
北海道	117
東北	119
関東	121
北陸	123
東海	125
近畿	127
中国	129
四国	131
九州	133
沖縄	135

### 【4大都市圏別】

関東大都市圏	138
中京大都市圏	140
近畿大都市圏	142
北九州・福岡大都市圏	144

# 脱炭素型ライフスタイルとは？

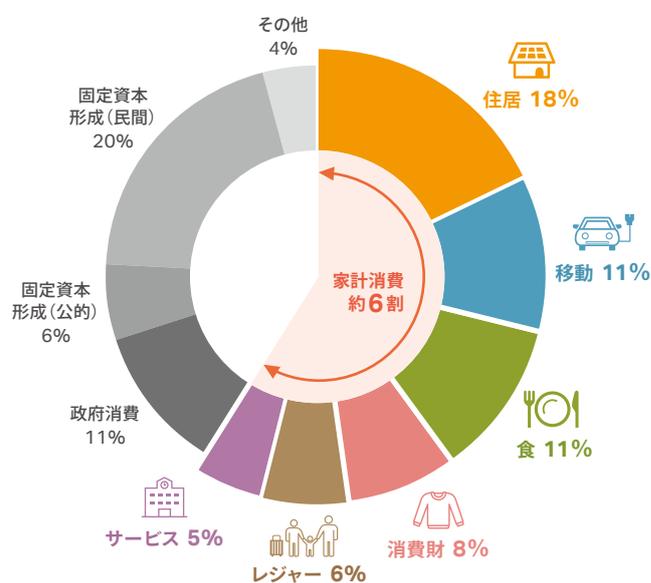
衣食住や余暇の過ごし方をはじめとする私たちのライフスタイルは、気候変動への影響とその対策に密接な関わりがあります。市民の暮らしを支えるためにライフスタイルに関連して排出される二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)などの温室効果ガスは、全体の約6割を占めています<sup>1</sup>。2050年までの「カーボンニュートラル」の実現が政府により宣言され、数多くの自治体が「ゼロカーボン・シティ」宣言を行っているように、脱炭素社会へ向けた機運が高まっています。しかし、政府や企業が主に担うエネルギーシステムの転換などの供給側の対策についての議論は行われていますが、気候危機を乗り越えるためには市民や地域に具体的に何ができるのかについての情報は十分ではありませんでした。

こうした中で、脱炭素型ライフスタイル(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。これまでの対策の中心であった再生可能エネルギーや移動手段だけでなく、食生活、衣類などの消費財の購入も含め、市民の暮らしを支えるあらゆる製品やサービスは、その製造、輸送、使用から廃棄までの間に生じる温室効果ガスを排出しています。これらの消費のあり方を見直し、脱炭素型の製品やサービスを利用していくことが、温室効果ガスを削減する持続可能なライフスタイルにつながります。

本冊子では、日本の各地域(52都市、10地方、4大都市圏)における現状のライフスタイルに関連する温室効果ガス排出量(カーボンフットプリント)、および市民が取り入れることができる脱炭素型ライフスタイルの選択肢とこれを採用した場合の温室効果ガスの削減効果を紹介しています。本冊子に掲載されている選択肢をたとえ部分的であっても日々の暮らしに取り入れることで、カーボンフットプリントを減らすことができます。個人でできることは現時点では限りがあっても、少しずつでも脱炭素型の製品やサービスの需要が増えることで、企業の取り組みも進み、社会全体の脱炭素化につなげることができます。また、本冊子の

データを参考にすることで、自治体・企業・地域団体などが定量データに基づき、より効果的な脱炭素型の施策や製品・サービスを展開することが期待されます。

本冊子は、国立環境研究所(物質フロー革新研究プログラム)と地球環境戦略研究機関(1.5度ライフスタイルプロジェクト)らの研究チームによる研究成果に基づいています。この研究では、国内52都市における平均的な市民による直接・間接的な温室効果ガス排出量(カーボンフットプリント)を推計するとともに、移動・住居・食・レジャー・消費財に関する65の脱炭素型ライフスタイルの選択肢を特定し、その温室効果ガス削減効果を都市別に定量化しました<sup>2</sup>。本冊子は、Environmental Research Letters誌に掲載された学術論文(Koide et al. 2021)のデータ(国内52都市・全国平均)に10地方・4大都市圏のデータを加え、市民・自治体・企業・地域団体などの皆様に広く活用できるよう、分析対象の65項目をとりまとめた57の選択肢を冊子としてとりまとめたものです。



日本のカーボンフットプリント内訳(2015年<sup>1</sup>)

1 南齊規介(2019) 産業連関表による環境負荷原単位データブック(3EID)(国立環境研究所)、Nansai et al. (2020) *Resources, Conservation & Recycling* 152 104525、総務省(2015) 平成27年産業連関表に基づく推計

2 本冊子のデータの基になった学術論文の概要は2021年7月19日付の報道発表をご参照ください。  
<https://www.nies.go.jp/whatsnew/20210719/20210719.html>

## カーボンフットプリントとは？

この冊子で取り上げている家計消費のカーボンフットプリント（ライフスタイルに関連する温室効果ガス排出量）は、市民の生活を支える様々な製品やサービスの利用を通して排出される二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）などの温室効果ガスを指します<sup>3</sup>。この考え方では、直接的に家庭で利用する都市ガスやガソリンの燃焼だけでなく、家計が消費するあらゆる製品やサービスの資源採掘、素材生産、製品組立、輸送、使用、廃棄までのライフサイクル

（ゆりかごから墓場まで）において排出される温室効果ガスを把握することができます。日本のカーボンフットプリントは、政府機関の活動やインフラ投資を除く全体の約6割が家計消費に由来し、私たちのライフスタイルを支えるために生じています<sup>4</sup>。カーボンフットプリントは、脱炭素型社会への流れにおいて、企業においても「スコープ3」指標<sup>5</sup>として取り入れられています。

## 地球温暖化を1.5℃未満に抑える目標

気候変動による異常気象、海面上昇、食糧供給、生態系破壊などへの重大な影響を低減するために、地球の平均気温上昇を1.5℃未満に抑えることの重要性が国際的に認識されています。この目標を達成するためには、世界全体で2030年には1人1年あたりのカーボンフットプリントを2500～3200 kgCO<sub>2</sub>e（下限～上限目標）に抑えることが必要です<sup>4</sup>。本冊子では、3000 kgCO<sub>2</sub>eを目標として、各地域別にどれだけの削減を目指す必要があるかの削減量を記載しています。

この目標は、市民ひとりひとりの工夫や努力だけにより達成できるわけではありませんが、この冊子に掲載されている脱炭素型ライフスタイルの選択肢を取り入れることで、気候変動を止めることにつながります。また、この冊子には記載されていないような政府や企業による脱炭素化の取り組み（製品の製造工程やサービス事業展開における再生可能エネルギーの導入、省資源で脱炭素型の新しいビジネスモデルの展開など）や、市民や企業の脱炭素型の取り組みを促進する政策（補助金、

炭素税、規制、インフラ整備、情報提供など）、企業の脱炭素化の取り組みへの投資（ESG投資、ダイベストメントなど）、地域や教育現場での取り組み（環境教育、地域でのシェアリング拠点、ガイドブック作成など）を後押ししていくことも目標達成には重要となります。



3 南齊規介 (2019) 産業連関表による環境負荷原単位データブック (3EID) (国立環境研究所)、Nansai et al. (2020) *Resources, Conservation & Recycling* 152 104525、総務省 (2015) 平成27年産業連関表に基づく推計

4 ライフスタイルに関連するカーボンフットプリントと目標値の解説は小出瑠・小嶋公史・渡部厚志 (2020) 「1.5℃ライフスタイル — 脱炭素型の暮らしを実現する選択肢 — 日本語要約版」(地球環境戦略研究機関) をご参照ください。 <https://www.iges.or.jp/en/pub/15-lifestyles/ja>

5 ガソリンや都市ガスの燃焼などによる直接的な排出量「スコープ1」に電力供給を通じた排出量を加えた「スコープ2」に対し、製品・サービスの原料調達、生産、輸送、廃棄までの負荷を含めて算定する方法です。詳細は環境省「グリーン・バリューチェーンプラットフォーム」をご参照ください。 [https://www.env.go.jp/earth/ondanka/supply\\_chain/gvc/](https://www.env.go.jp/earth/ondanka/supply_chain/gvc/)

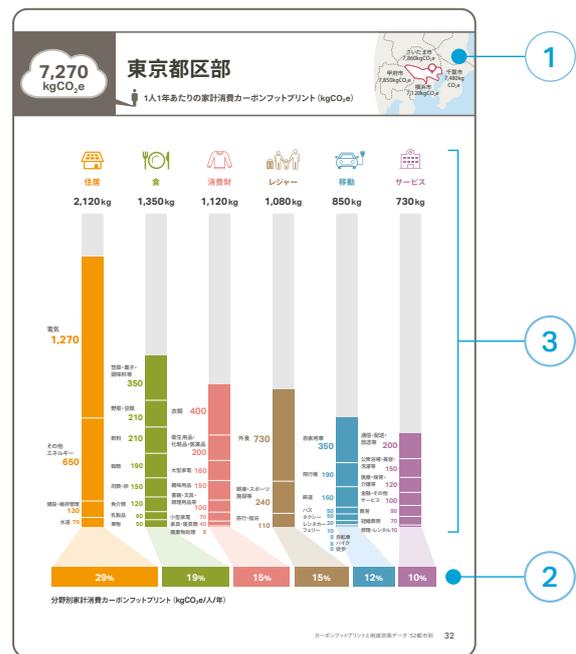
# 本冊子の使い方

本冊子はクリエイティブ・コモンズ「表示-非営利4.0 (CC BY-NC 4.0)」ライセンスで公開しています。出典を記載いただければ、非営利目的に限り、どなたでも利用(複製、再配布、転載、引用)することができます。例えば、地域団体、教育機関、自治体などがその地域のデータやグラフを用いてよりわかりやすい資料を作成・配布することも可能です。

## 地域別の家計消費カーボンフットプリント

各地域の1ページ目には、各都市・地域における平均的な市民のライフスタイル(移動・住居・食・消費財・レジャー・サービスの利用)に伴い排出される直接的・間接的な温室効果ガス(家計消費カーボンフットプリント)が掲載されています。

- ① 地図に記載されているのは、周辺の地域における1人1年あたりのライフスタイルに関連する温室効果ガス(家計消費カーボンフットプリント)(kgCO<sub>2</sub>e/人/年)です。
- ② 横棒グラフでは、移動、住居、食、消費財、レジャー、サービスの分野ごとのカーボンフットプリント(kgCO<sub>2</sub>e/人/年)とその割合(%)が示されています。
- ③ 縦棒グラフでは、さらに細かい要素(移動手段、エネルギー種別、食材、製品・サービスの種類)ごとにカーボンフットプリント(kgCO<sub>2</sub>e/人/年)が示されています。



## 地域別の脱炭素型ライフスタイル選択肢

各地域の2ページ目には、各地域における脱炭素型ライフスタイルの選択肢とこれを取り入れることによる1人1年あたりカーボンフットプリントの最大削減効果(kgCO<sub>2</sub>e/人/年)が掲載されています。

- ① 上部に記載されているのは、地球温暖化を1.5℃未満に抑えるための1人1年あたりカーボンフットプリントの2030年目標と、その地域における削減目標の目安です。
- ② 選択肢の一覧では、ライフスタイルの分野(移動、住居、食、消費財・レジャー)ごとに、その地域での最大削減効果が最も大きい順番に選択肢が並べられています。



フットプリントの削減効果は、各地域の現状のライフスタイルなどにより異なるため、順位が異なります。各選択肢の説明は、本冊子の6-8ページをご覧ください。

本冊子に掲載されている最大削減効果は、各地域における平均的な市民がその選択肢を最大限実施する場合の追加的な効果です（例えばテレワークを毎日実施）。選択肢を部分的に実施する場合（例えば週2日のみテレワークを実施）の効果は、最大限実施する場合（本冊子の6-8ページを参照）を採用率100%、ベースラインとして設定している2015年時点の実施状況を採用率0%と設定し、その範囲内で、どの程度追加的に実施したかを0~100%の採用率を掛け算することで簡易に推定することができます<sup>6</sup>。

## 対象地域と選択肢について

本冊子には、日本国内の代表的な52都市（県庁所在地と政令指定都市）、全国10地方、4大都市圏（関東・中京・近畿・福岡北九州）の平均的な市民に関するデータと、全国平均のデータを掲載しています。

地方・都市圏の区分は、総務省統計局「家計調査」（平成27年）に従っています。ご関心のある地域が個別都市データ（52都市）にない場合には、次のいずれかの方法で、最も近いと考えられる地域のデータをご覧ください。

4大都市圏内やその周辺都市

➡ 該当する大都市圏のデータ

県庁所在地の周辺都市やそれに準じる都市

➡ 同じ都道府県の県庁所在地のデータ

上記のいずれにも該当しない市町村

➡ 該当する地方のデータ、あるいは  
同じ都道府県の県庁所在地のデータ

本冊子では研究プロジェクトで分析した65項目をとりまとめた57の選択肢を紹介しています。これらの選択肢は、国際的な文献レビューに基づき、以下の観点から特定されました。

- ① 大きなカーボンフットプリントの削減効果が見込まれる
- ② 技術や設備の導入から行動変容までの多様なアプローチを含む
- ③ 現状のカーボンフットプリントが大きい分野や消費項目を網羅する
- ④ 日本の都市において現時点で市民が入手可能な技術、製品、サービス

## 引用方法と注意事項

### 引用方法

本冊子に掲載されているデータやグラフをご利用いただく場合には、以下の出典を2つとも記載ください。

- 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 瑠・小嶋 公史・南齋 規介・Michael Lettenmeier・浅川 賢司・劉 晨・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」

### 注意事項

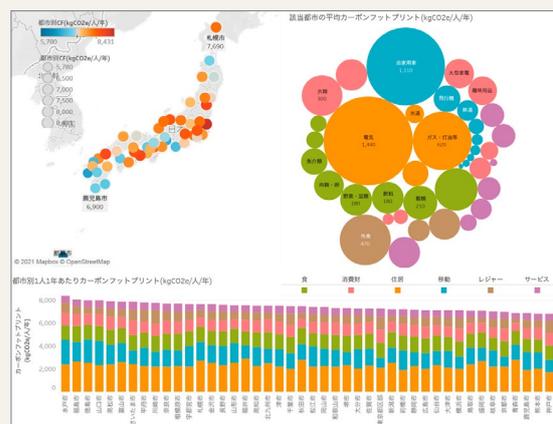
- 本研究の推計手法やデータソースの詳細などは、*Environmental Research Letters* 誌に掲載された学術論文 (Koide et al. 2021) をご覧ください。
- 削減効果は、該当都市における平均的な市民を想定しています。従って、その都市の住民であっても、特定の消費によるカーボンフットプリントが大きい市民や小さい市民にとっては、関連する選択肢の効果がより大きい場合、小さい場合があります。利用状況が一部の市民に偏っている項目（例えば、飛行機による移動）については、その利用が多い市民についての削減効果はさらに大きい可能性が高くなります。

<sup>6</sup> 採用率の計算は、2015年時点のベースラインの状況を考慮する必要があります。例えば、仮に2015年時点でのテレワークの実施率が週0回（採用率0%）で、最大限実施する場合には週5回るとき、これを週2回実施する場合には、採用率は $2/5 = 40\%$ となりますが、2015年時点での採用率が週1回であれば、採用率は $(2-1)/(5-1) = 25\%$ となります。

- 削減効果には、技術を導入する際に必要となる排出量（例えば、電気自動車の製造にかかる排出量）は考慮してありますが、支出および時間消費を通したリバウンド効果を含んでおりません。従って、ある選択肢を導入した際に、節約されたお金や時間などを別の消費に回すことにより削減効果が打ち消される可能性があります。
- 複数の選択肢を同時に実施した場合、削減効果の一部が相殺される場合があります。例えば、「テレワークの実施」と「通勤・通学を公共交通機関で」を両方とも選択して実施する場合の削減効果は、個々の削減効果の合計よりも小さくなります。削減効果を合計する際の詳細については、学術論文 (Koide et al. 2021) をご覧ください。
- 都市別カーボンフットプリントおよび選択肢の基準年は2015年です。従って、試算される削減効果の基準（ベースライン）はコロナ禍におけるライフスタイルに入る前となります。コロナ禍を基準とする場合、見込まれる削減効果が異なる可能性があります。
- カーボンフットプリントおよび削減効果のデータは10kg単位（割合は1%単位）で四捨五入しています。四捨五入した値を足し合わせても合計と一致しない場合がありますが、データの誤りではございません。

## 地域比較データの インタラクティブ可視化ツール

国立環境研究所のウェブサイトでは、本冊子に記載されている地域別のデータをインタラクティブにご覧いただけるオンライン版データを提供しています。ご関心のある地域名を地図上で選択いただくことで、その地域の移動・住居・食・レジャー・消費財に関するカーボンフットプリントを知ることができ、その地域において効果的な脱炭素型ライフスタイルの選択肢をご覧いただけます。さらに、特定の製品・サービスやライフスタイル選択肢を選択いただくことで、結果を地図やグラフで他の地域と比較することができます。



オンライン版データには以下のURLからアクセスいただけます >> [lifestyle.nies.go.jp](https://lifestyle.nies.go.jp)

# 脱炭素型ライフスタイル選択肢の解説

本冊子では、移動、住居、食、その他（消費財、レジャー、サービス）に関する様々な脱炭素型ライフスタイルの選択肢を紹介しています。各地域のページに記載されている選択肢による温室効果ガス（カーボンフットプリント）の最大削減効果は、本ページ以降の表に記載されているように、それぞれの選択肢を最大限取り入れた場合（採用率100%：例えば、テレワーク週5日、毎食を菜食にする）の効果です。

これらの選択肢は、たとえ部分的に取り入れる（例えば、テレワーク週2日、菜食週1日）だけでも、カーボンフットプリントを削減することにつながります。

これらは、研究プロジェクトで分析した65項目をとりまとめた57の選択肢です。削減効果に関する詳細な定義と計算方法は、学術論文（Koide et al. 2021）をご覧ください。

## 住宅

<input checked="" type="checkbox"/>	自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に	屋根の太陽光発電と高い省エネ性能によって、日常的なエネルギー消費を実質ゼロにし、建物の建設やメンテナンスによる温室効果ガス排出も相殺するライフサイクルカーボンマイナス住宅に住み替える
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅をゼロエネルギー住宅に	屋根の太陽光発電と高い省エネ性能によって、日常的なエネルギー消費を実質ゼロにするゼロエネルギー住宅に住み替える
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅を準ゼロエネルギー住宅に	屋根の太陽光発電と高い省エネ性能によって、日常的な外部からの電力供給を25%に抑える準ゼロエネルギー住宅に住み替える
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅を断熱リフォーム	自宅をリフォームして断熱等性能等級4にする
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅の窓を二重窓に	自宅の窓を断熱性能の高い二重窓に替える
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅に太陽光パネル設置	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
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに	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った上で、調理器をIHにして調理用のガスの消費量をゼロにする
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅の電力を再エネに	自宅の電力を再生可能エネルギー由来100%のプランに切り替える
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅に太陽熱温水器を導入	自宅に太陽熱温水器を導入してガスボイラーと併用し、給湯に必要なエネルギーの約半分を太陽熱で賄って給湯用のガスや灯油の消費量を減らす
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅をコンパクトに	自宅の床面積を集合住宅の平均水準までコンパクトにすることで、冷暖房や照明に必要なエネルギーを減らす
<input checked="" type="checkbox"/>	ヒートポンプによる温水供給	ヒートポンプによる温水供給設備を導入することで、温水供給を電気により行う
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅の暖房をエアコンだけに	暖房にガスストーブや石油ストーブを使わず、代わりにエアコンを使う
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅の電球をLEDに	自宅の電球をすべてLEDに置き換える
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅でウォーム・クールビズ	自宅でウォームビズやクールビズの服装をすることで、冷暖房に必要なエネルギーを節約する
<input checked="" type="checkbox"/>	ナッジによる省エネ	自宅でのエネルギー消費量のモニタリングや節電提案などを通し、家庭でのエネルギー消費を3%削減する



## 移動

<input checked="" type="checkbox"/>	ライドシェアリング	同じ目的地の人と相乗り（ライドシェア）を行うことで、マイカーやタクシーに4人が乗り合わせてから移動する
<input checked="" type="checkbox"/>	カーシェアリング	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
<input checked="" type="checkbox"/>	マイカーを電気自動車に	マイカーを電気自動車に買い替える
<input checked="" type="checkbox"/>	マイカーを電気自動車に・充電は再生エネで	マイカーを電気自動車に買い替え、充電を再生可能エネルギー由来の電力で行う
<input checked="" type="checkbox"/>	マイカーをPHEVに	マイカーをプラグインハイブリッド車（PHEV）に買い替える
<input checked="" type="checkbox"/>	マイカーをPHEVに・充電は再生エネで	マイカーをプラグインハイブリッド車（PHEV）に買い替え、充電を再生可能エネルギー由来の電力で行う
<input checked="" type="checkbox"/>	マイカーをハイブリッド車に	マイカーをハイブリッド車（プラグインハイブリッド車を除く）に買い替える
<input checked="" type="checkbox"/>	マイカーを軽自動車に	マイカーを軽自動車に買い替える
<input checked="" type="checkbox"/>	エコドライブを行う	マイカーのエコドライブにより燃費が最大20%改善する
<input checked="" type="checkbox"/>	都市内移動を公共交通機関で	通勤・通学以外の目的で市内を移動する際にマイカーを使わず、代わりにバス・電車・自転車を利用する
<input checked="" type="checkbox"/>	通勤・通学を公共交通機関で	通勤・通学目的でマイカーを使わず、バス・電車・自転車を利用する
<input checked="" type="checkbox"/>	長距離移動を公共交通機関で	県境をまたぐような長距離移動でマイカーを使わず、代わりにバス・電車を利用する
<input checked="" type="checkbox"/>	国内線の飛行機利用を列車に	国内線の飛行機を利用せず、代わりに長距離列車を利用する
<input checked="" type="checkbox"/>	タクシー移動をバス・自転車に	タクシーを利用せず、代わりにバスと自転車を利用する
<input checked="" type="checkbox"/>	テレワークの実施	通勤目的の移動をゼロにする
<input checked="" type="checkbox"/>	帰省をオンラインで	帰省をオンラインで行うことで、家族を訪問するための移動距離をゼロにする
<input checked="" type="checkbox"/>	まとめ買いをする	買い物に行く頻度を1週間あたり1回に減らす
<input checked="" type="checkbox"/>	自宅と職場・学校の距離を近く	職住近接により通勤・通学に費やす時間を1日あたり平均30分に短縮する
<input checked="" type="checkbox"/>	コンパクトな街に住む	コンパクトな町に住むことで、買い物・通院・余暇活動などのために移動に費やす時間を1日あたり平均10分に短縮する
<input checked="" type="checkbox"/>	休暇を近場で過ごす	国内旅行の目的地を隣接県程度の近距離にとどめることで、旅行目的での飛行機の利用がなくなり、マイカーや公共交通機関などの移動距離が短くなる
<input checked="" type="checkbox"/>	休暇を国内で過ごす	海外旅行の代わりに、鉄道を利用した長距離の国内旅行で休暇を過ごす
<input checked="" type="checkbox"/>	週末を地元で過ごす	週末のレジャーを近場にとどめることで、レジャー目的で列車・バス・マイカーを利用する距離が、自転車による移動の平均距離程度まで短くなる



## 食

<input checked="" type="checkbox"/>	食事を菜食（ベジタリアン）に	肉・魚を食べず、代わりに乳製品・卵・豆類・穀物・野菜などを食べる生活をする
<input checked="" type="checkbox"/>	食事を完全菜食（ヴィーガン）に	肉・魚・乳製品・卵を食べず、代わりに豆類・穀物・野菜などを食べる生活をする
<input checked="" type="checkbox"/>	バランスの取れた食事に	食事全体を、食事バランスガイドで推奨される健康的な食生活のバランスに整える
<input checked="" type="checkbox"/>	菓子・アルコール・ジュースを減らす	菓子・スナック類・アルコール・清涼飲料水の消費量を、食事バランスガイドで推奨される健康的な食生活の水準まで減らす
<input checked="" type="checkbox"/>	食事の肉類を代替肉に	肉を食べず、代わりに大豆ミートなど豆類やその加工品を食べる生活をする
<input checked="" type="checkbox"/>	食事の肉類を魚に	肉を食べず、代わりに魚を食べる生活をする
<input checked="" type="checkbox"/>	食事の肉類を鶏肉のみに	牛肉・豚肉などを食べず、代わりに鶏肉を食べる生活をする
<input checked="" type="checkbox"/>	食品ロスをゼロに	家庭での食品ロス、レストランでの食べ残しをなくし、その分だけ食料の購入量を減らす
<input checked="" type="checkbox"/>	旬の野菜や果物を食べる	旬の野菜や果物を食べて、農業用ハウスで栽培されるものを食べない生活をする
<input checked="" type="checkbox"/>	地元で採れた野菜や果物を食べる	地元で採れた野菜や果物だけを食べる生活をする



## 消費財・レジャー

<input checked="" type="checkbox"/>	レジャーをアウトドアや地域で	エネルギー消費の多い娯楽施設（映画館、遊園地など）などの代わりに、使われていないモノやスペースを活用した地域でのレクリエーション（スポーツ・野外・文化活動など）で休日過ごす
<input checked="" type="checkbox"/>	旅行サービスをエコに	エネルギー消費の多い宿泊施設などの代わりに、使われていないモノやスペースを活用した地域でのアウトドアやキャンプなどで休暇を過ごす
<input checked="" type="checkbox"/>	アルコールとたばこを控える	アルコールとタバコを控え、喫煙が要因となる医療サービスが必要なくなる
<input checked="" type="checkbox"/>	衣類を長く着る	服を長く着たり、古着を活用したりすることで、1年間あたりの衣類の新規購入量を約4分の1にまで削減する
<input checked="" type="checkbox"/>	娯楽用品を長く使う	エンターテインメント・スポーツ・ガーデニングなど娯楽に関する製品を厳選して購入し、長く大切に使うことで、1年間あたりの新規購入量を約4分の1にまで削減する
<input checked="" type="checkbox"/>	小型家電を長く使う	小型家電を厳選して購入し、長く大切に使うことで、1年間あたりの新規購入量を約4分の1にまで削減する
<input checked="" type="checkbox"/>	装飾品を長く使う	バッグ・ジュエリーを厳選して購入し、長く大切に使うことで、1年間あたりの消費量を約4分の1にまで削減する
<input checked="" type="checkbox"/>	家具を長く使う	家具・カーペット類を壊れるまで長く大切に使うことで、1年あたりの新規購入量を約5分の1にまで削減する
<input checked="" type="checkbox"/>	消耗品を節約する	化粧品・衛生用品・台所用品・文房具を節約し、1年間あたりの新規購入量を約半分まで削減する
<input checked="" type="checkbox"/>	電子書籍の利用	印刷された本や雑誌を利用せず、代わりに電子書籍を利用する

# カーボンフットプリントと削減効果データ

52都市別

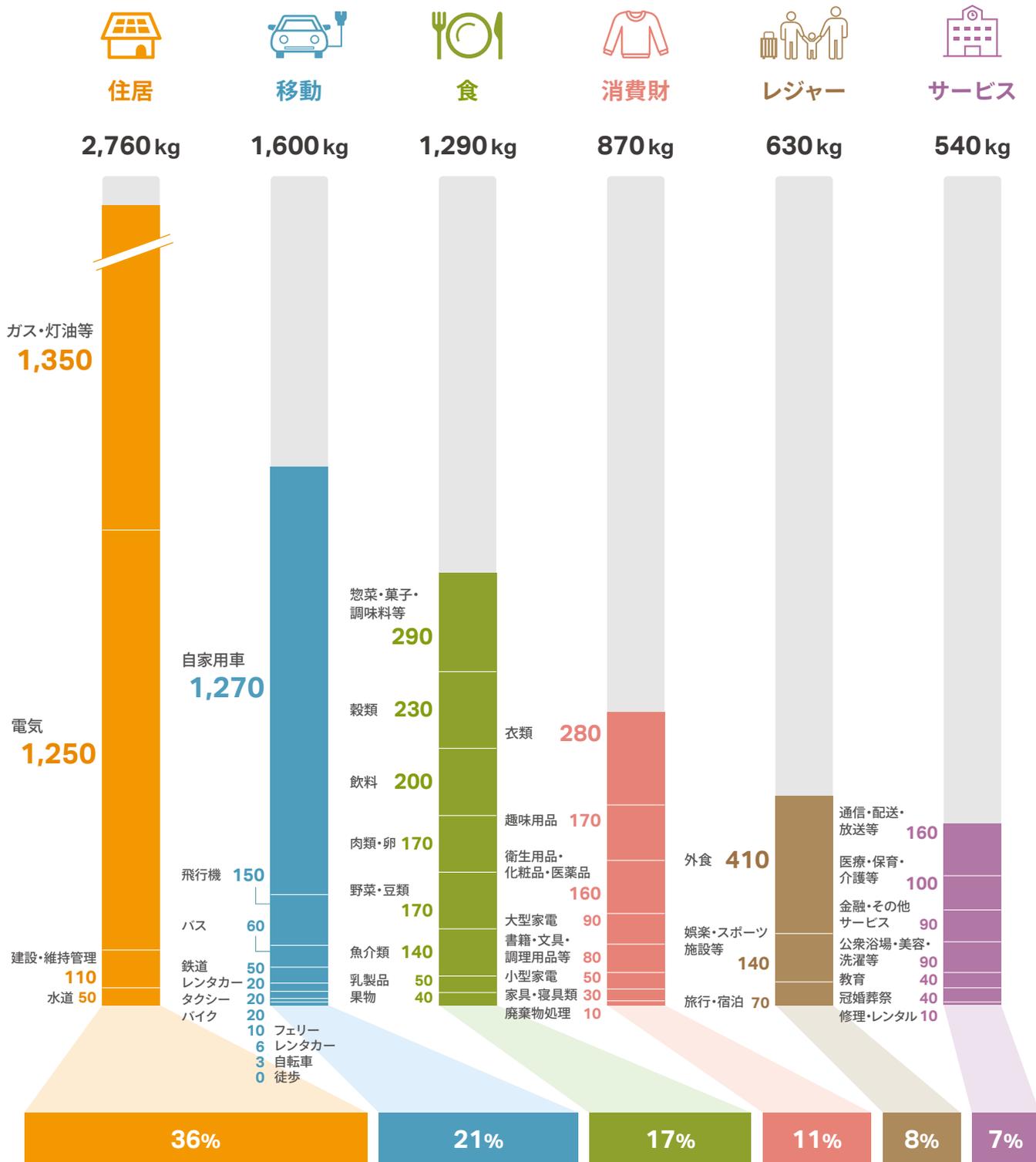
県庁所在地・  
政令指定都市



7,690  
kgCO<sub>2</sub>e

# 札幌市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 札幌市

現状のカーボンフットプリント：7,690kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,710 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,360 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,930 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,240 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,160 自宅に太陽光パネル設置
- 1,120 自宅の電力を再エネに
- 430 自宅をコンパクトに
- 420 自宅の暖房をエアコンだけに
- 360 自宅を断熱リフォーム
- 280 自宅でウォーム・クールビズ
- 240 自宅に太陽熱温水器を導入
- 170 ヒートポンプによる温水供給
- 120 自宅の窓を二重窓に
- 80 自宅の電球をLEDに
- 80 ナッジによる省エネ

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 640 ライドシェアリング
- 620 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 500 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 490 都市内移動を公共交通機関で
- 340 マイカーを電気自動車に
- 330 マイカーをPHEVに
- 310 テレワークの実施
- 310 自宅と職場・学校の距離を近く
- 290 通勤・通学を公共交通機関で
- 240 マイカーをハイブリッド車に
- 230 長距離移動を公共交通機関で
- 220 カーシェアリング
- 210 コンパクトな街に住む
- 200 帰省をオンラインで
- 190 エコドライブを行う
- 180 まとめ買いをする
- 170 休暇を近場で過ごす
- 160 マイカーを軽自動車に
- 110 休暇を国内で過ごす
- 60 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 350 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 220 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 130 バランスの取れた食事に
- 60 食事の肉類を魚に
- 60 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 210 アルコールとたばこを控える
- 210 レジャーをアウトドアや地域で
- 190 衣類を長く着る
- 130 娯楽用品を長く使う
- 80 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

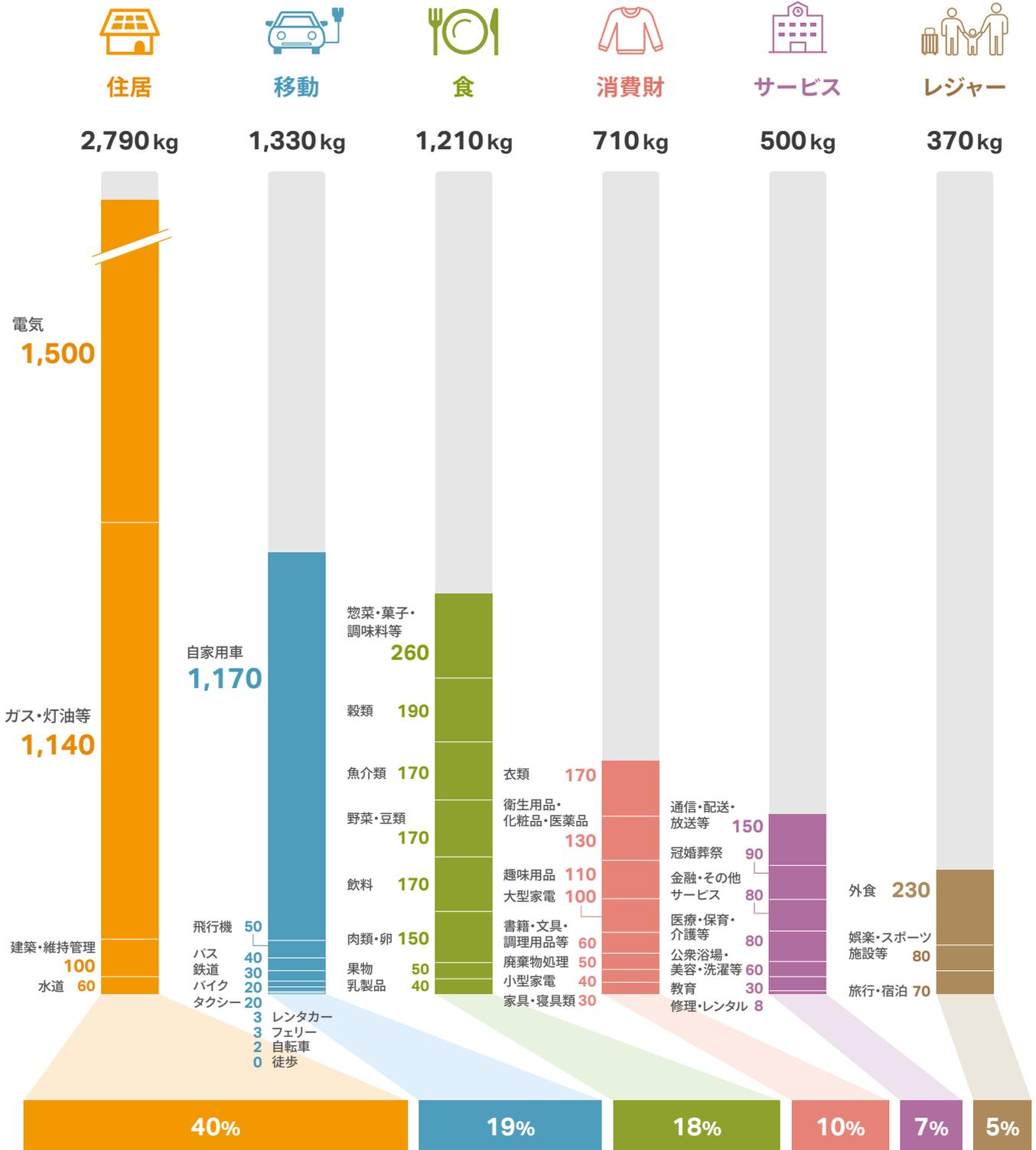
CO<sub>2</sub>  
削減効果

6,910  
kgCO<sub>2</sub>e

# 青森市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 青森市

現状のカーボンフットプリント：6,910kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



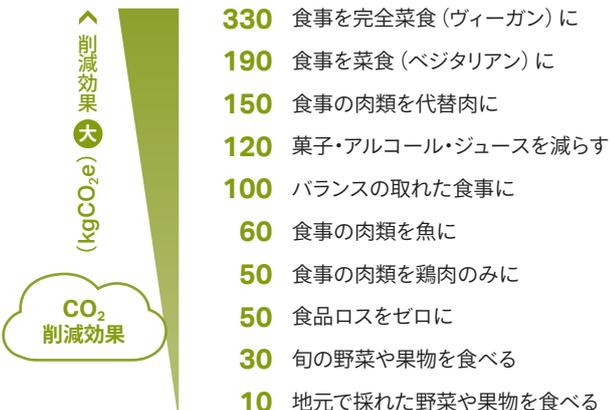
## 住居



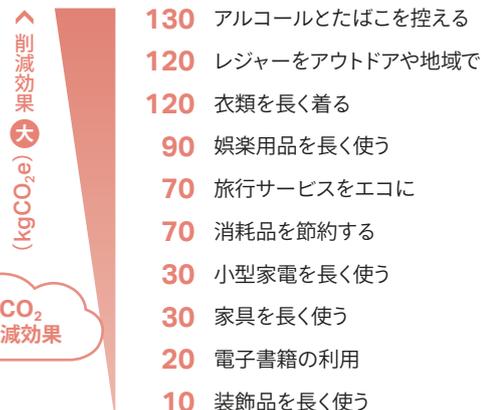
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

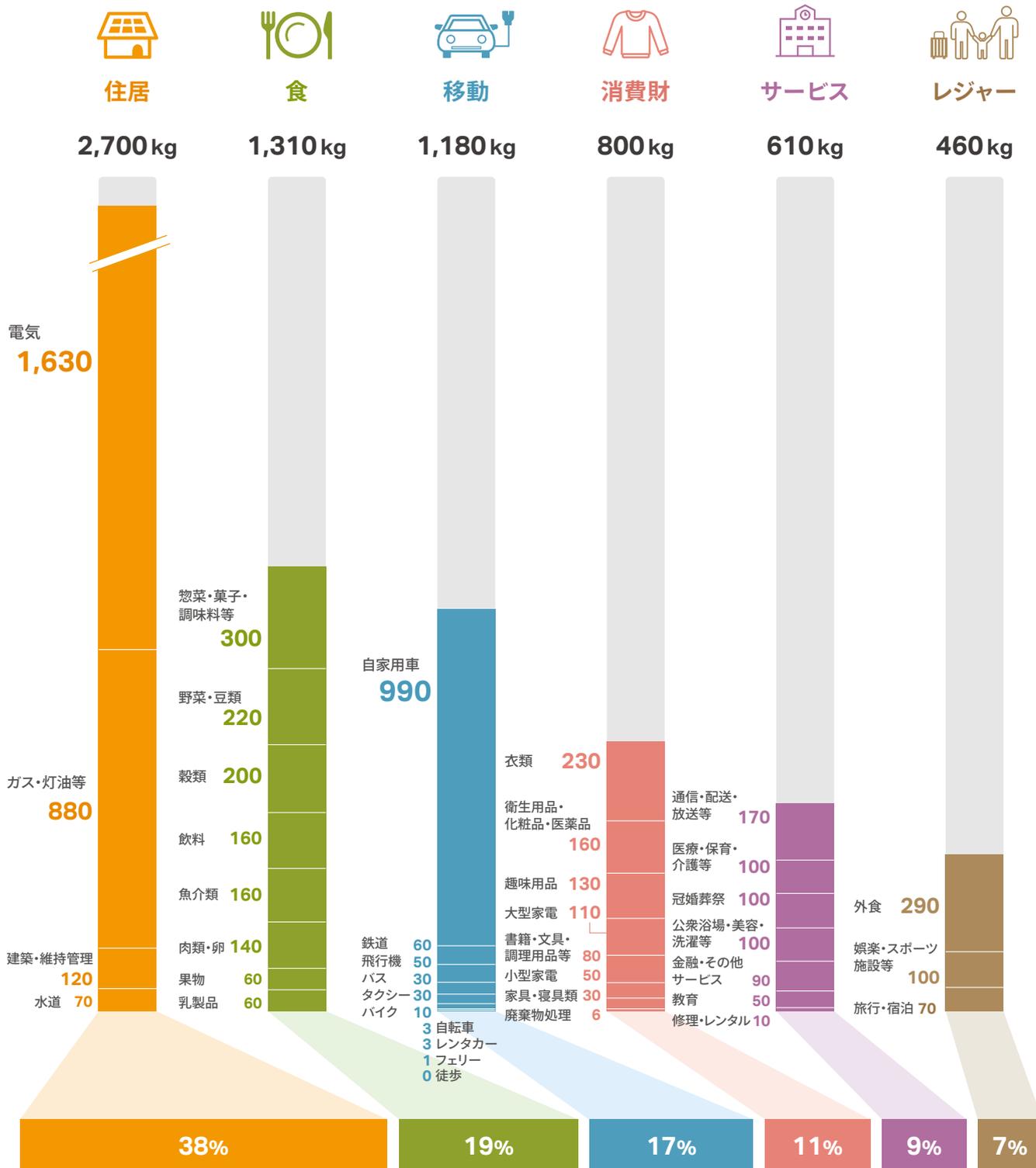


7,070  
kgCO<sub>2</sub>e

# 盛岡市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 盛岡市

現状のカーボンフットプリント：7,070kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 2,630 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,300 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,850 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,580 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,520 自宅に太陽光パネル設置
- 1,470 自宅の電力を再エネに
- 360 自宅をコンパクトに
- 270 自宅の暖房をエアコンだけに
- 260 自宅を断熱リフォーム
- 210 自宅でウォーム・クールビズ
- 200 自宅に太陽熱温水器を導入
- 120 ヒートポンプによる温水供給
- 110 自宅の電球をLEDに
- 90 自宅の窓を二重窓に
- 80 ナッジによる省エネ

CO<sub>2</sub>削減効果



## 移動

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 460 ライドシェアリング
- 390 都市内移動を公共交通機関で
- 360 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 310 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 250 テレワークの実施
- 250 自宅と職場・学校の距離を近く
- 240 カーシェアリング
- 230 通勤・通学を公共交通機関で
- 190 マイカーをPHEVに
- 180 長距離移動を公共交通機関で
- 170 コンパクトな街に住む
- 160 マイカーをハイブリッド車に
- 160 マイカーを電気自動車に
- 130 帰省をオンラインで
- 130 エコドライブを行う
- 130 まとめ買いをする
- 120 マイカーを軽自動車に
- 90 休暇を国内で過ごす
- 90 休暇を近場で過ごす
- 30 タクシー移動をバス・自転車に
- 20 週末を地元で過ごす
- 10 国内線の飛行機利用を列車に

CO<sub>2</sub>削減効果



## 食

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 290 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 170 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 140 食事の肉類を代替肉に
- 60 バランスの取れた食事に
- 50 食品ロスをゼロに
- 50 食事の肉類を魚に
- 50 食事の肉類を鶏肉のみに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>削減効果



## 消費財・レジャー

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

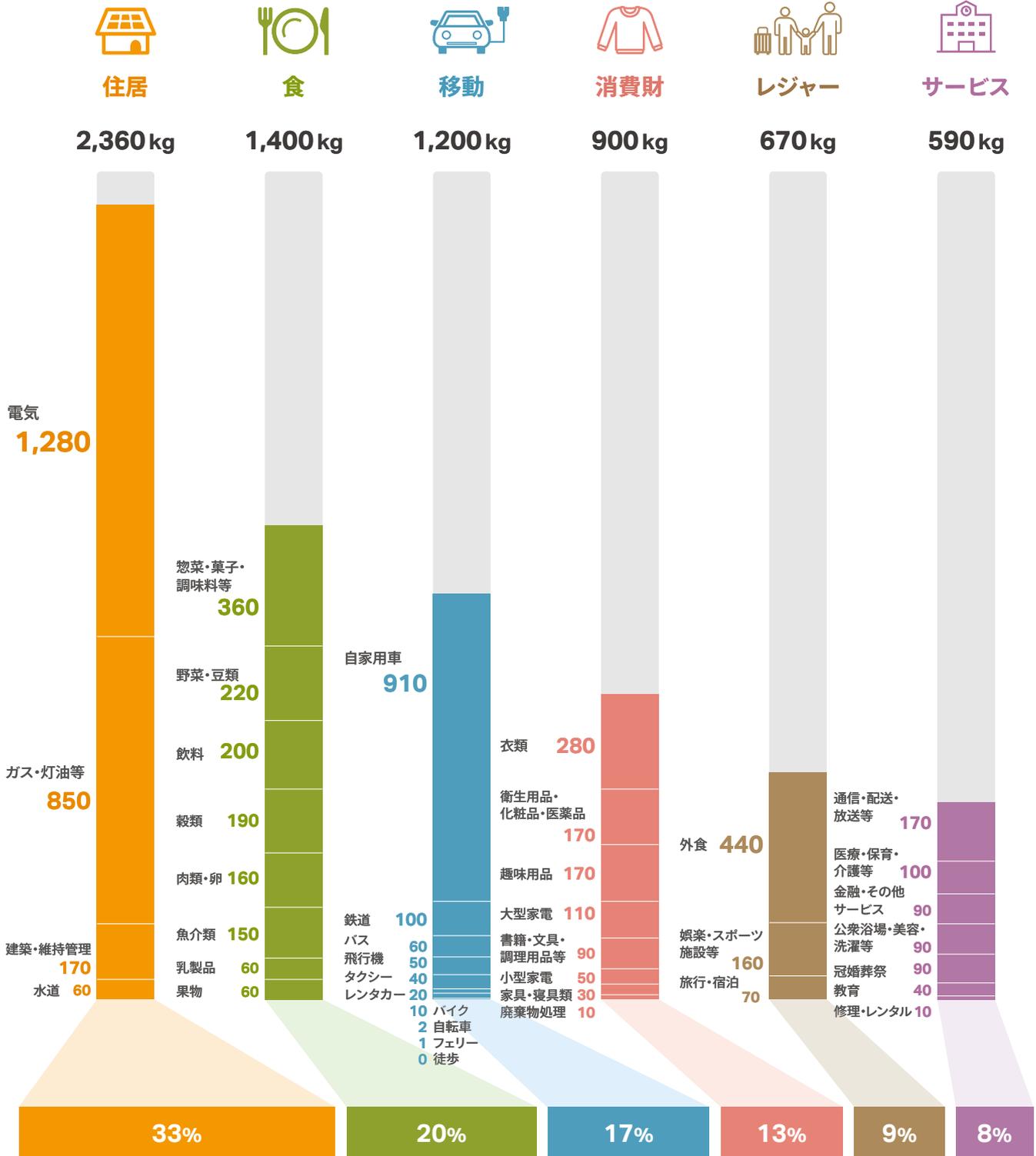
- 180 レジャーをアウトドアや地域で
- 160 衣類を長く着る
- 130 アルコールとたばこを控える
- 100 娯楽用品を長く使う
- 80 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>削減効果

7,130  
kgCO<sub>2</sub>e

# 仙台市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 仙台市

現状のカーボンフットプリント：7,130kg >> 2030年目標：3,000kg



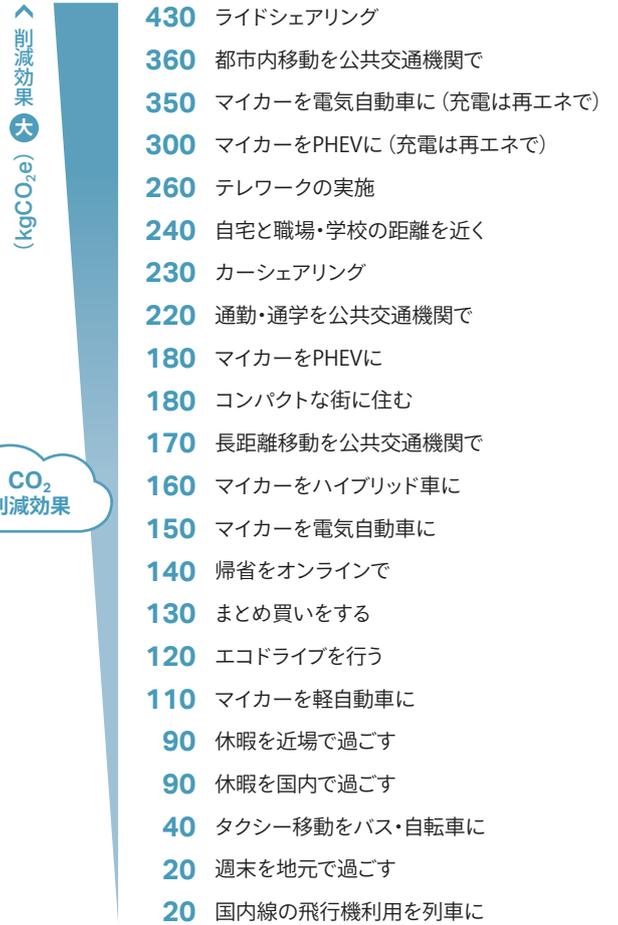
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



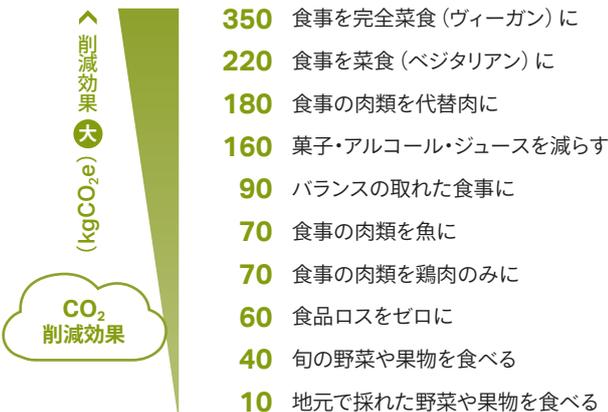
## 住居



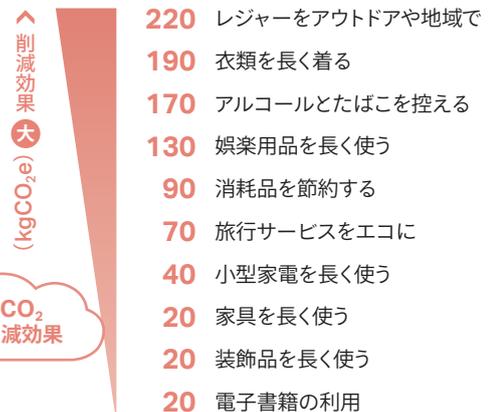
## 移動



## 食



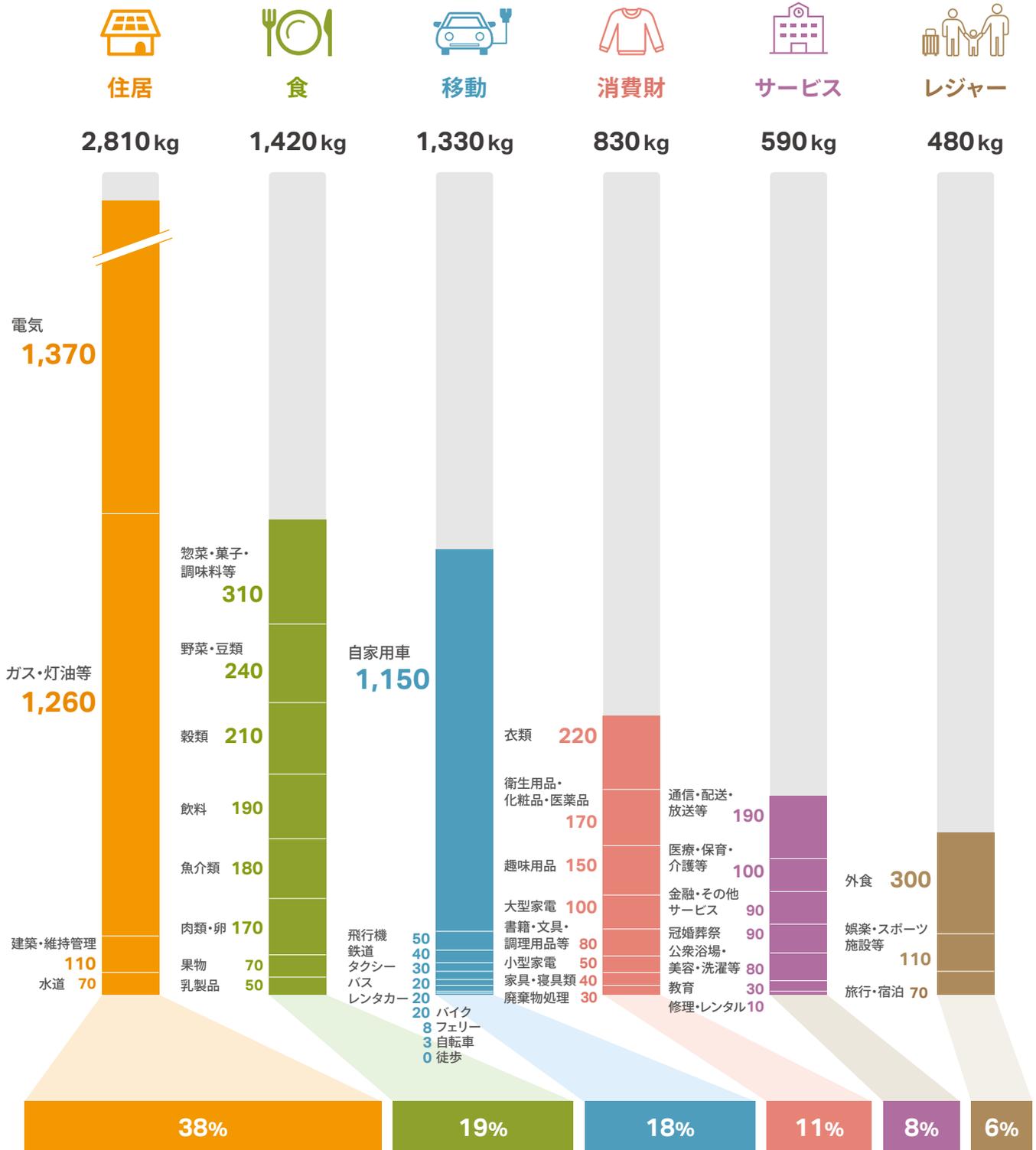
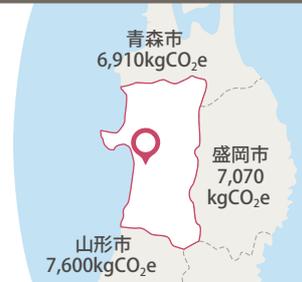
## 消費財・レジャー



7,470  
kgCO<sub>2</sub>e

# 秋田市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 秋田市

現状のカーボンフットプリント：7,470kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの

カーボンフットプリント  
削減目標

-4,470  
kgCO<sub>2</sub>e

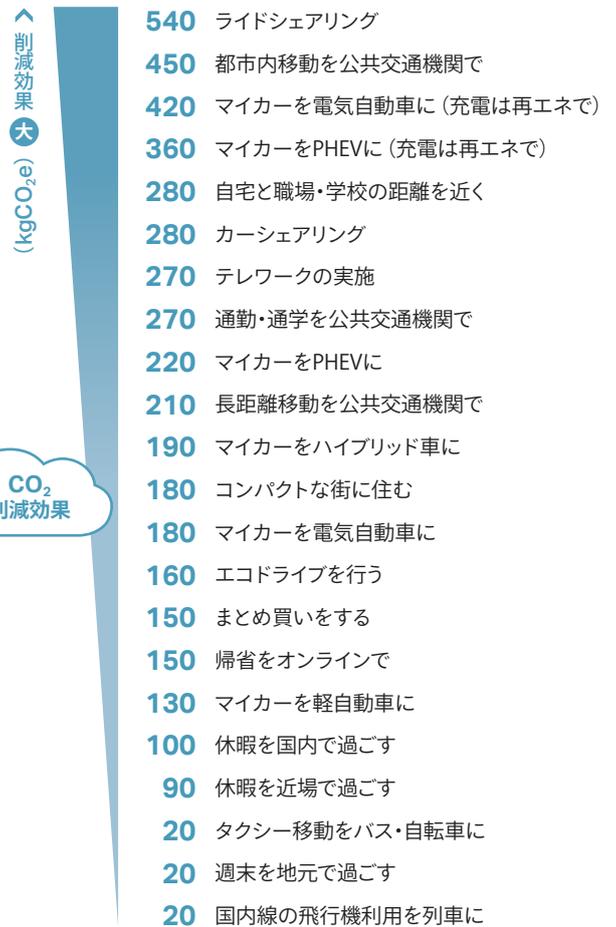
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



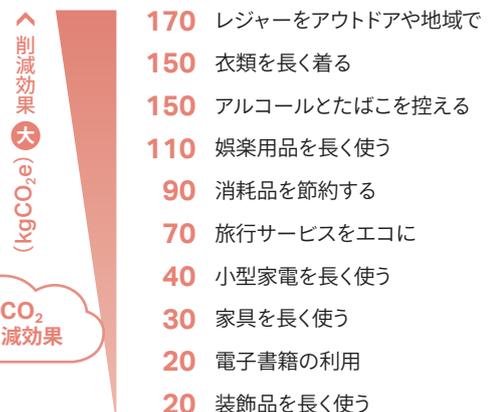
## 移動



## 食



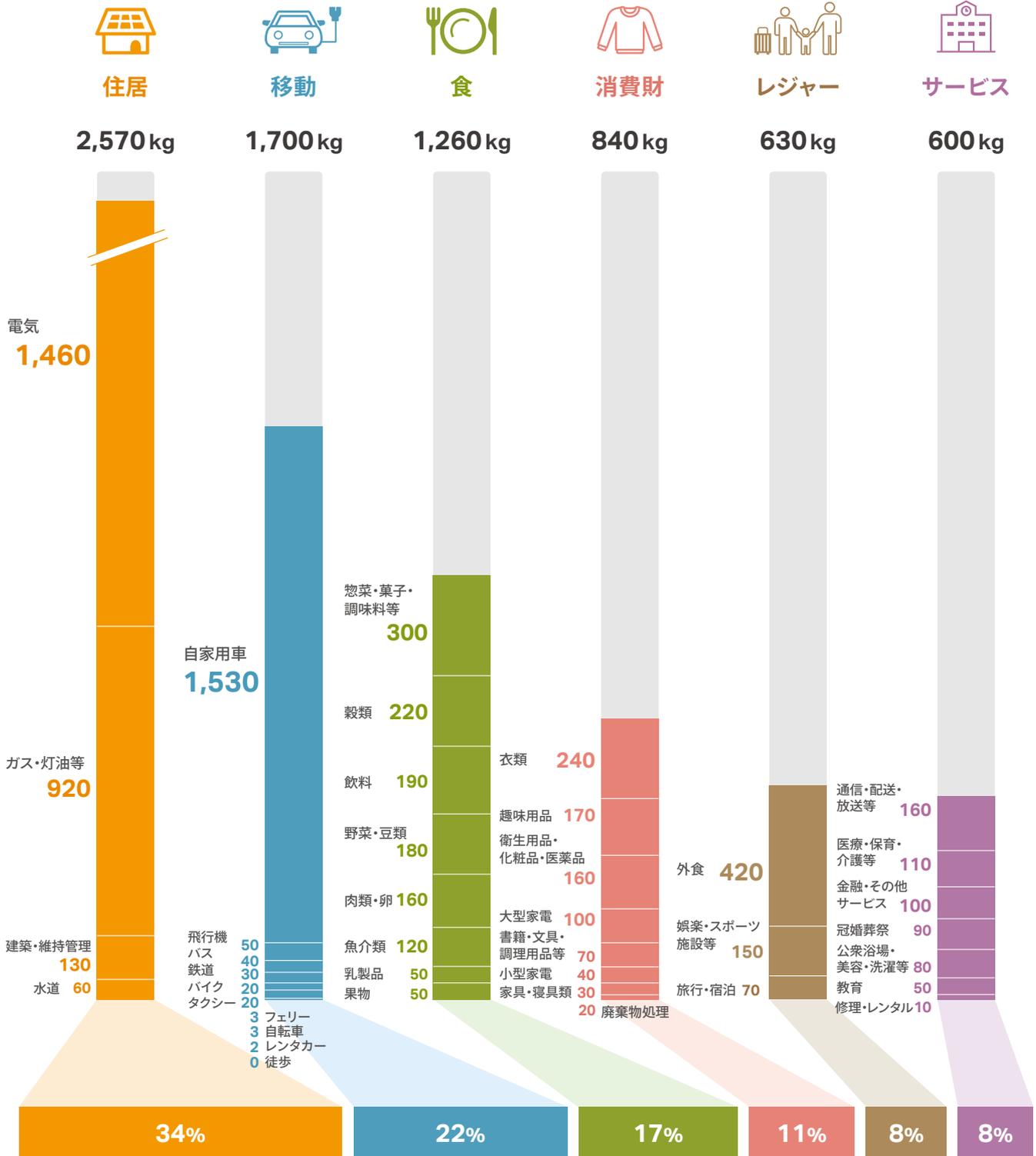
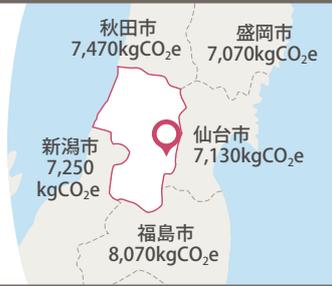
## 消費財・レジャー



7,600  
kgCO<sub>2</sub>e

# 山形市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 山形市

現状のカーボンフットプリント：7,600kg >> 2030年目標：**3,000kg**

👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,510 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,180 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,750 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,450 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,360 自宅に太陽光パネル設置
- 1,320 自宅の電力を再エネに
- 330 自宅をコンパクトに
- 250 自宅の暖房をエアコンだけに
- 240 自宅を断熱リフォーム
- 210 自宅に太陽熱温水器を導入
- 190 自宅でウォーム・クールビズ
- 140 ヒートポンプによる温水供給
- 100 自宅の電球をLEDに
- 80 自宅の窓を二重窓に
- 70 ナッジによる省エネ

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 690 ライドシェアリング
- 600 都市内移動を公共交通機関で
- 530 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 460 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 370 カーシェアリング
- 360 自宅と職場・学校の距離を近く
- 360 テレワークの実施
- 340 通勤・通学を公共交通機関で
- 280 長距離移動を公共交通機関で
- 280 マイカーをPHEVに
- 250 マイカーをハイブリッド車に
- 240 コンパクトな街に住む
- 220 マイカーを電気自動車に
- 210 まとめ買いをする
- 200 エコドライブを行う
- 190 帰省をオンラインで
- 170 マイカーを軽自動車に
- 120 休暇を国内で過ごす
- 80 休暇を近場で過ごす
- 20 週末を地元で過ごす
- 20 タクシー移動をバス・自転車に
- 10 国内線の飛行機利用を列車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 310 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 210 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 170 食事の肉類を代替肉に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 110 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

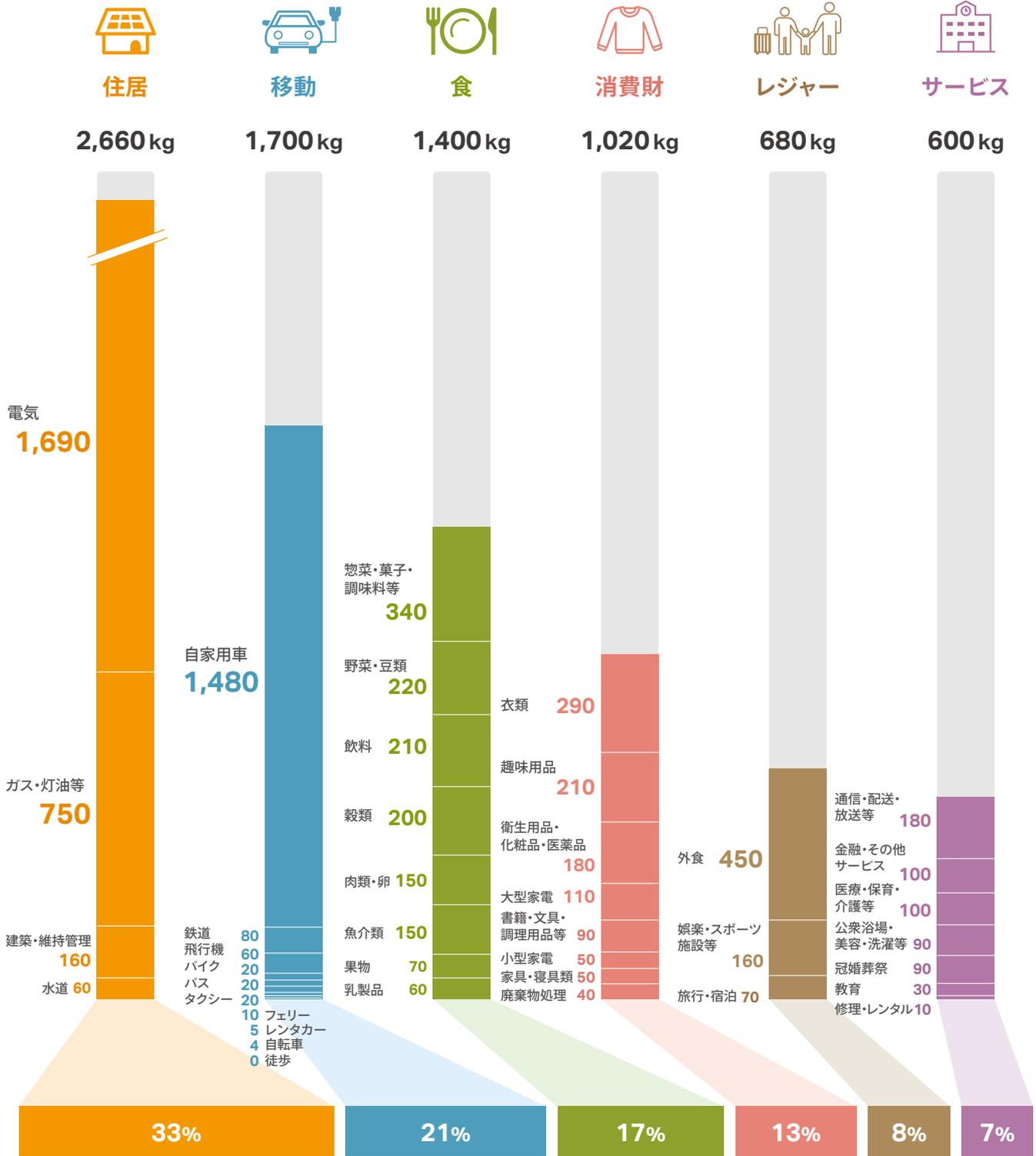
- 200 アルコールとたばこを控える
- 200 レジャーをアウトドアや地域で
- 160 衣類を長く着る
- 130 娯楽用品を長く使う
- 80 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 30 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

8,070  
kgCO<sub>2</sub>e

# 福島市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 福島市

現状のカーボンフットプリント：8,070kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,600 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,240 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,790 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,640 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,580 自宅に太陽光パネル設置
- 1,520 自宅の電力を再エネに
- 330 自宅をコンパクトに
- 220 自宅を断熱リフォーム
- 200 自宅の暖房をエアコンだけに
- 200 自宅に太陽熱温水器を導入
- 170 自宅でウォーム・クールビズ
- 120 ヒートポンプによる温水供給
- 110 自宅の電球をLEDに
- 70 ナッジによる省エネ
- 70 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 670 ライドシェアリング
- 580 都市内移動を公共交通機関で
- 510 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 440 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 370 カーシェアリング
- 370 テレワークの実施
- 360 自宅と職場・学校の距離を近く
- 340 通勤・通学を公共交通機関で
- 270 長距離移動を公共交通機関で
- 270 マイカーをPHEVに
- 250 コンパクトな街に住む
- 240 マイカーをハイブリッド車に
- 210 マイカーを電気自動車に
- 210 まとめて買いをする
- 200 エコドライブを行う
- 190 帰省をオンラインで
- 170 マイカーを軽自動車に
- 130 休暇を国内で過ごす
- 100 休暇を近場で過ごす
- 20 週末を地元で過ごす
- 20 タクシー移動をバス・自転車に
- 20 国内線の飛行機利用を列車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 320 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 200 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 160 食事の肉類を代替肉に
- 150 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 80 バランスの取れた食事に
- 60 食品ロスをゼロに
- 60 食事の肉類を魚に
- 60 食事の肉類を鶏肉のみに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 220 レジャーをアウトドアや地域で
- 200 衣類を長く着る
- 190 アルコールとたばこを控える
- 160 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 家具を長く使う
- 40 小型家電を長く使う
- 20 電子書籍の利用
- 20 装飾品を長く使う

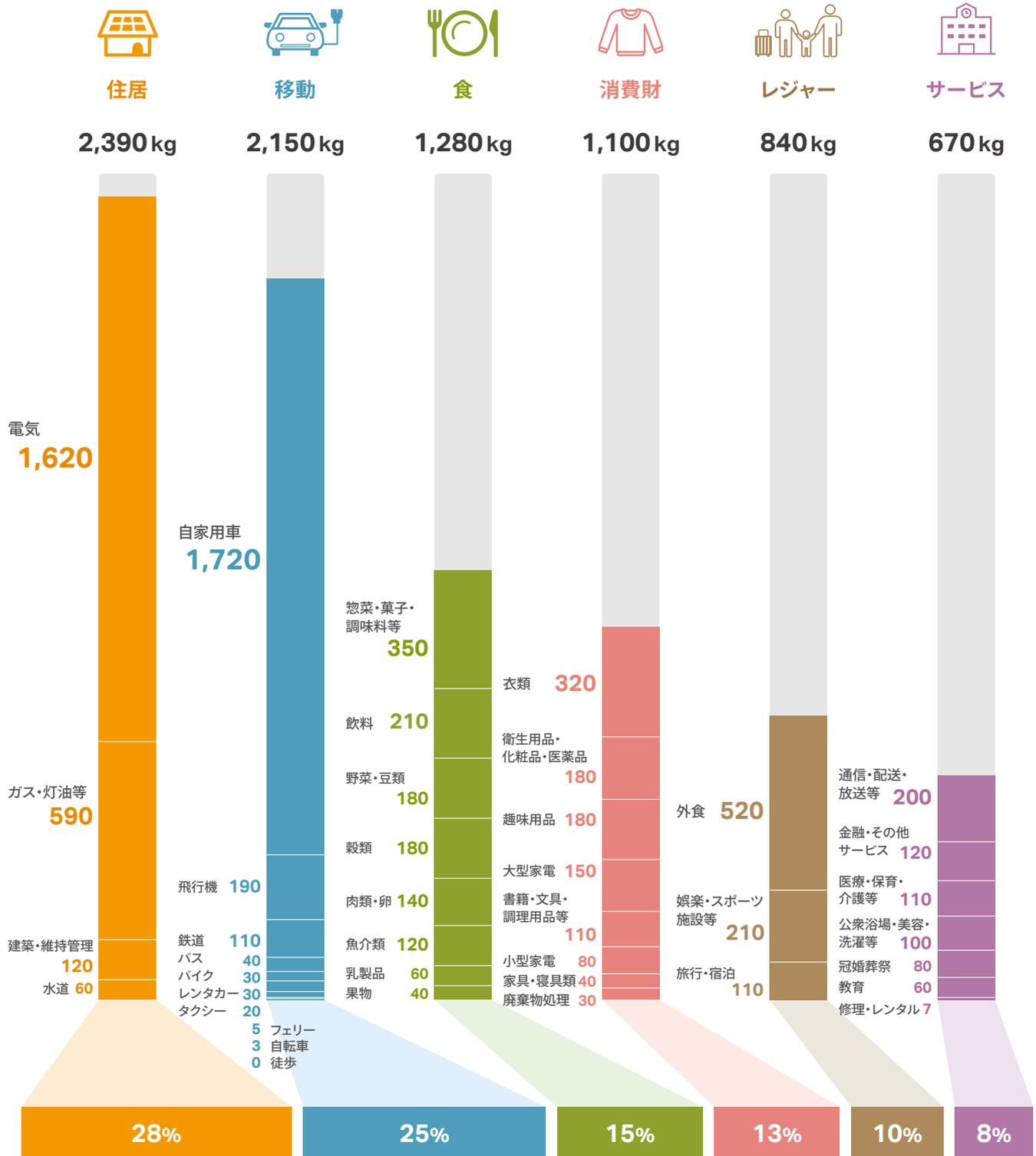
CO<sub>2</sub>  
削減効果

8,430  
kgCO<sub>2</sub>e

# 水戸市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 水戸市

現状のカーボンフットプリント：8,430kg >> 2030年目標：3,000kg



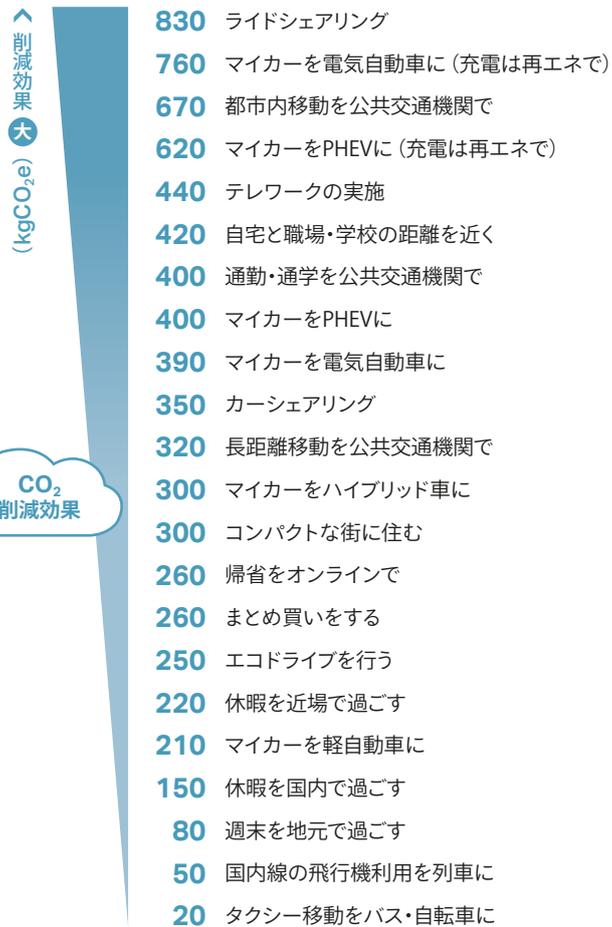
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



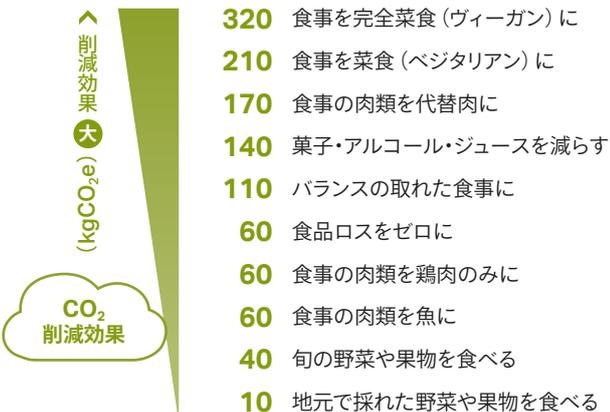
## 住居



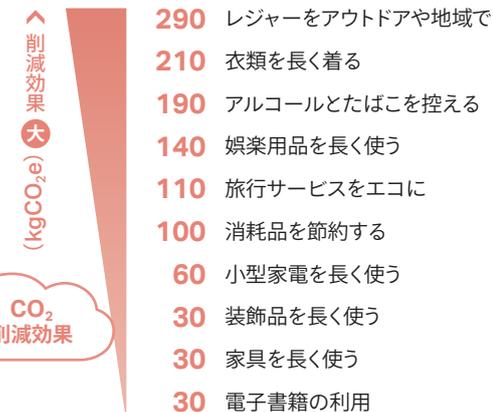
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー



7,700  
kgCO<sub>2</sub>e

# 宇都宮市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



住居

2,190 kg



移動

1,800 kg



食

1,290 kg



消費財

990 kg



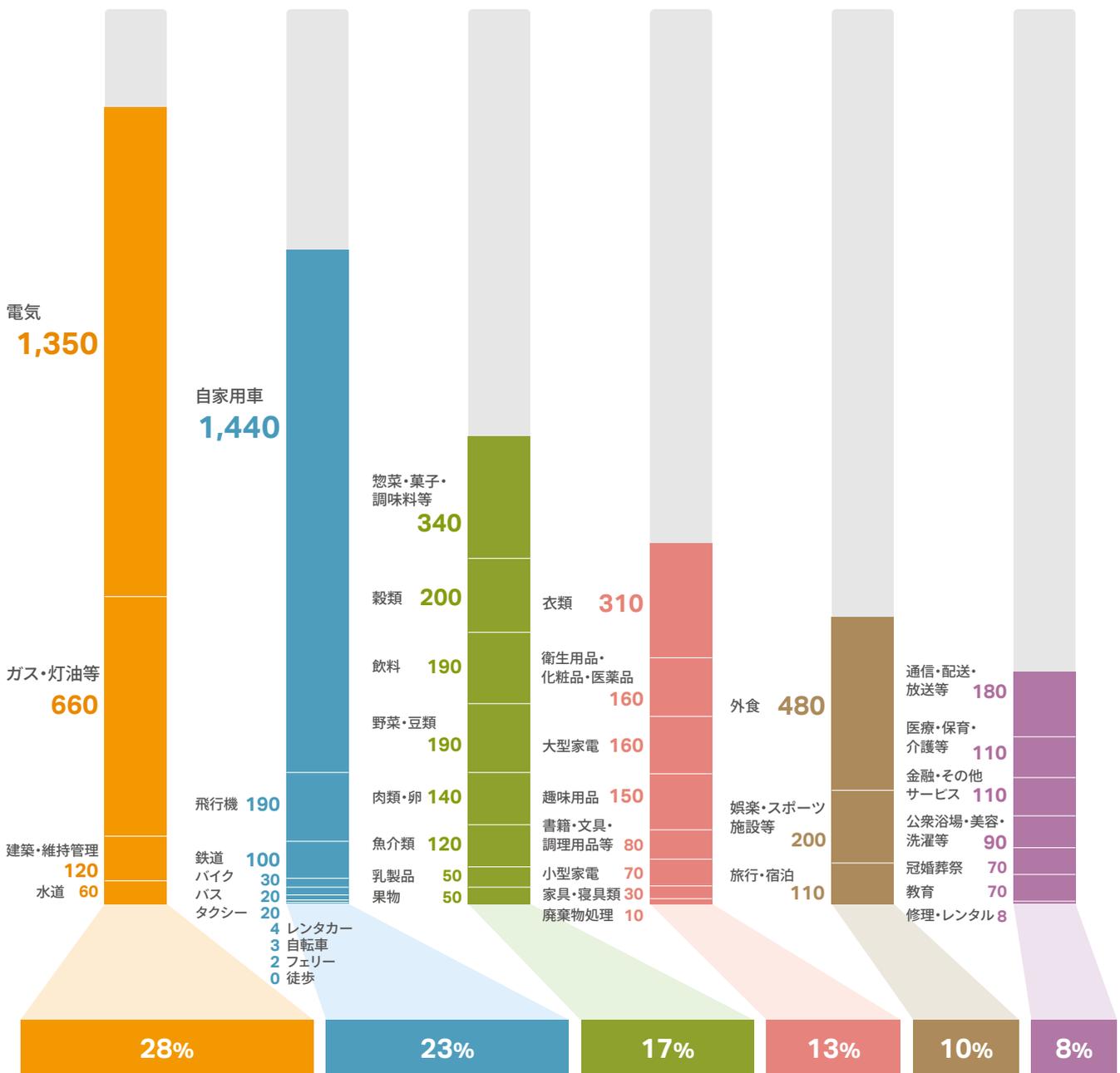
レジャー

790 kg



サービス

640 kg



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 宇都宮市

現状のカーボンフットプリント：7,700kg >> 2030年目標：**3,000kg**



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



## 移動



## 食



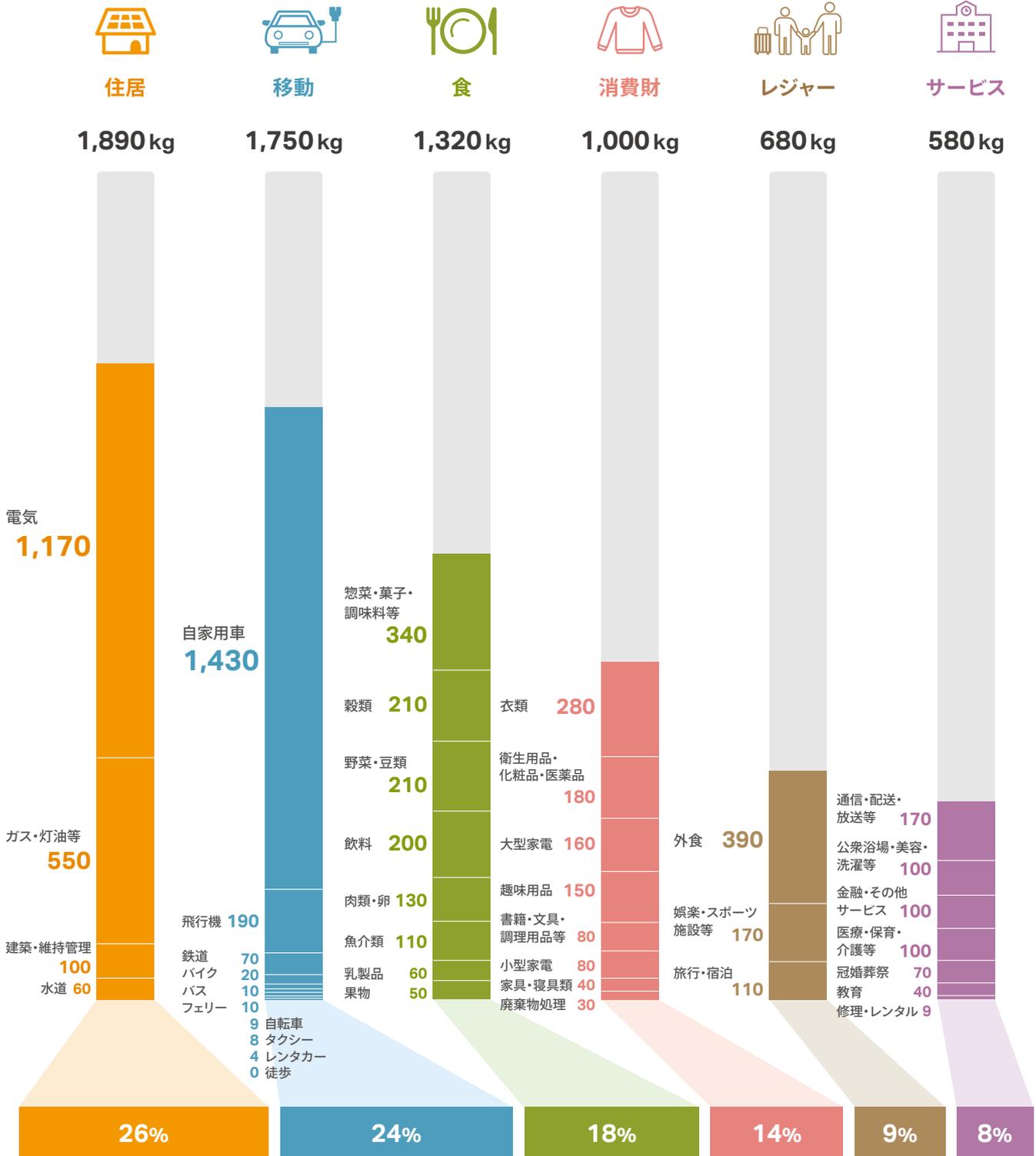
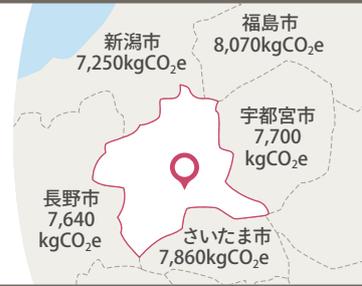
## 消費財・レジャー



7,220  
kgCO<sub>2</sub>e

# 前橋市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 前橋市

現状のカーボンフットプリント：7,220kg >> 2030年目標：3,000kg

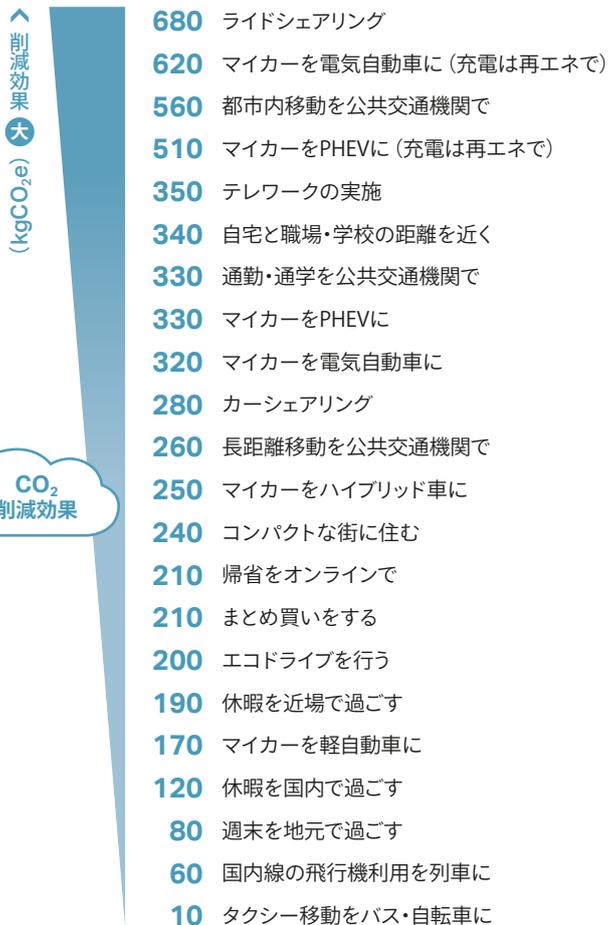
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



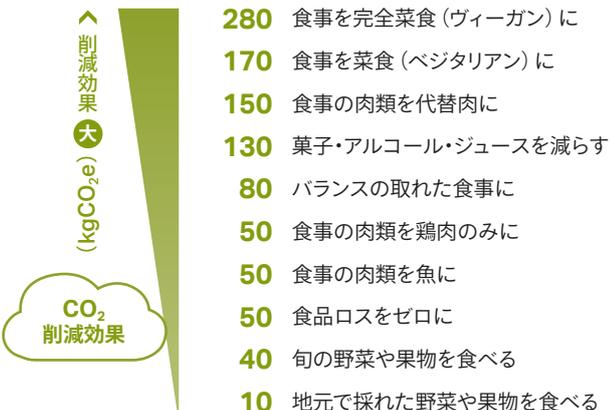
## 住居



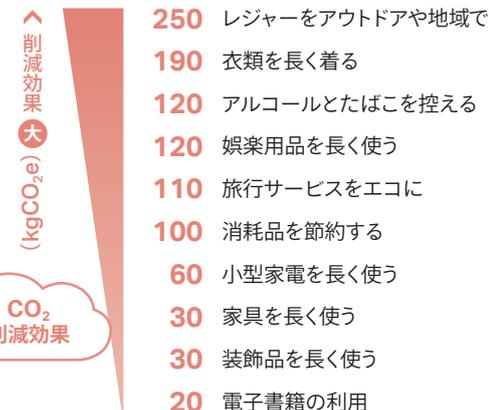
## 移動



## 食



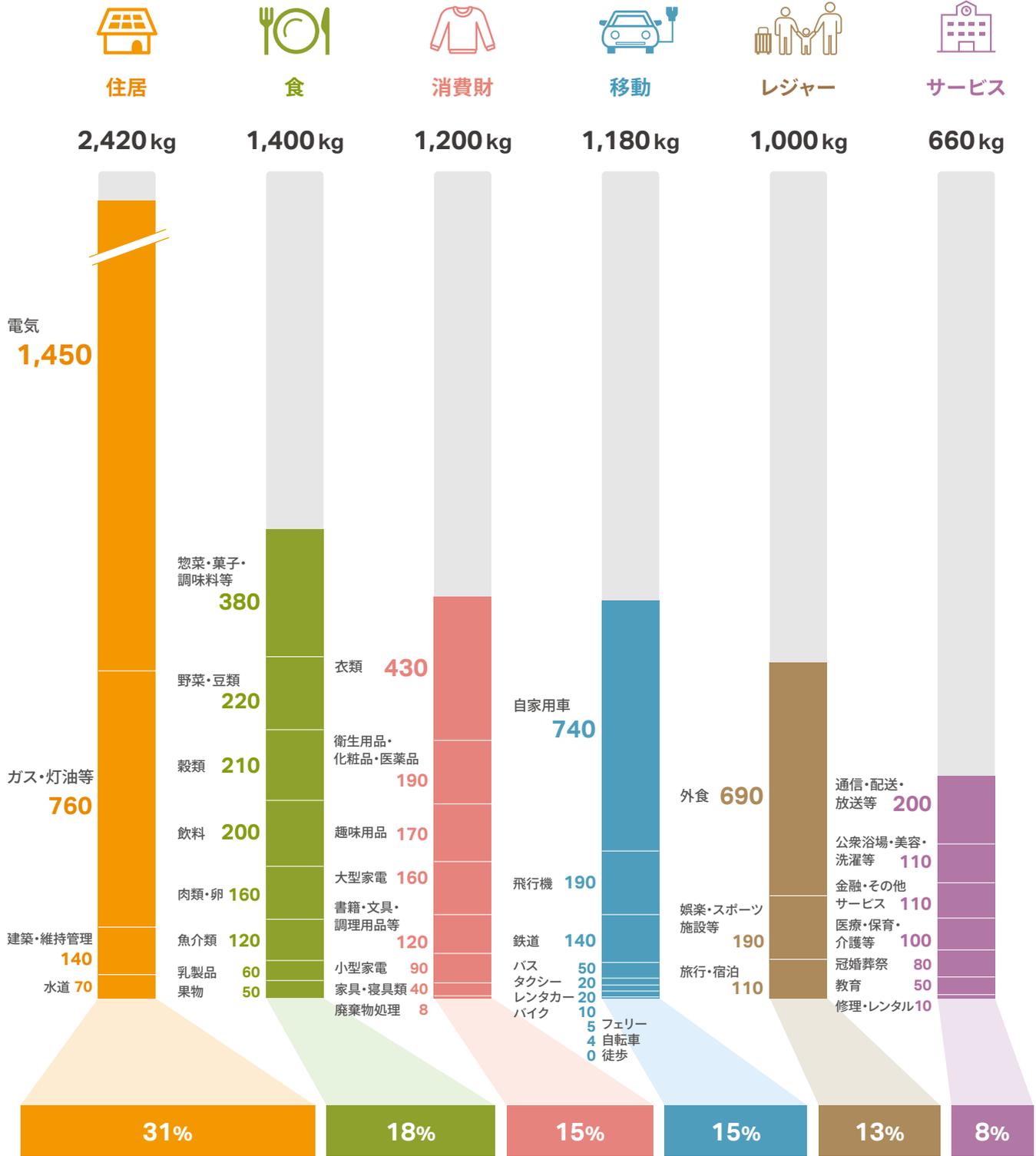
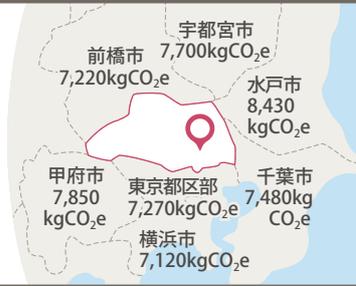
## 消費財・レジャー



7,860  
kgCO<sub>2</sub>e

# さいたま市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# さいたま市

現状のカーボンフットプリント：7,860kg >> 2030年目標：**3,000kg**

👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,350 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,040 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,610 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,470 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,350 自宅に太陽光パネル設置
- 1,310 自宅の電力を再エネに
- 250 自宅をコンパクトに
- 240 自宅に太陽熱温水器を導入
- 180 ヒートポンプによる温水供給
- 140 自宅を断熱リフォーム
- 110 自宅でウォーム・クールビズ
- 110 自宅の暖房をエアコンだけに
- 100 自宅の電球をLEDに
- 70 ナッジによる省エネ
- 50 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 360 ライドシェアリング
- 330 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 290 都市内移動を公共交通機関で
- 270 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 240 テレワークの実施
- 200 自宅と職場・学校の距離を近く
- 180 通勤・通学を公共交通機関で
- 180 マイカーを電気自動車に
- 170 マイカーをPHEVに
- 170 カーシェアリング
- 170 コンパクトな街に住む
- 160 帰省をオンラインで
- 150 休暇を近場で過ごす
- 140 長距離移動を公共交通機関で
- 130 マイカーをハイブリッド車に
- 100 エコドライブを行う
- 100 まとめ買いをする
- 90 マイカーを軽自動車に
- 80 休暇を国内で過ごす
- 80 週末を地元で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 340 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 220 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 150 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 130 バランスの取れた食事に
- 70 食品ロスをゼロに
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 70 食事の肉類を魚に
- 50 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 280 衣類を長く着る
- 280 レジャーをアウトドアや地域で
- 240 アルコールとたばこを控える
- 130 娯楽用品を長く使う
- 110 旅行サービスをエコに
- 110 消耗品を節約する
- 70 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 電子書籍の利用

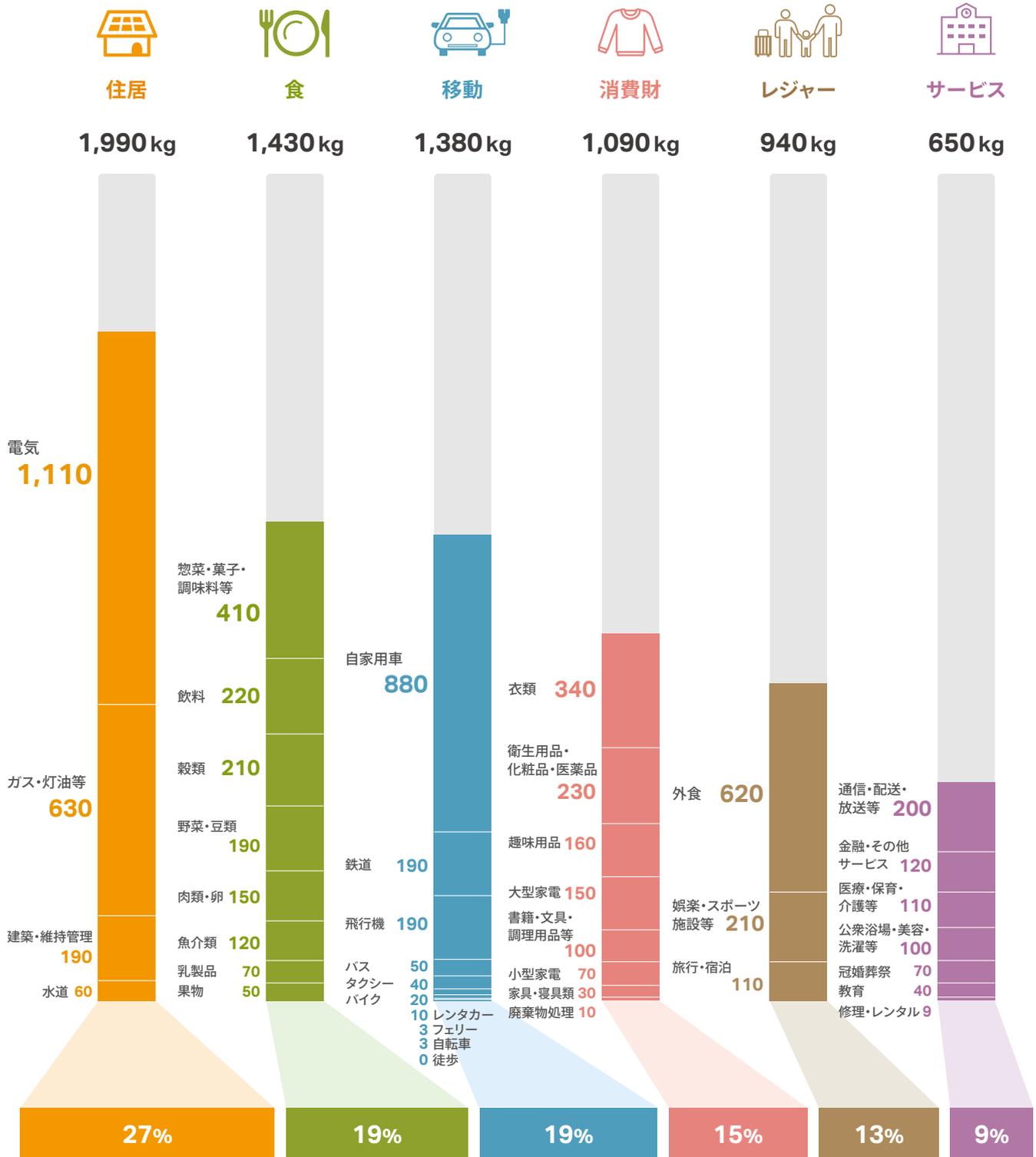
CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,480  
kgCO<sub>2</sub>e

# 千葉市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 千葉市

現状のカーボンフットプリント：7,480kg >> 2030年目標：3,000kg



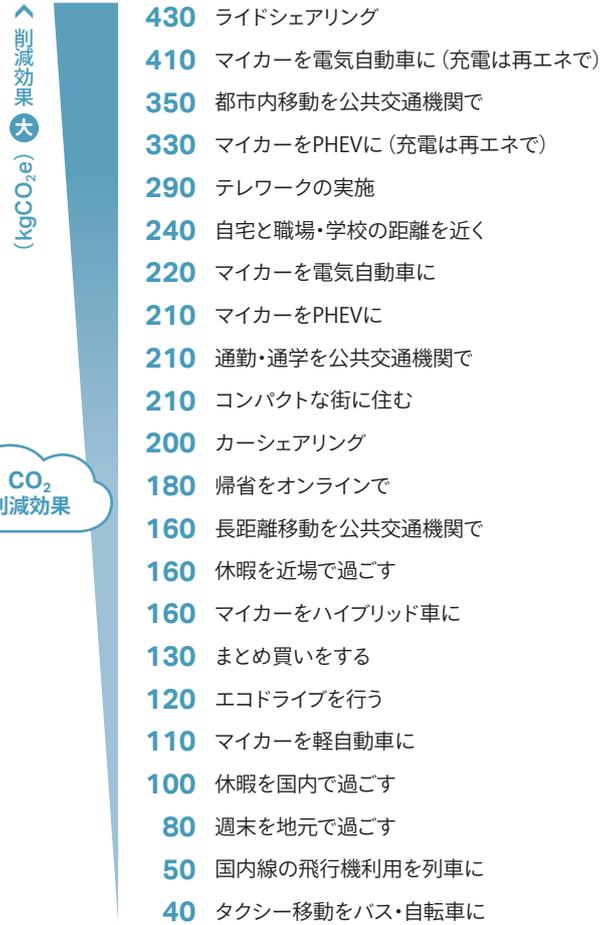
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



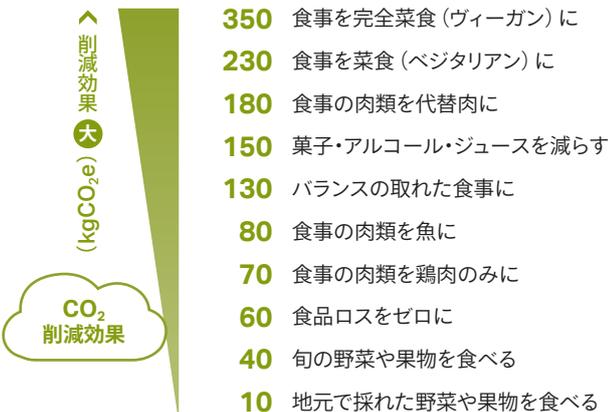
## 住居



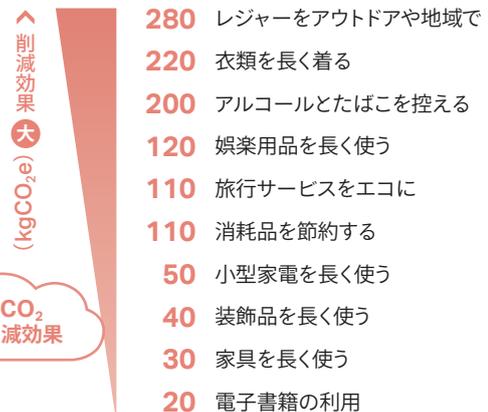
## 移動



## 食



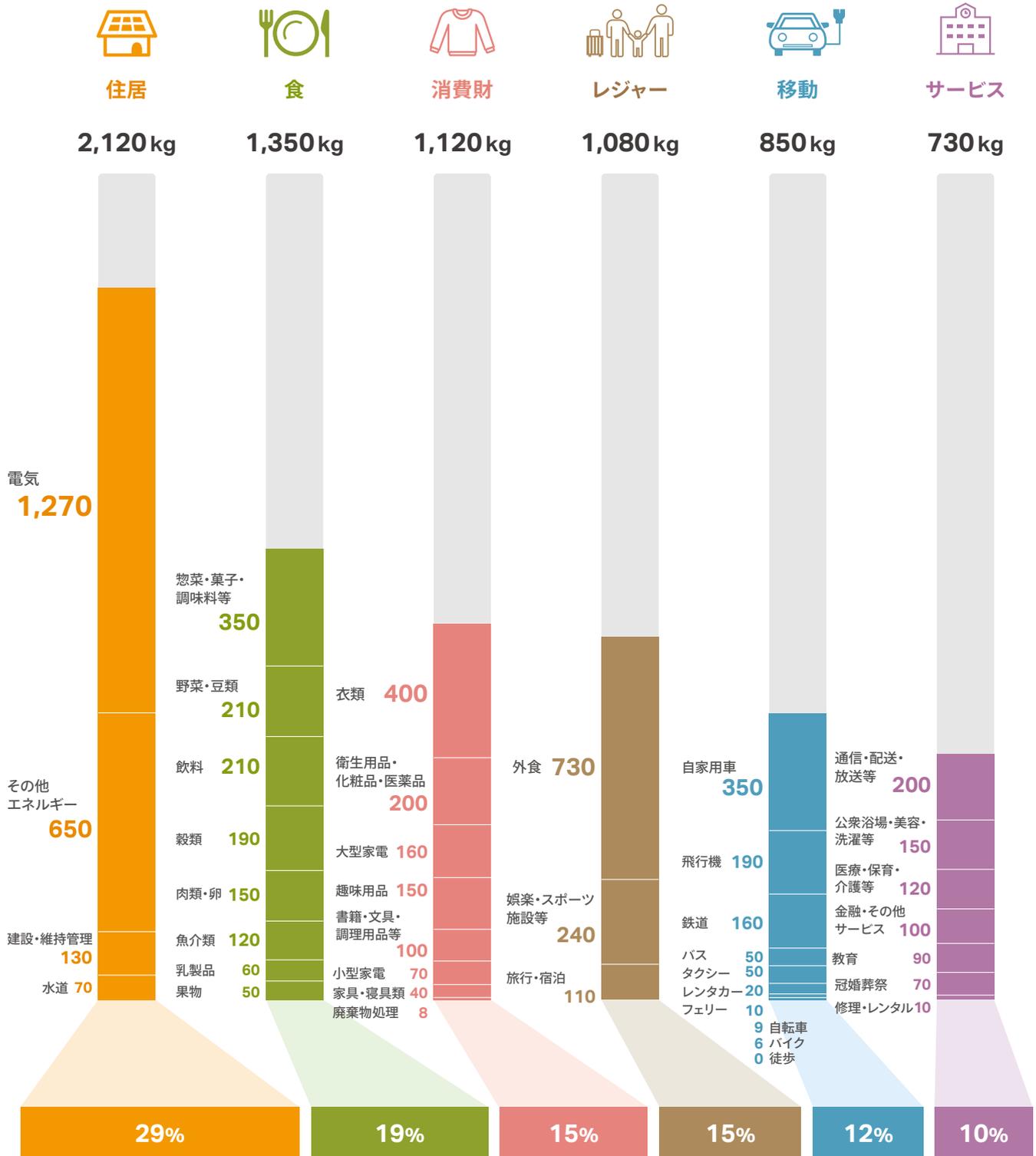
## 消費財・レジャー



7,270  
kgCO<sub>2</sub>e

# 東京都区部

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 東京都区部

現状のカーボンフットプリント：7,270kg >> 2030年目標：**3,000kg**



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 2,050 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,770 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,390 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,280 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,180 自宅に太陽光パネル設置
- 1,140 自宅の電力を再エネに
- 220 自宅に太陽熱温水器を導入
- 210 自宅をコンパクトに
- 150 ヒートポンプによる温水供給
- 120 自宅を断熱リフォーム
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の暖房をエアコンだけに
- 90 自宅の電球をLEDに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 200 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 190 ライドシェアリング
- 170 テレワークの実施
- 160 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 140 都市内移動を公共交通機関で
- 130 帰省をオンラインで
- 120 自宅と職場・学校の距離を近く
- 120 コンパクトな街に住む
- 120 休暇を近場で過ごす
- 110 マイカーを電気自動車に
- 110 マイカーをPHEVに
- 100 通勤・通学を公共交通機関で
- 90 カーシェアリング
- 80 週末を地元で過ごす
- 80 マイカーをハイブリッド車に
- 70 長距離移動を公共交通機関で
- 60 まとめ買いをする
- 60 休暇を国内で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 50 マイカーを軽自動車に
- 50 エコドライブを行う
- 50 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 340 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 220 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

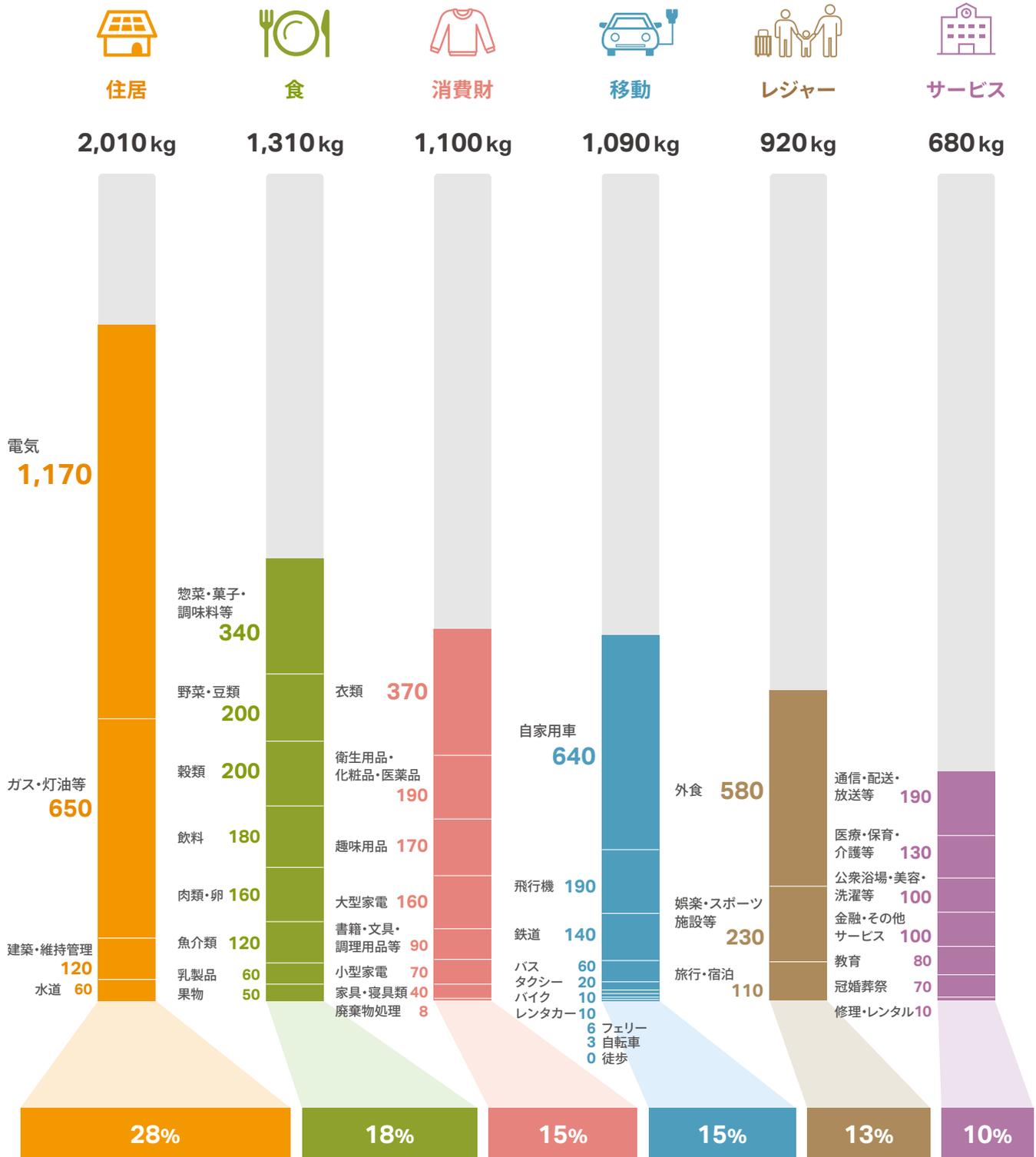
- 360 レジャーをアウトドアや地域で
- 260 衣類を長く着る
- 220 アルコールとたばこを控える
- 120 娯楽用品を長く使う
- 110 旅行サービスをエコに
- 100 消耗品を節約する
- 50 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

7,120  
kgCO<sub>2</sub>e

# 横浜市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 横浜市

現状のカーボンフットプリント：7,120kg >> 2030年目標：**3,000kg**



👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



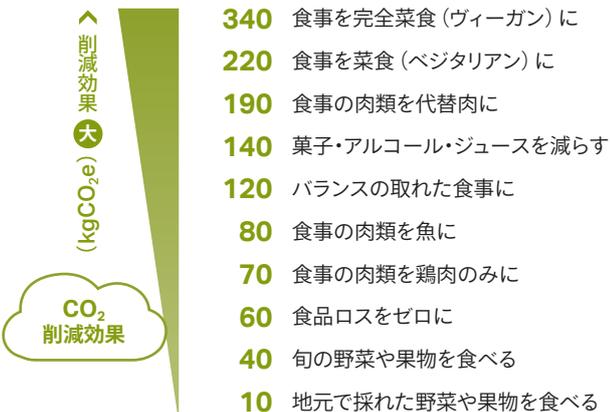
## 住居



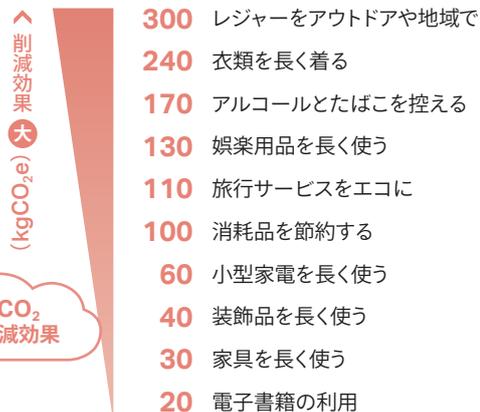
## 移動



## 食



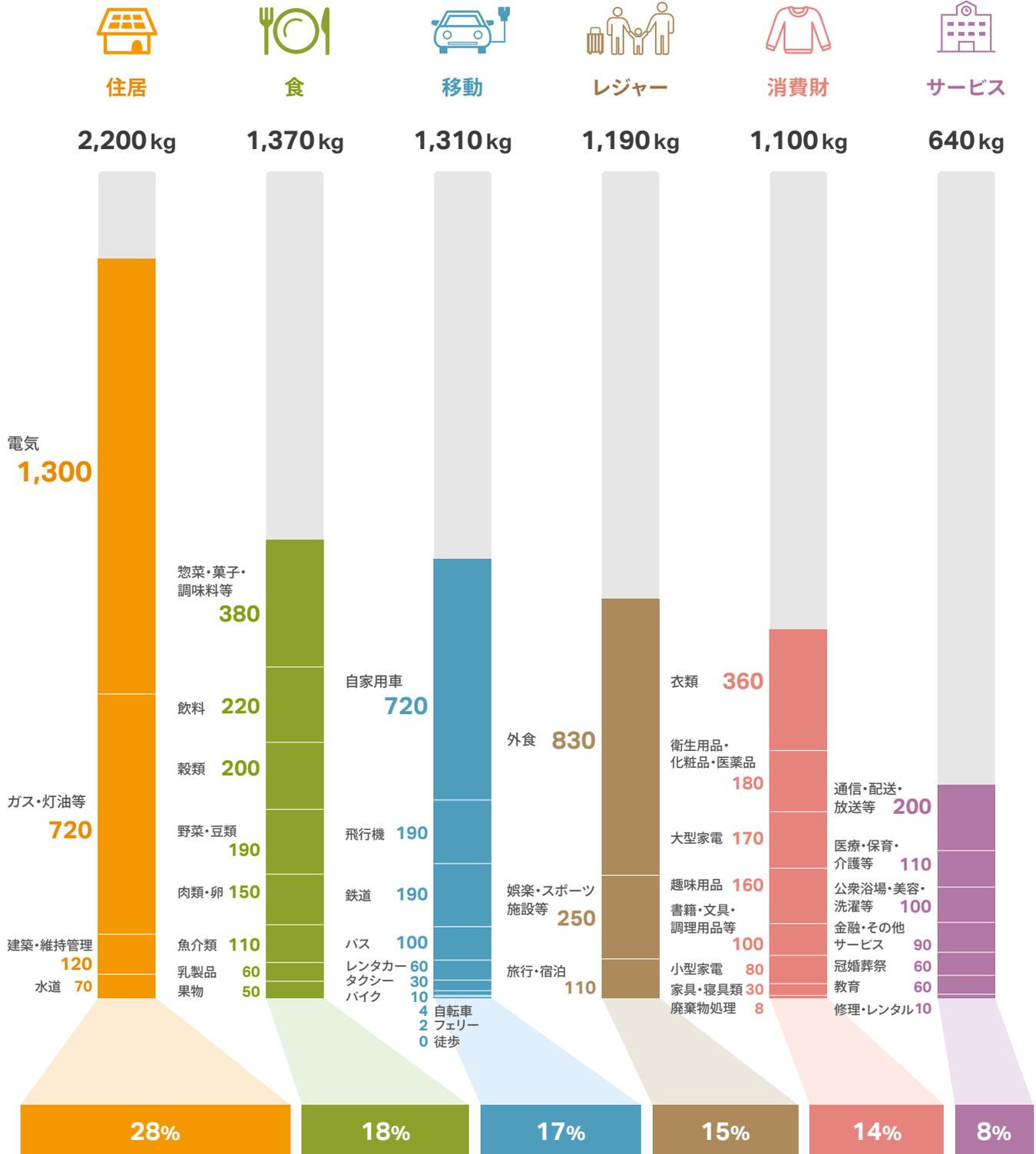
## 消費財・レジャー



7,800  
kgCO<sub>2</sub>e

# 川崎市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 川崎市

現状のカーボンフットプリント：7,800kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



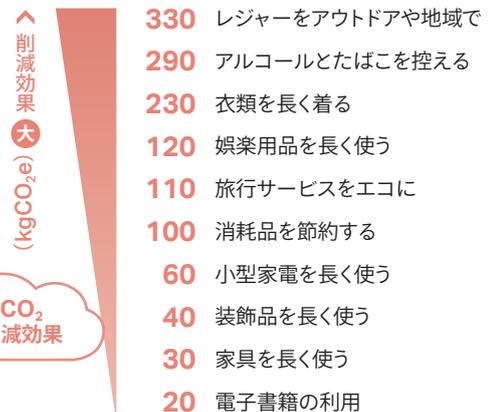
## 移動



## 食



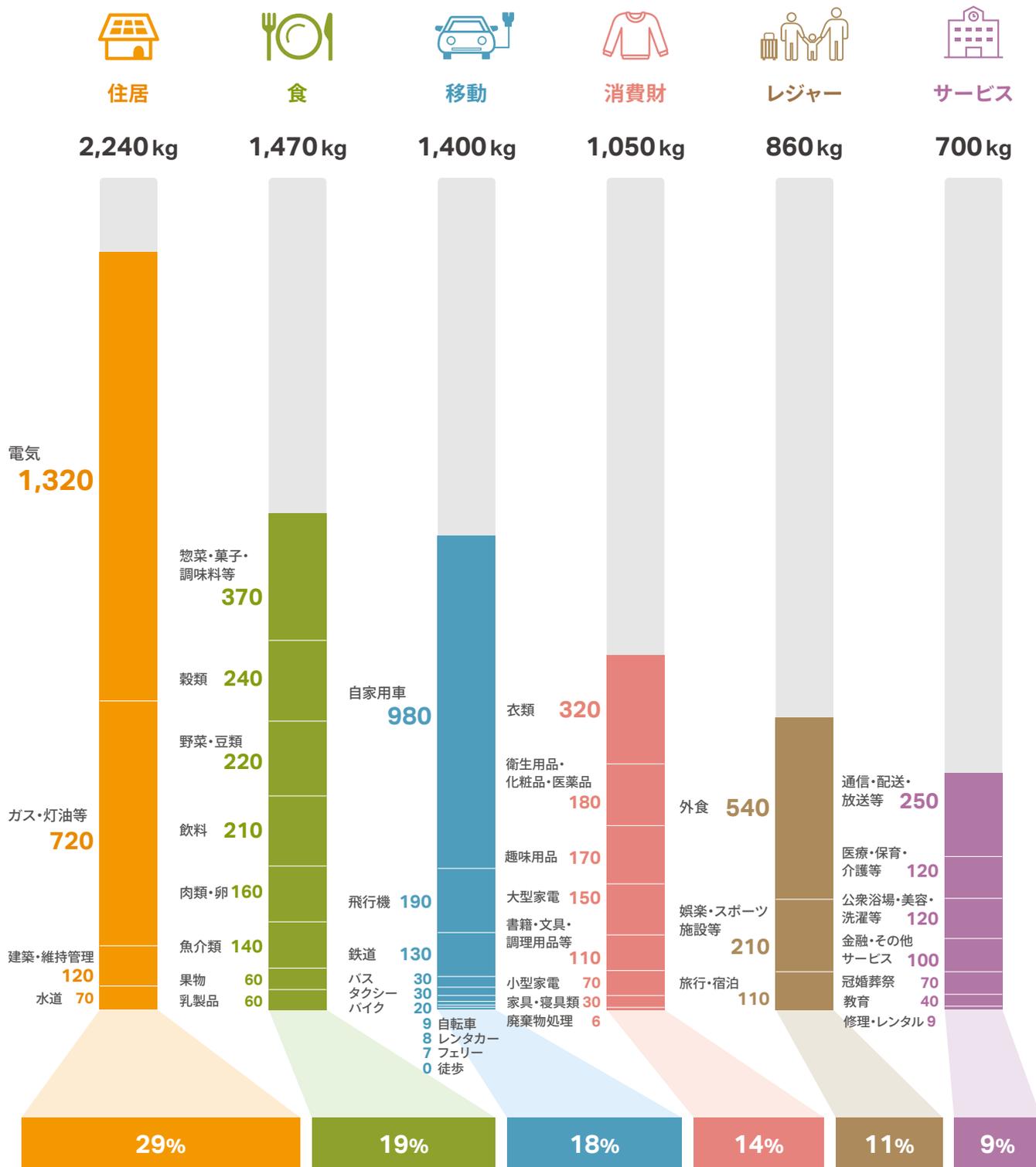
## 消費財・レジャー



7,710  
kgCO<sub>2</sub>e

# 相模原市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 相模原市

現状のカーボンフットプリント：7,710kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,160 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,880 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,480 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,350 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,240 自宅に太陽光パネル設置
- 1,190 自宅の電力を再エネに
- 230 自宅をコンパクトに
- 220 自宅に太陽熱温水器を導入
- 160 ヒートポンプによる温水供給
- 140 自宅を断熱リフォーム
- 110 自宅の暖房をエアコンだけに
- 110 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の電球をLEDに
- 60 ナッジによる省エネ
- 50 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 470 ライドシェアリング
- 440 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 390 都市内移動を公共交通機関で
- 360 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 290 テレワークの実施
- 250 自宅と職場・学校の距離を近く
- 230 マイカーを電気自動車に
- 230 マイカーをPHEVに
- 230 通勤・通学を公共交通機関で
- 210 カーシェアリング
- 200 コンパクトな街に住む
- 180 長距離移動を公共交通機関で
- 180 帰省をオンラインで
- 170 マイカーをハイブリッド車に
- 170 休暇を近場で過ごす
- 150 まとめ買いをする
- 140 エコドライブを行う
- 120 マイカーを軽自動車に
- 100 休暇を国内で過ごす
- 80 週末を地元で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 390 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 250 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 200 食事の肉類を代替肉に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 80 食事の肉類を鶏肉のみに
- 70 食事の肉類を魚に
- 60 食品ロスをゼロに
- 50 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 310 レジャーをアウトドアや地域で
- 210 衣類を長く着る
- 180 アルコールとたばこを控える
- 130 娯楽用品を長く使う
- 110 旅行サービスをエコに
- 100 消耗品を節約する
- 60 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,850  
kgCO<sub>2</sub>e

# 甲府市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



住居

2,260 kg



移動

1,610 kg



食

1,320 kg



レジャー

1,010 kg



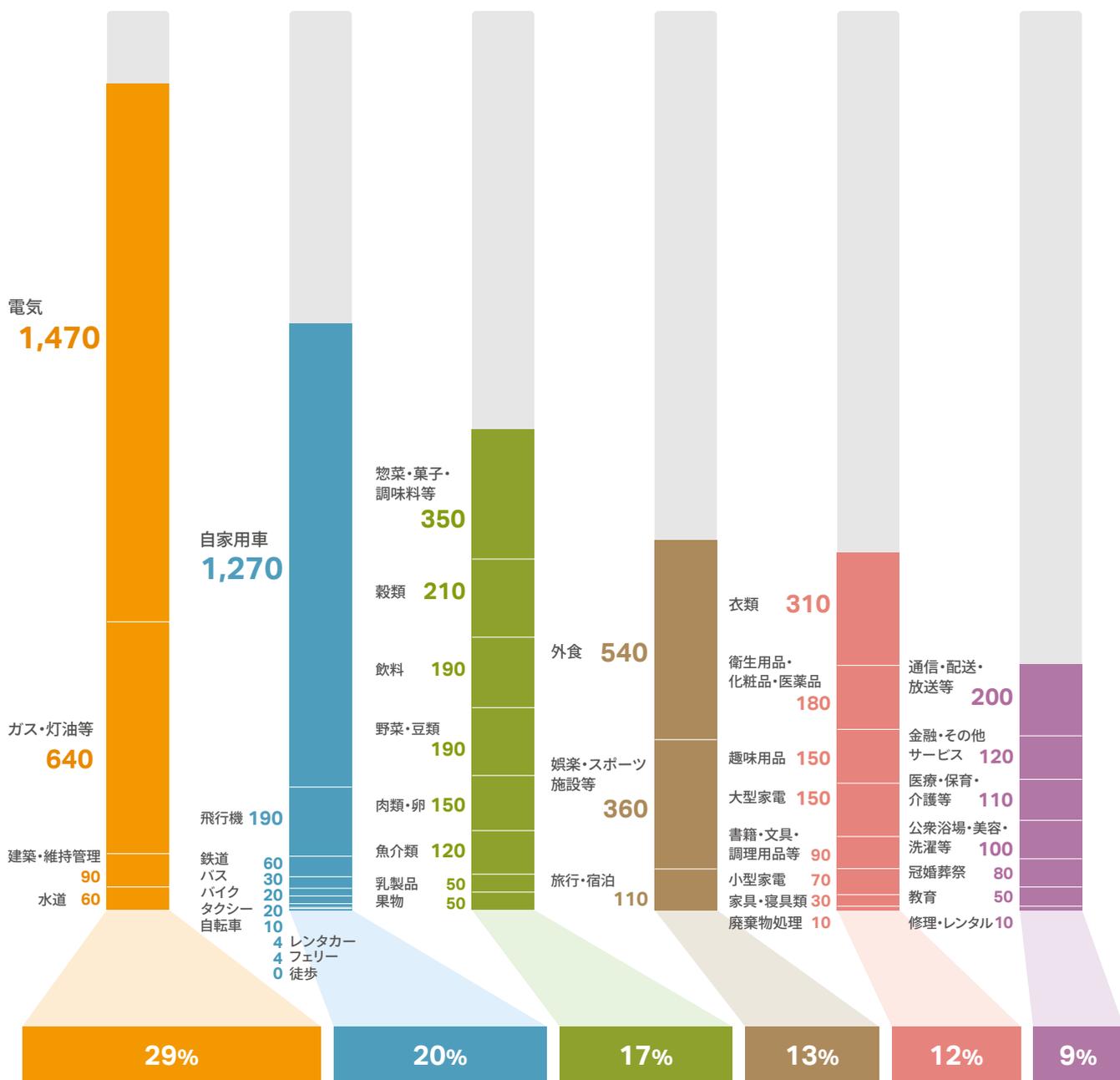
消費財

980 kg



サービス

670 kg



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 甲府市

現状のカーボンフットプリント：7,850kg >> 2030年目標：3,000kg

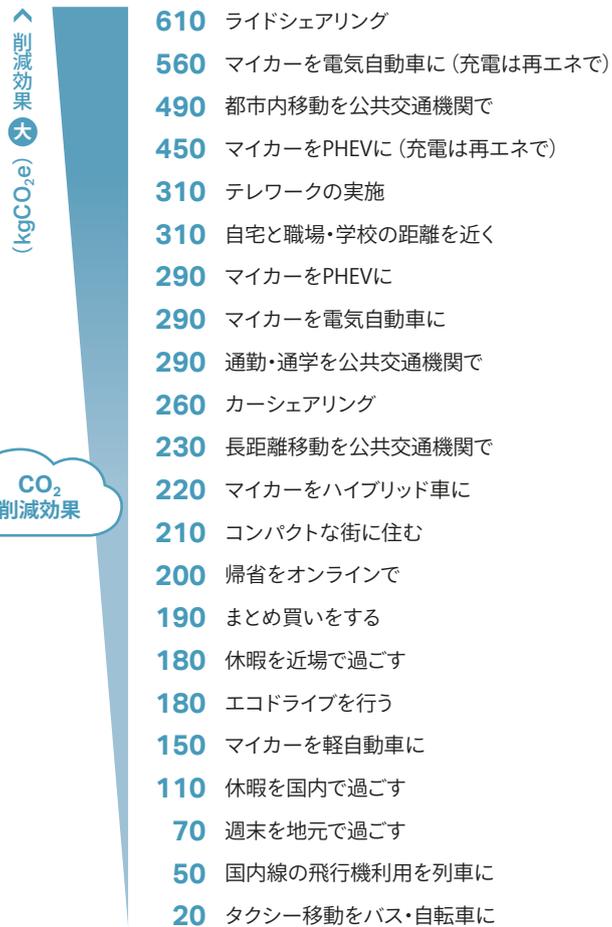
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



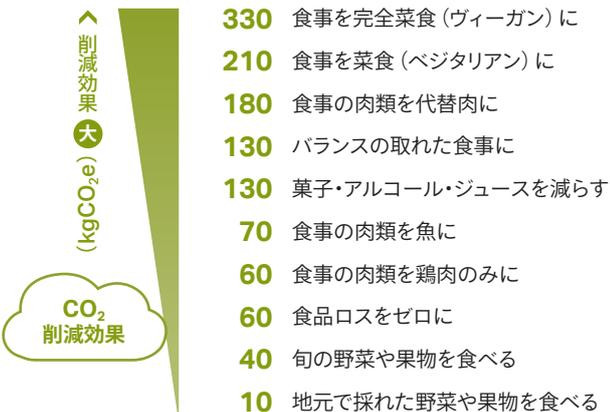
## 住居



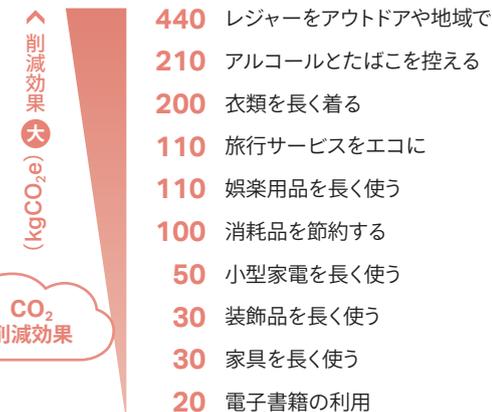
## 移動



## 食



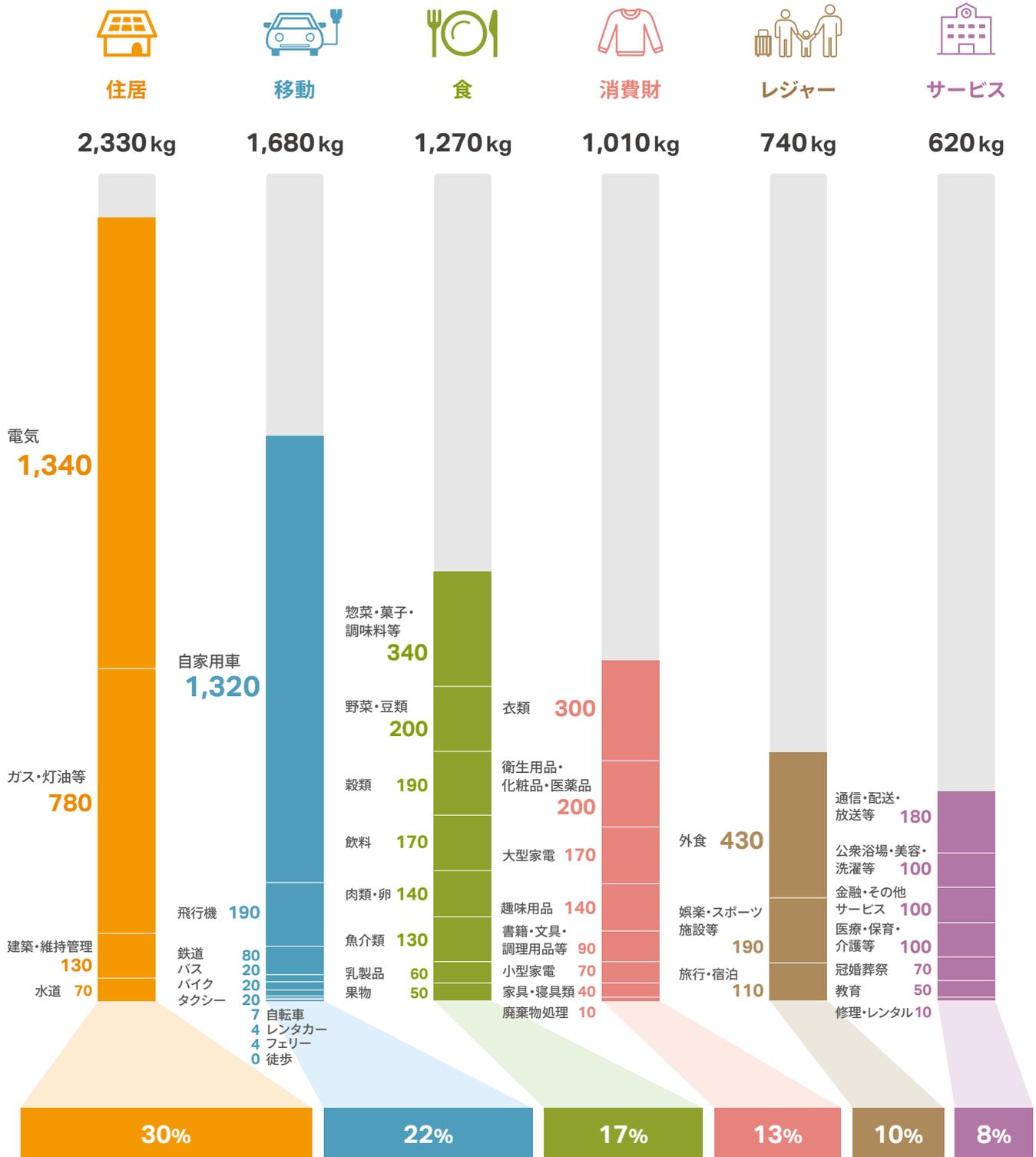
## 消費財・レジャー



7,640  
kgCO<sub>2</sub>e

# 長野市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 長野市

現状のカーボンフットプリント：7,640kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



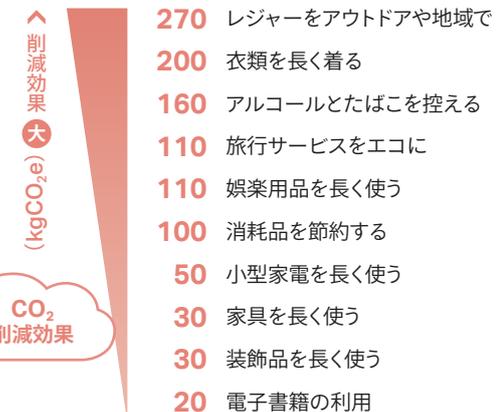
## 移動



## 食



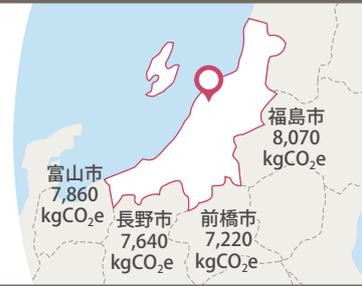
## 消費財・レジャー



7,250  
kgCO<sub>2</sub>e

# 新潟市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 新潟市

現状のカーボンフットプリント：7,250kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの

カーボンフットプリント  
削減目標

-4,250  
kgCO<sub>2</sub>e

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,470 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,140 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,710 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,360 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,250 自宅に太陽光パネル設置
- 1,200 自宅の電力を再エネに
- 290 自宅をコンパクトに
- 270 自宅に太陽熱温水器を導入
- 200 ヒートポンプによる温水供給
- 200 自宅を断熱リフォーム
- 190 自宅の暖房をエアコンだけに
- 160 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の電球をLEDに
- 70 ナッジによる省エネ
- 60 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 570 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 560 ライドシェアリング
- 450 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 430 都市内移動を公共交通機関で
- 320 マイカーを電気自動車に
- 300 マイカーをPHEVに
- 280 テレワークの実施
- 270 自宅と職場・学校の距離を近く
- 250 通勤・通学を公共交通機関で
- 210 マイカーをハイブリッド車に
- 200 長距離移動を公共交通機関で
- 190 コンパクトな街に住む
- 180 カーシェアリング
- 160 帰省をオンラインで
- 160 エコドライブを行う
- 150 まとめ買いをする
- 140 マイカーを軽自動車に
- 90 休暇を国内で過ごす
- 90 休暇を近場で過ごす
- 20 週末を地元で過ごす
- 20 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 280 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 180 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 140 食事の肉類を代替肉に
- 90 バランスの取れた食事に
- 50 食品ロスをゼロに
- 50 食事の肉類を魚に
- 50 食事の肉類を鶏肉のみに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 190 衣類を長く着る
- 180 レジャーをアウトドアや地域で
- 160 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 80 旅行サービスをエコに
- 80 消耗品を節約する
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

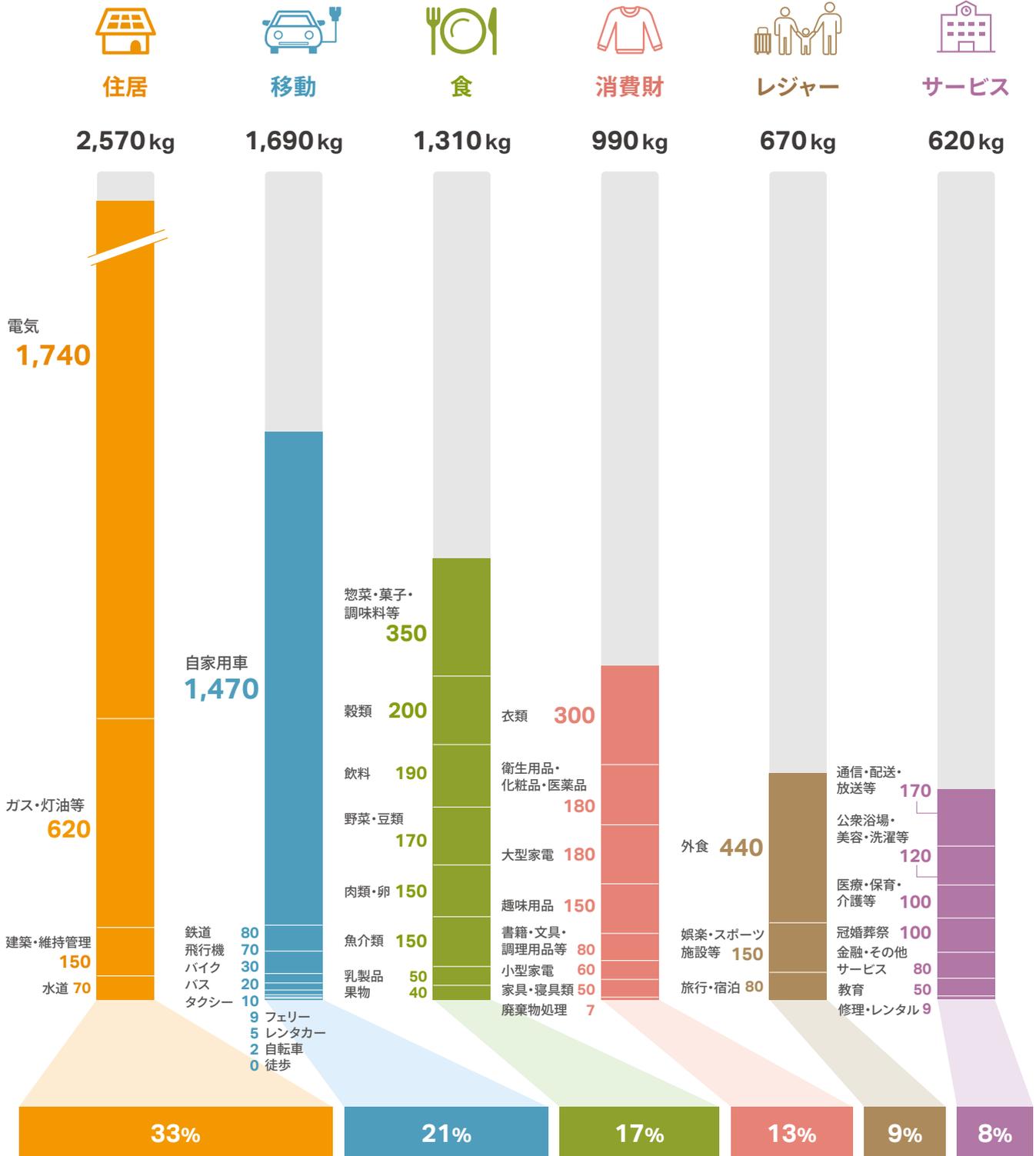
CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,860  
kgCO<sub>2</sub>e

# 富山市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 富山市

現状のカーボンフットプリント：7,860kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 2,500 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,170 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,720 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,680 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,620 自宅に太陽光パネル設置
- 1,570 自宅の電力を再エネに
- 300 自宅をコンパクトに
- 180 自宅を断熱リフォーム
- 180 自宅に太陽熱温水器を導入
- 150 自宅の暖房をエアコンだけに
- 150 自宅でウォーム・クールビズ
- 120 自宅の電球をLEDに
- 110 ヒートポンプによる温水供給
- 70 ナッジによる省エネ
- 60 自宅の窓を二重窓に



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 750 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 740 ライドシェアリング
- 590 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 560 都市内移動を公共交通機関で
- 430 マイカーを電気自動車に
- 390 マイカーをPHEVに
- 360 テレワークの実施
- 350 自宅と職場・学校の距離を近く
- 320 通勤・通学を公共交通機関で
- 270 マイカーをハイブリッド車に
- 270 長距離移動を公共交通機関で
- 250 コンパクトな街に住む
- 230 カーシェアリング
- 220 エコドライブを行う
- 210 まとめ買いをする
- 190 帰省をオンラインで
- 180 マイカーを軽自動車に
- 120 休暇を国内で過ごす
- 110 休暇を近場で過ごす
- 30 週末を地元で過ごす
- 20 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 370 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 230 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 240 レジャーをアウトドアや地域で
- 200 衣類を長く着る
- 160 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 80 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 40 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

7,680  
kgCO<sub>2</sub>e

# 金沢市

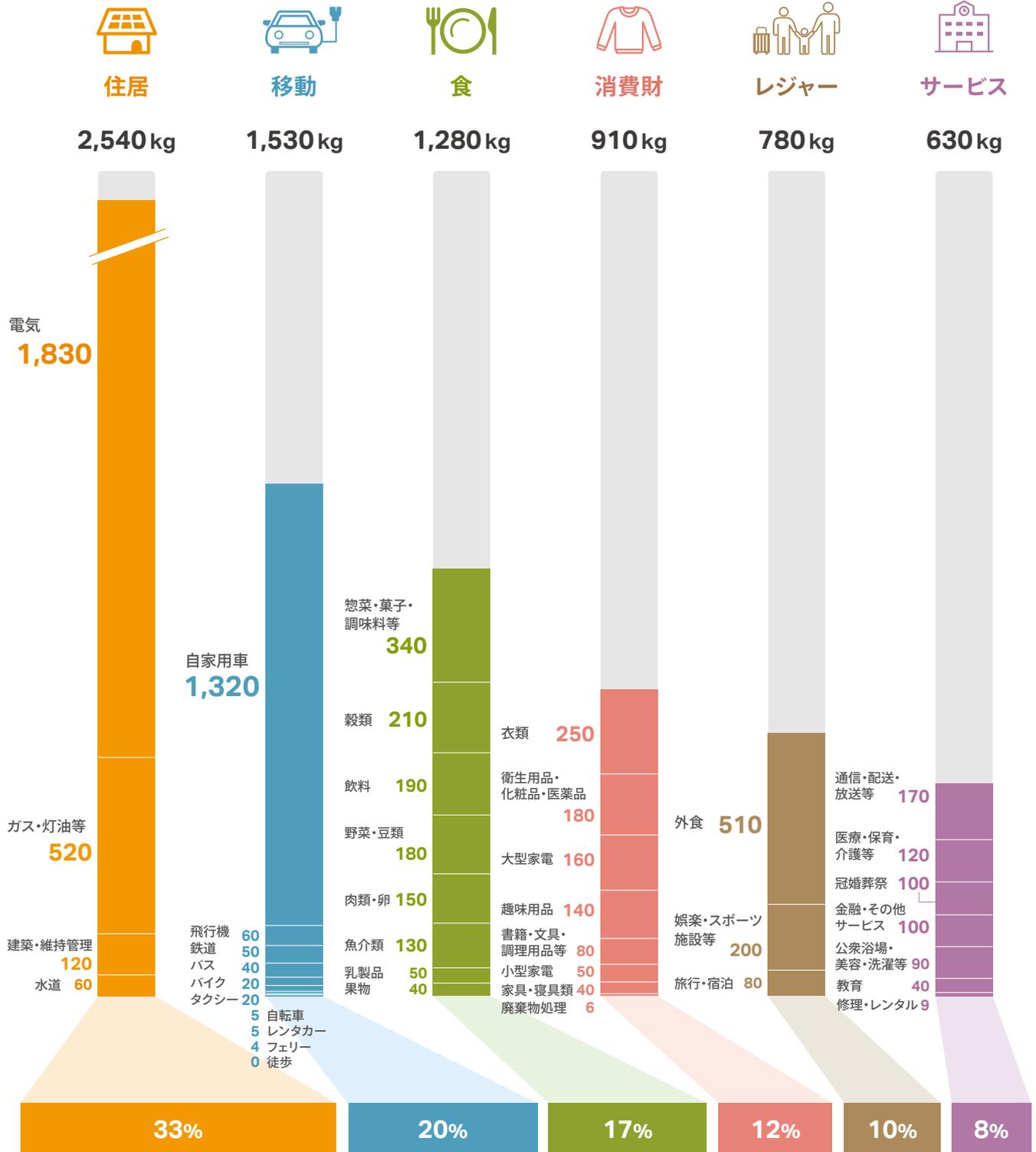


1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)

福井市  
7,590  
kgCO<sub>2</sub>e

富山市  
7,860kgCO<sub>2</sub>e

岐阜市  
7,020kgCO<sub>2</sub>e



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 金沢市

現状のカーボンフットプリント：7,680kg >> 2030年目標：3,000kg



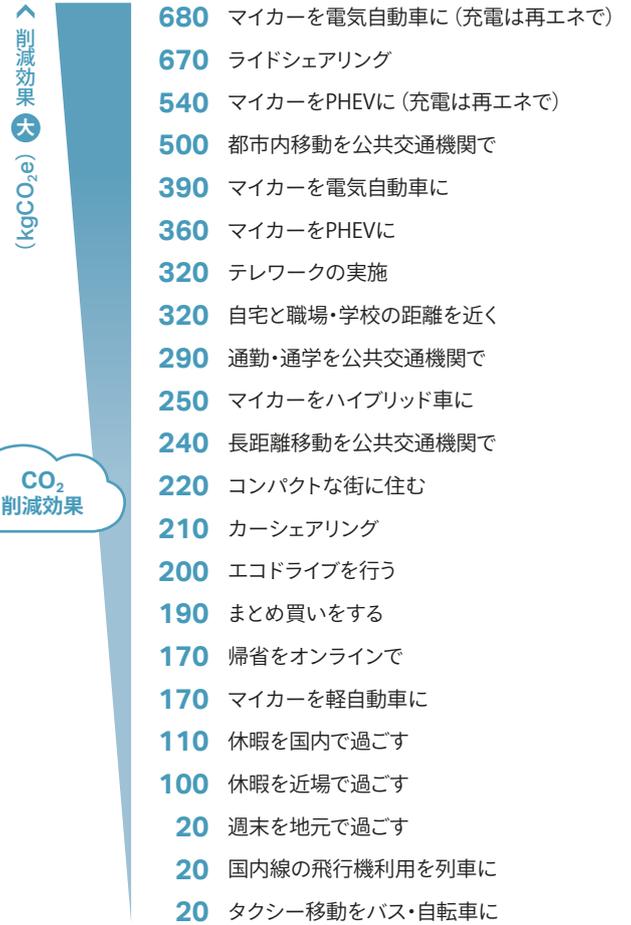
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



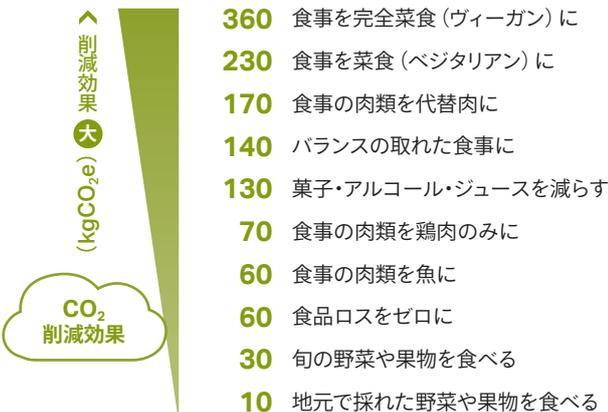
## 住居



## 移動



## 食



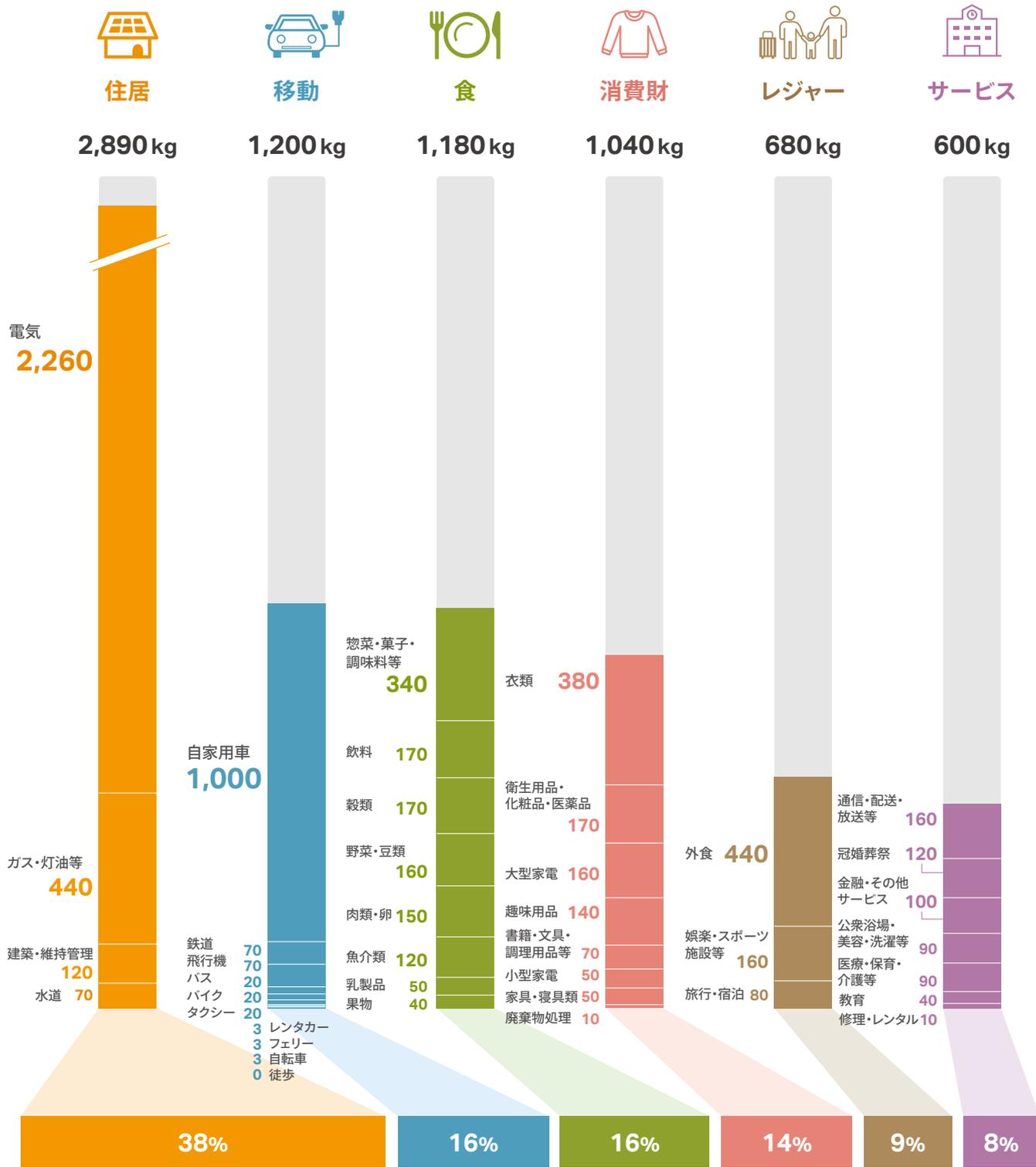
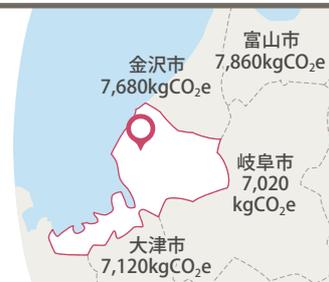
## 消費財・レジャー



7,590  
kgCO<sub>2</sub>e

# 福井市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 福井市

現状のカーボンフットプリント：7,590kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-4,590**  
kgCO<sub>2</sub>e

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,810 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,490 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 2,160 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 2,100 自宅に太陽光パネル設置
- 2,030 自宅の電力を再エネに
- 1,950 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 300 自宅をコンパクトに
- 180 自宅に太陽熱温水器を導入
- 170 自宅を断熱リフォーム
- 150 自宅の電球をLEDに
- 130 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の暖房をエアコンだけに
- 80 ヒートポンプによる温水供給
- 80 ナッジによる省エネ
- 50 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 520 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 510 ライドシェアリング
- 400 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 380 都市内移動を公共交通機関で
- 290 マイカーを電気自動車に
- 270 マイカーをPHEVに
- 260 テレワークの実施
- 240 自宅と職場・学校の距離を近く
- 220 通勤・通学を公共交通機関で
- 190 マイカーをハイブリッド車に
- 180 長距離移動を公共交通機関で
- 170 コンパクトな街に住む
- 160 カーシェアリング
- 150 エコドライブを行う
- 130 帰省をオンラインで
- 130 まとめ買いをする
- 130 マイカーを軽自動車に
- 100 休暇を近場で過ごす
- 90 休暇を国内で過ごす
- 30 週末を地元で過ごす
- 20 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 330 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 230 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 110 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 70 食事の肉類を魚に
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

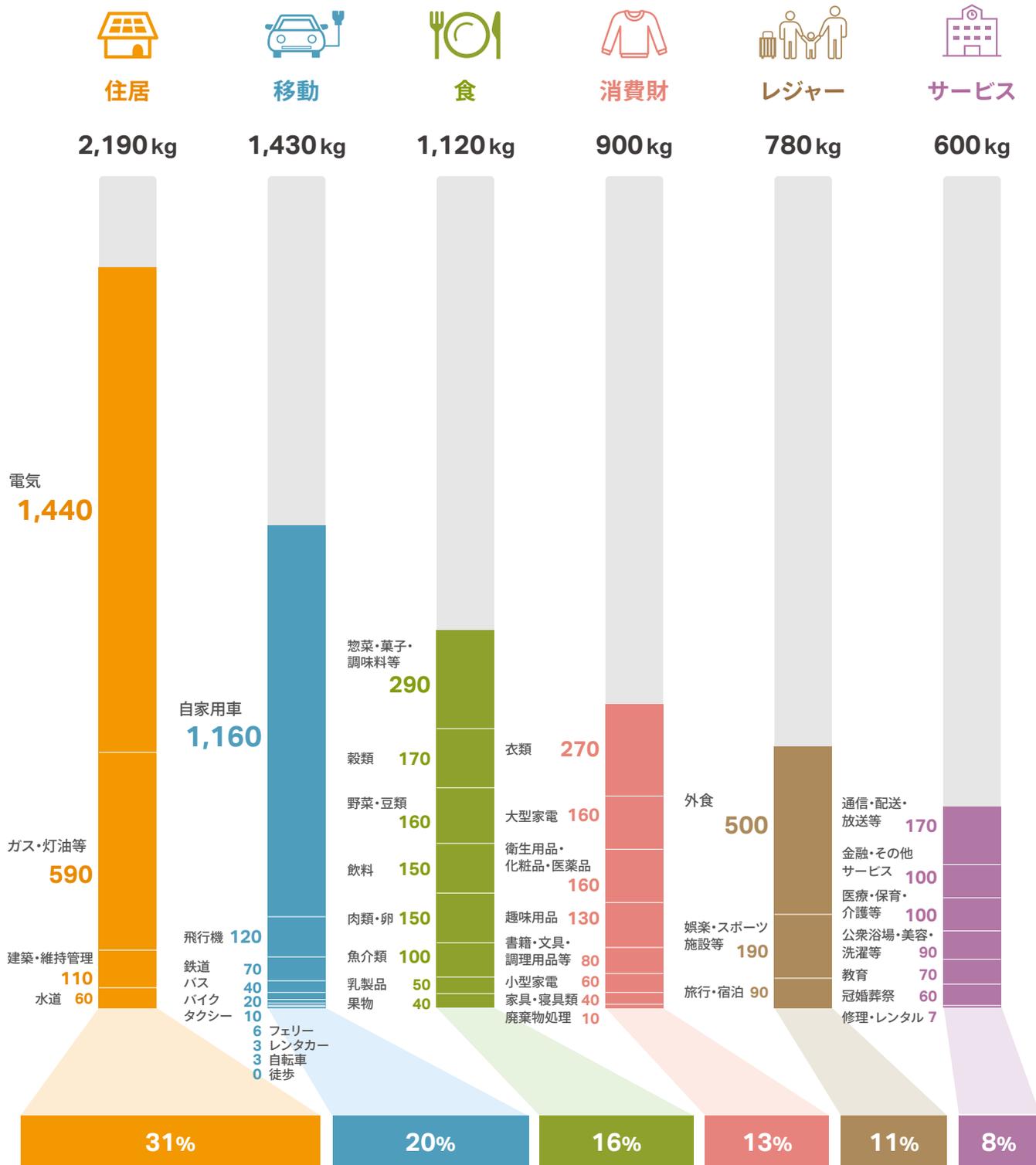
- 230 レジャーをアウトドアや地域で
- 220 衣類を長く着る
- 150 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 80 旅行サービスをエコに
- 70 装飾品を長く使う
- 40 小型家電を長く使う
- 40 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,020  
kgCO<sub>2</sub>e

# 岐阜市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 岐阜市

現状のカーボンフットプリント：7,020kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,140 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,870 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,470 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,430 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,340 自宅に太陽光パネル設置
- 1,300 自宅の電力を再エネに
- 230 自宅をコンパクトに
- 190 自宅に太陽熱温水器を導入
- 130 自宅を断熱リフォーム
- 130 ヒートポンプによる温水供給
- 100 自宅でウォーム・クールビズ
- 100 自宅の電球をLEDに
- 90 自宅の暖房をエアコンだけに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 580 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 580 ライドシェアリング
- 460 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 450 都市内移動を公共交通機関で
- 330 マイカーを電気自動車に
- 310 マイカーをPHEVに
- 300 テレワークの実施
- 280 自宅と職場・学校の距離を近く
- 260 通勤・通学を公共交通機関で
- 220 マイカーをハイブリッド車に
- 210 長距離移動を公共交通機関で
- 200 コンパクトな街に住む
- 190 カーシェアリング
- 170 帰省をオンラインで
- 170 エコドライブを行う
- 160 まとめ買いをする
- 140 マイカーを軽自動車に
- 140 休暇を近場で過ごす
- 100 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 310 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 200 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 110 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 110 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

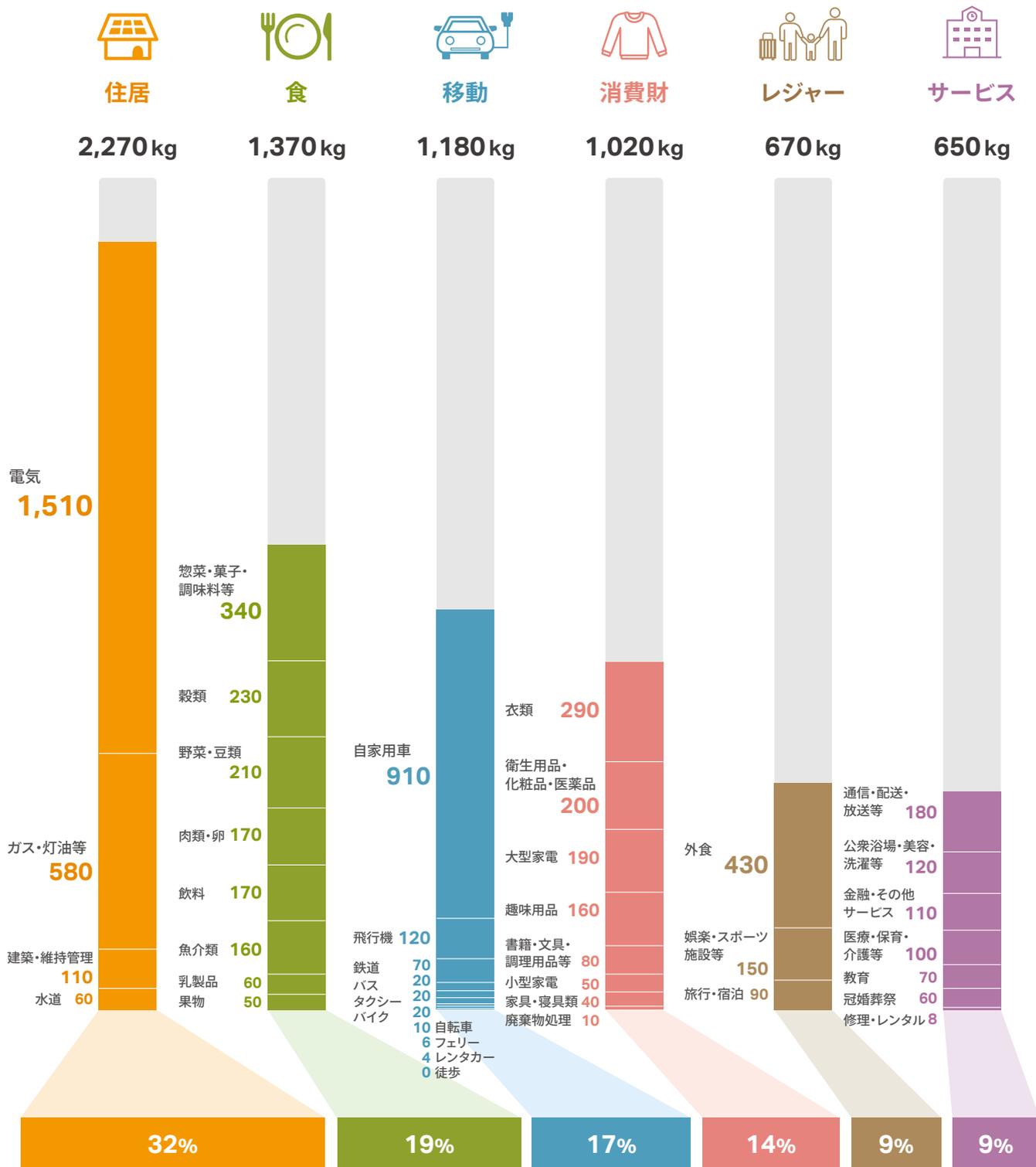
- 250 レジャーをアウトドアや地域で
- 180 衣類を長く着る
- 120 アルコールとたばこを控える
- 100 娯楽用品を長く使う
- 90 旅行サービスをエコに
- 80 消耗品を節約する
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,170  
kgCO<sub>2</sub>e

# 静岡市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 静岡市

現状のカーボンフットプリント：7,170kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,210 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,930 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,520 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,500 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,410 自宅に太陽光パネル設置
- 1,360 自宅の電力を再エネに
- 230 自宅をコンパクトに
- 200 自宅に太陽熱温水器を導入
- 140 ヒートポンプによる温水供給
- 130 自宅を断熱リフォーム
- 100 自宅の電球をLEDに
- 100 自宅でウォーム・クールビズ
- 80 自宅の暖房をエアコンだけに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 480 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 470 ライドシェアリング
- 370 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 350 都市内移動を公共交通機関で
- 270 マイカーを電気自動車に
- 250 マイカーをPHEVに
- 240 テレワークの実施
- 230 自宅と職場・学校の距離を近く
- 200 通勤・通学を公共交通機関で
- 170 マイカーをハイブリッド車に
- 170 長距離移動を公共交通機関で
- 170 コンパクトな街に住む
- 140 カーシェアリング
- 140 帰省をオンラインで
- 140 エコドライブを行う
- 130 まとめ買いをする
- 130 休暇を近場で過ごす
- 120 マイカーを軽自動車に
- 80 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 370 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 230 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 60 食事の肉類を魚に
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

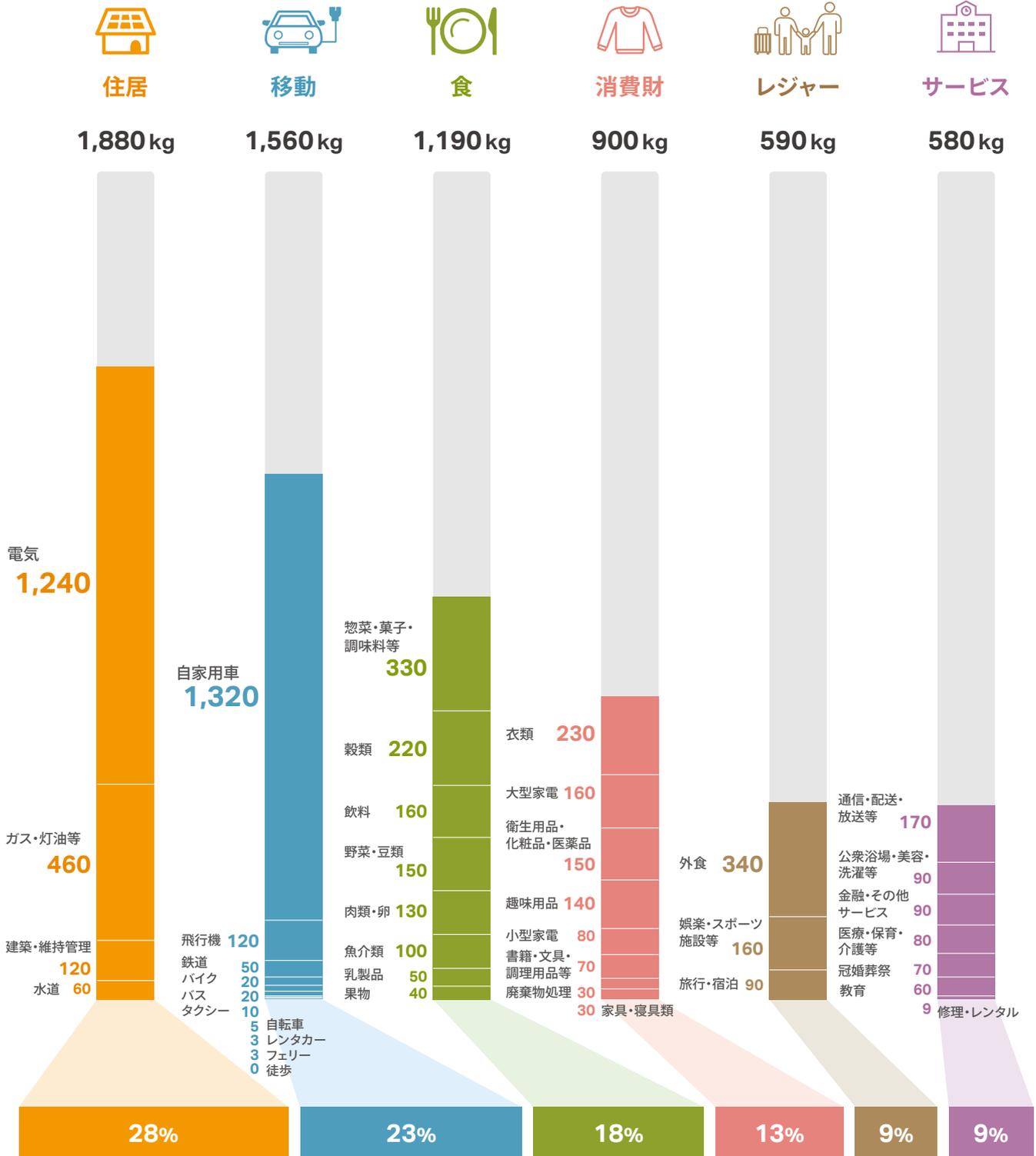
- 250 レジャーをアウトドアや地域で
- 190 衣類を長く着る
- 150 アルコールとたばこを控える
- 120 娯楽用品を長く使う
- 100 消耗品を節約する
- 90 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

6,690  
kgCO<sub>2</sub>e

# 浜松市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 浜松市

現状のカーボンフットプリント：6,690kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 1,820 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,570 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,240 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,220 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,160 自宅に太陽光パネル設置
- 1,120 自宅の電力を再エネに
- 210 自宅をコンパクトに
- 150 自宅に太陽熱温水器を導入
- 120 自宅を断熱リフォーム
- 100 ヒートポンプによる温水供給
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 80 自宅の電球をLEDに
- 80 自宅の暖房をエアコンだけに
- 50 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 670 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 660 ライドシェアリング
- 520 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 510 都市内移動を公共交通機関で
- 370 マイカーを電気自動車に
- 350 マイカーをPHEVに
- 320 テレワークの実施
- 320 自宅と職場・学校の距離を近く
- 290 通勤・通学を公共交通機関で
- 250 マイカーをハイブリッド車に
- 240 長距離移動を公共交通機関で
- 220 カーシェアリング
- 220 コンパクトな街に住む
- 200 エコドライブを行う
- 190 まとめ買いをする
- 180 帰省をオンラインで
- 160 マイカーを軽自動車に
- 150 休暇を近場で過ごす
- 110 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 300 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 190 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 150 食事の肉類を代替肉に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 100 バランスの取れた食事に
- 50 食事の肉類を魚に
- 50 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

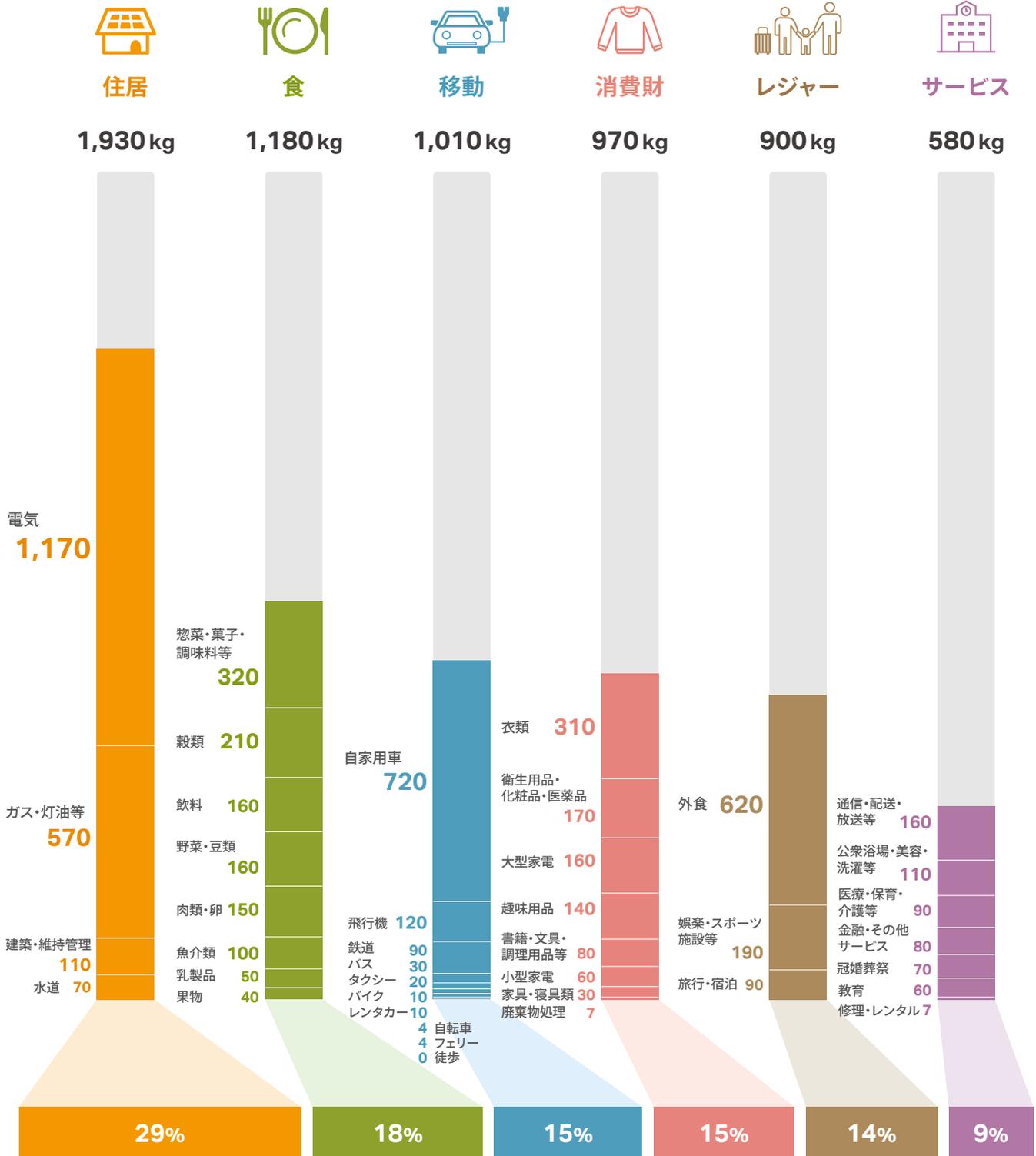
- 240 レジャーをアウトドアや地域で
- 150 衣類を長く着る
- 110 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 旅行サービスをエコに
- 80 消耗品を節約する
- 60 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

6,560  
kgCO<sub>2</sub>e

# 名古屋市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 名古屋市

現状のカーボンフットプリント：6,560kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-3,560**  
kgCO<sub>2</sub>e

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 1,860 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,610 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,270 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,170 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,090 自宅に太陽光パネル設置
- 1,060 自宅の電力を再エネに
- 200 自宅をコンパクトに
- 190 自宅に太陽熱温水器を導入
- 130 ヒートポンプによる温水供給
- 110 自宅を断熱リフォーム
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の暖房をエアコンだけに
- 80 自宅の電球をLEDに
- 50 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 370 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 370 ライドシェアリング
- 290 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 280 都市内移動を公共交通機関で
- 210 マイカーを電気自動車に
- 210 テレワークの実施
- 200 マイカーをPHEVに
- 180 自宅と職場・学校の距離を近く
- 160 通勤・通学を公共交通機関で
- 140 コンパクトな街に住む
- 140 マイカーをハイブリッド車に
- 130 長距離移動を公共交通機関で
- 130 帰省をオンラインで
- 120 カーシェアリング
- 110 休暇を近場で過ごす
- 110 エコドライブを行う
- 90 まとめ買いをする
- 90 マイカーを軽自動車に
- 70 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 340 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 220 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 130 バランスの取れた食事に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

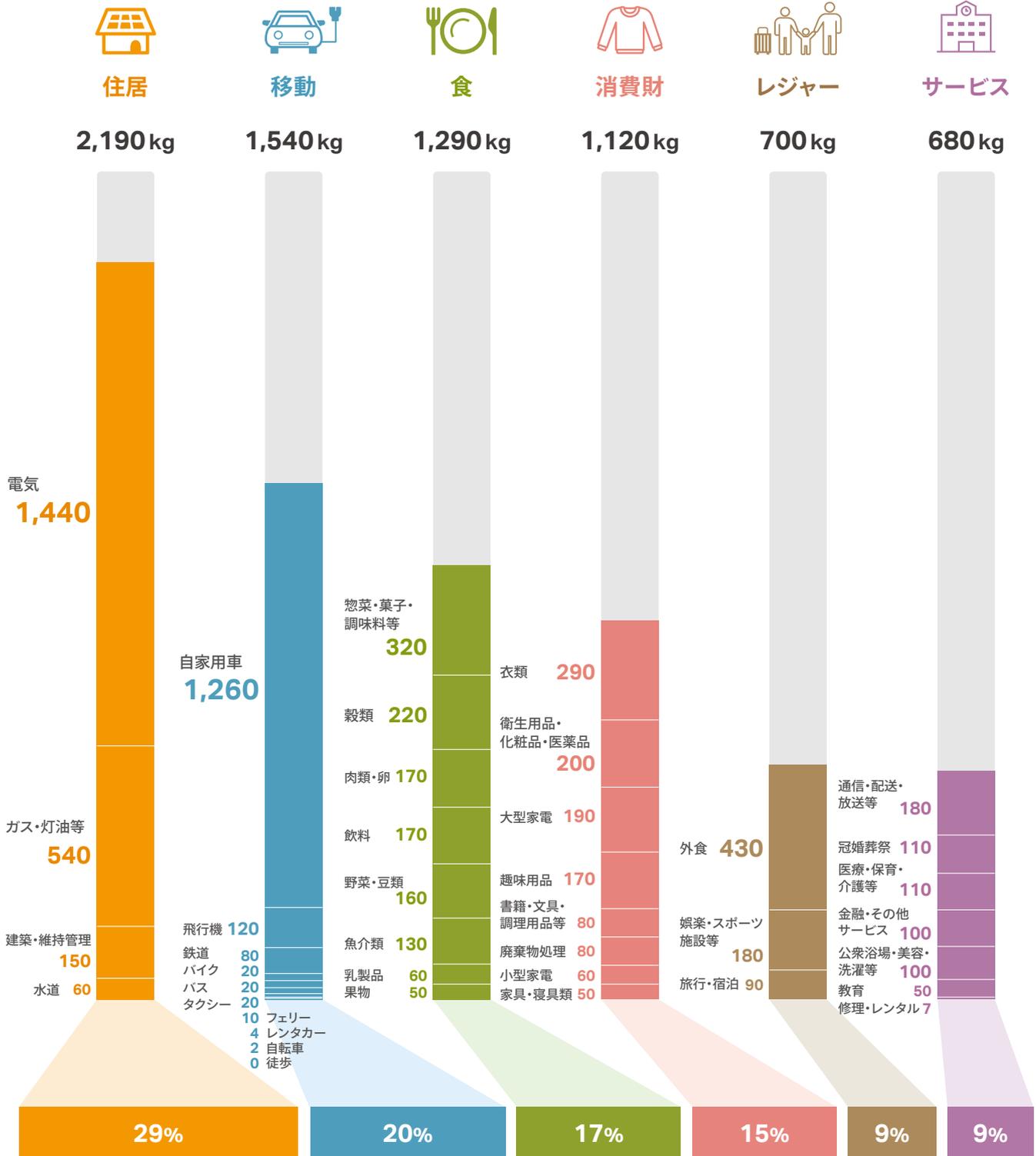
- 280 レジャーをアウトドアや地域で
- 210 衣類を長く着る
- 190 アルコールとたばこを控える
- 100 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 90 旅行サービスをエコに
- 50 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,510  
kgCO<sub>2</sub>e

# 津市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 津市

現状のカーボンフットプリント：7,510kg >> 2030年目標：3,000kg



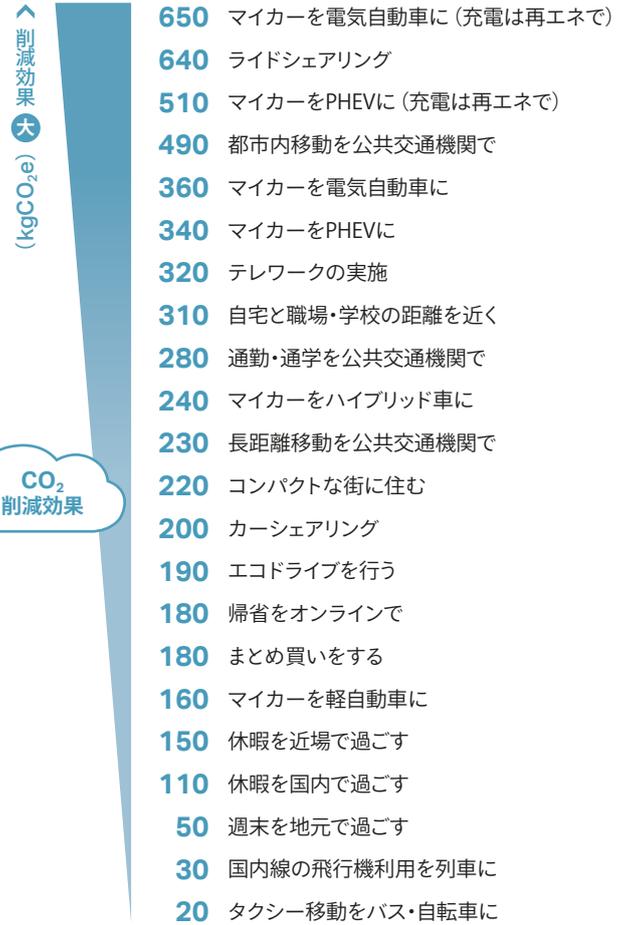
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



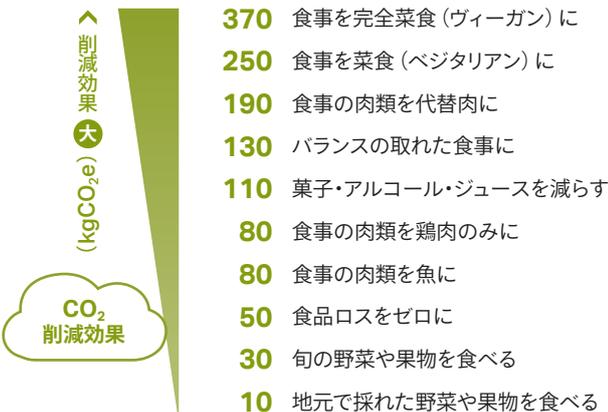
## 住居



## 移動



## 食



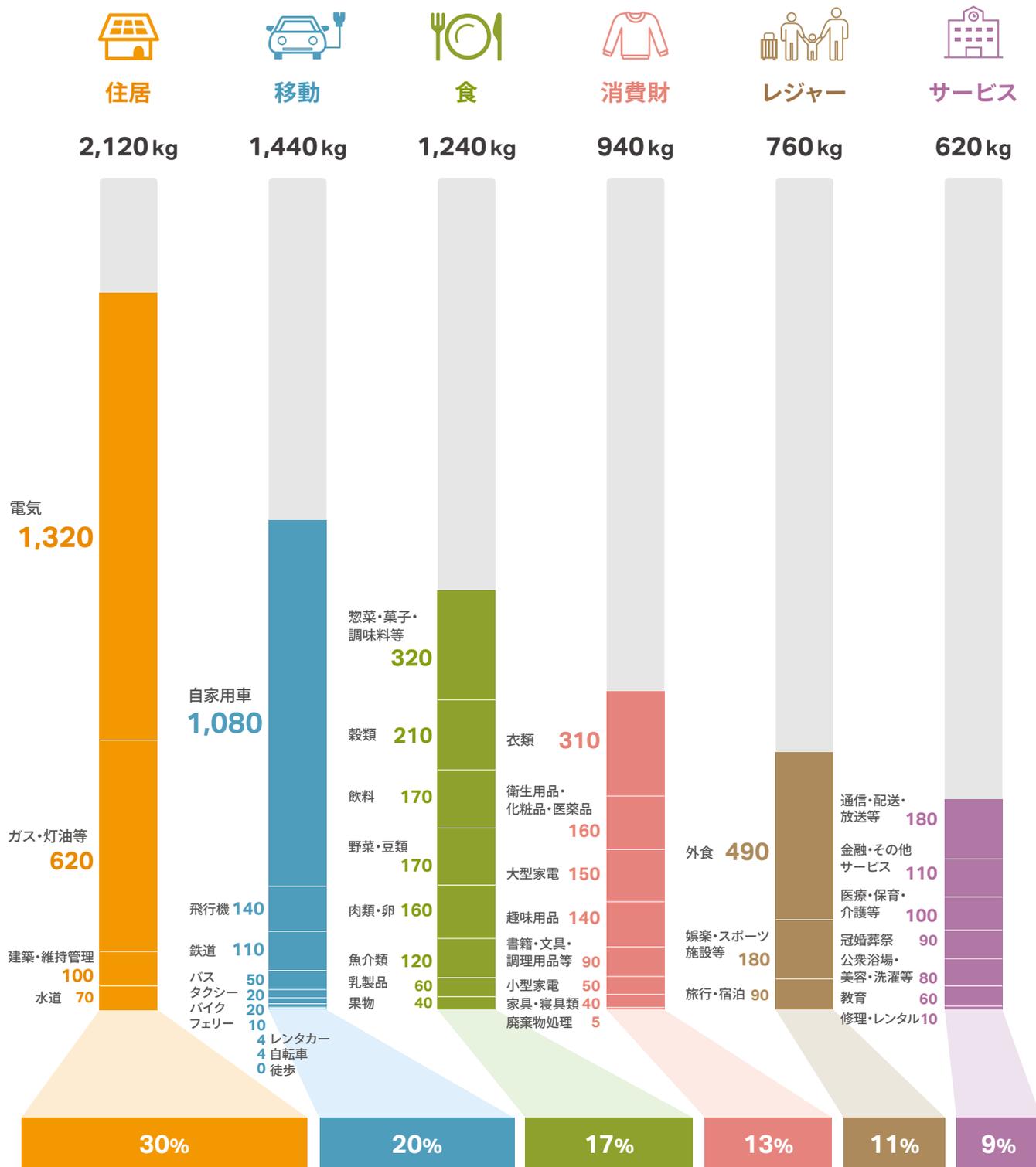
## 消費財・レジャー



7,120  
kgCO<sub>2</sub>e

# 大津市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 大津市

現状のカーボンフットプリント：7,120kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの

カーボンフットプリント  
削減目標

-4,120  
kgCO<sub>2</sub>e



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 2,050 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,800 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,420 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,310 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,240 自宅に太陽光パネル設置
- 1,190 自宅の電力を再エネに
- 220 自宅をコンパクトに
- 200 自宅に太陽熱温水器を導入
- 130 ヒートポンプによる温水供給
- 130 自宅を断熱リフォーム
- 110 自宅でウォーム・クールビズ
- 100 自宅の暖房をエアコンだけに
- 90 自宅の電球をLEDに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 480 ライドシェアリング
- 430 都市内移動を公共交通機関で
- 320 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 300 テレワークの実施
- 300 カーシェアリング
- 290 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 270 自宅と職場・学校の距離を近く
- 260 通勤・通学を公共交通機関で
- 210 コンパクトな街に住む
- 200 長距離移動を公共交通機関で
- 180 帰省をオンラインで
- 170 マイカーをハイブリッド車に
- 170 マイカーをPHEVに
- 160 休暇を近場で過ごす
- 150 まとめ買いをする
- 140 エコドライブを行う
- 120 マイカーを軽自動車に
- 110 マイカーを電気自動車に
- 110 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 340 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 220 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 130 バランスの取れた食事に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 80 食事の肉類を魚に
- 80 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 230 レジャーをアウトドアや地域で
- 200 衣類を長く着る
- 170 アルコールとたばこを控える
- 100 娯楽用品を長く使う
- 90 旅行サービスをエコに
- 90 消耗品を節約する
- 40 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,010  
kgCO<sub>2</sub>e

# 京都市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



住居

2,180 kg



食

1,380 kg



消費財

1,080 kg



移動

910 kg



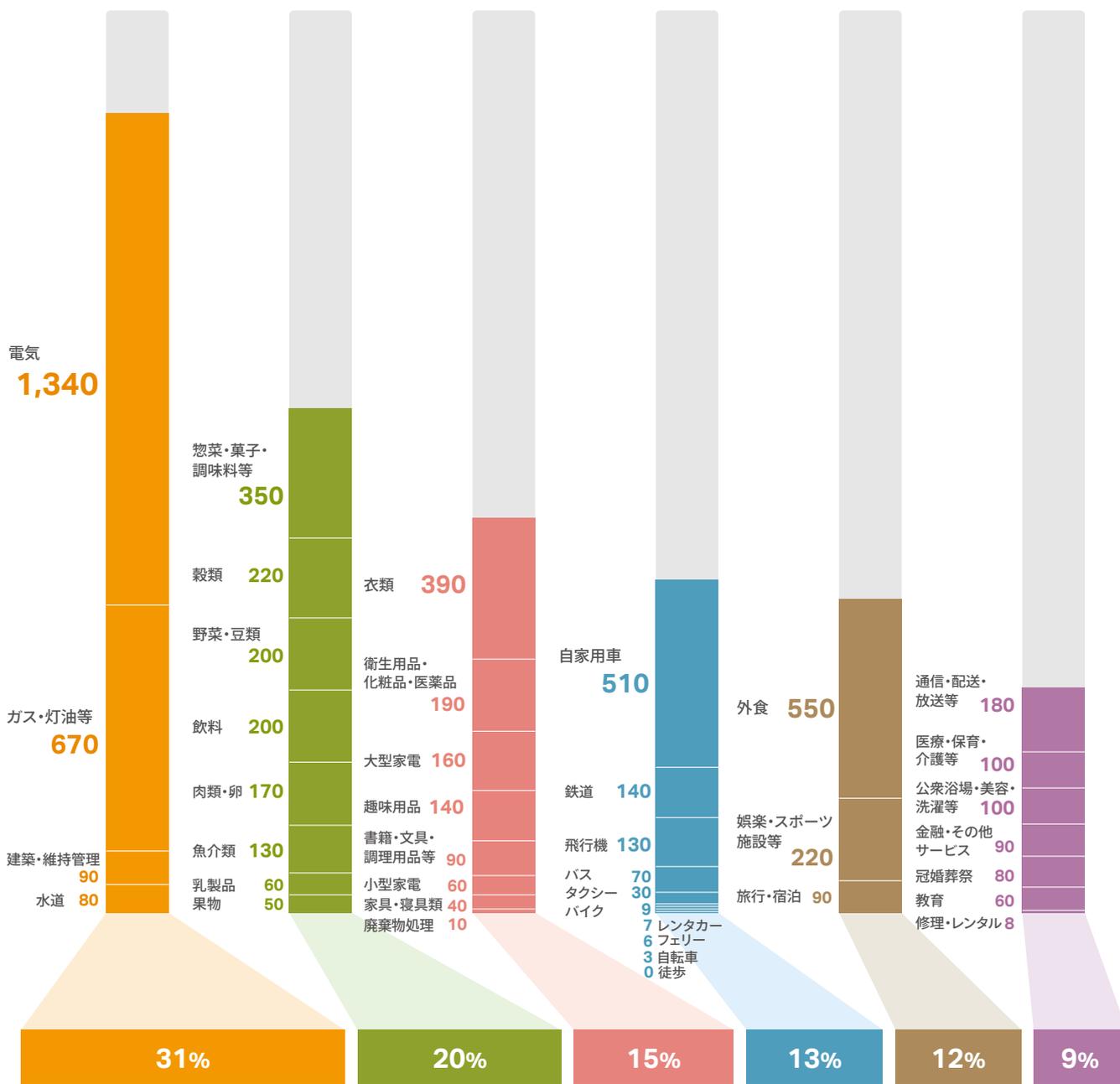
レジャー

860 kg



サービス

610 kg



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 京都市

現状のカーボンフットプリント：7,010kg >> 2030年目標：**3,000kg**

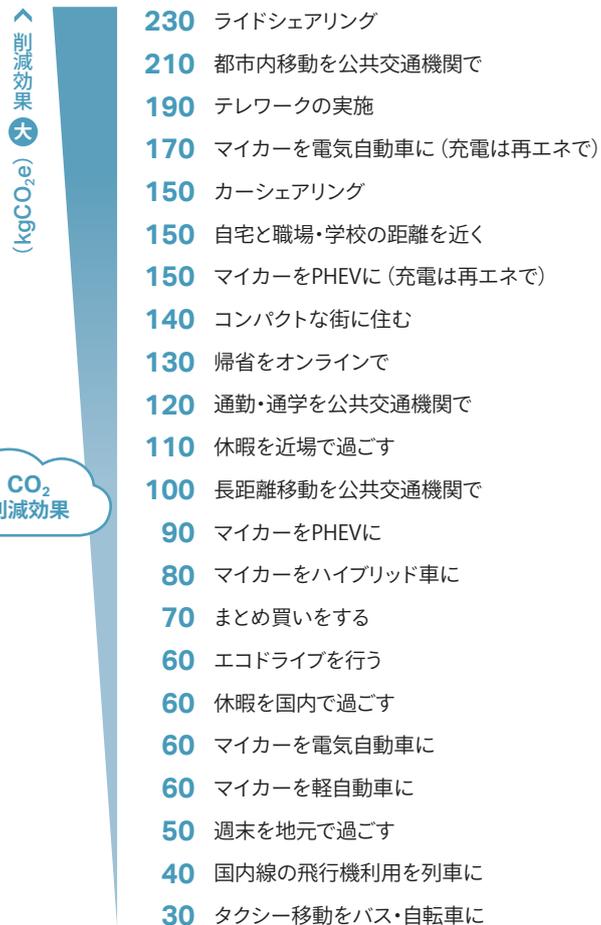
👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



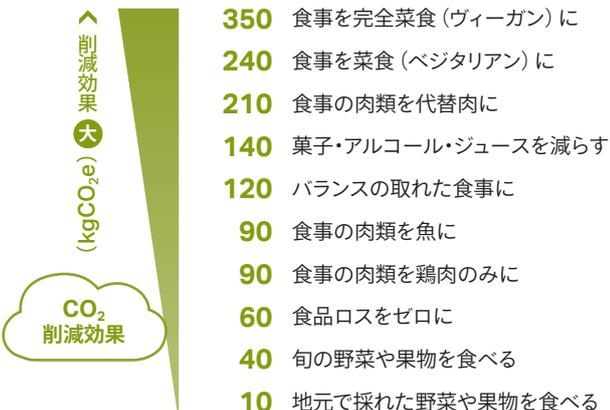
## 住居



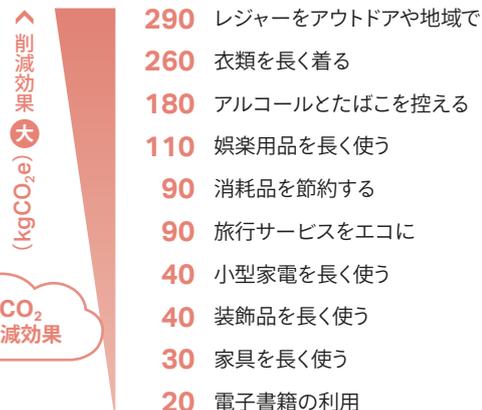
## 移動



## 食



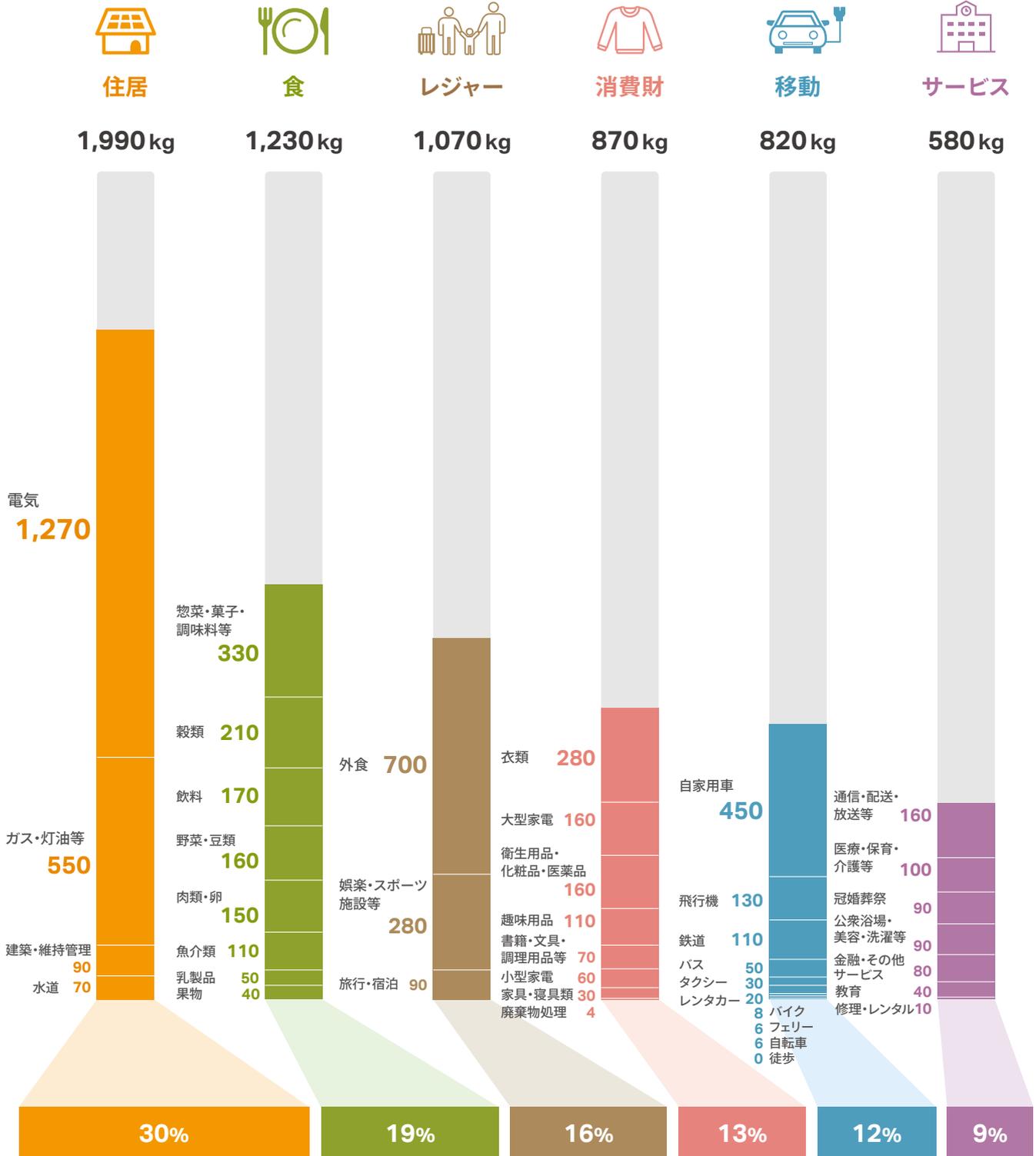
## 消費財・レジャー



6,560  
kgCO<sub>2</sub>e

# 大阪市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 大阪市

現状のカーボンフットプリント：6,560kg >> 2030年目標：3,000kg



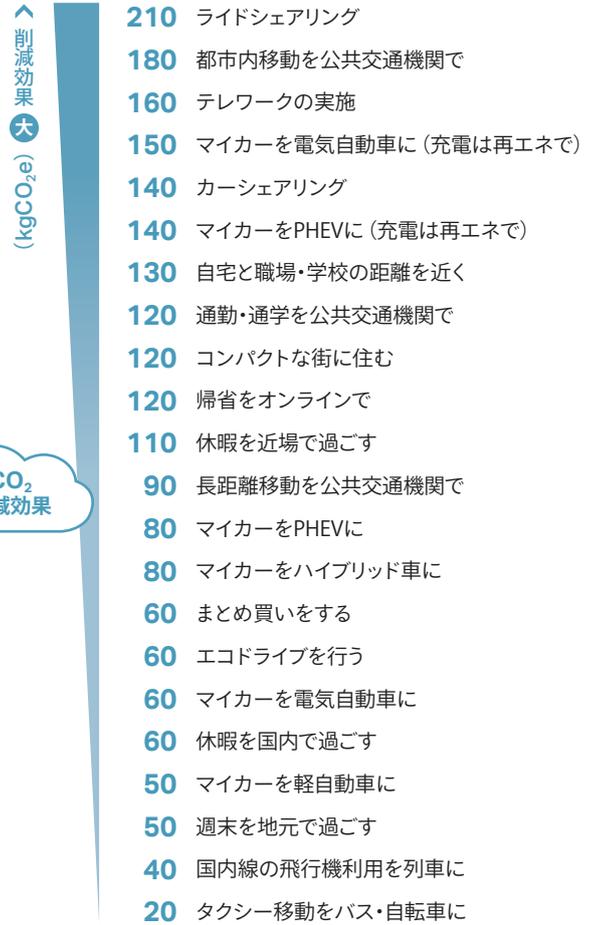
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



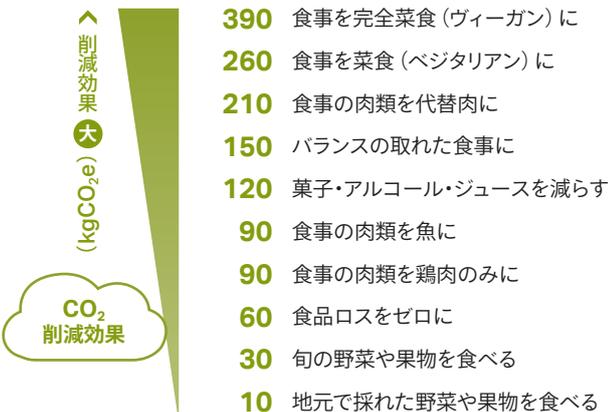
## 住居



## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

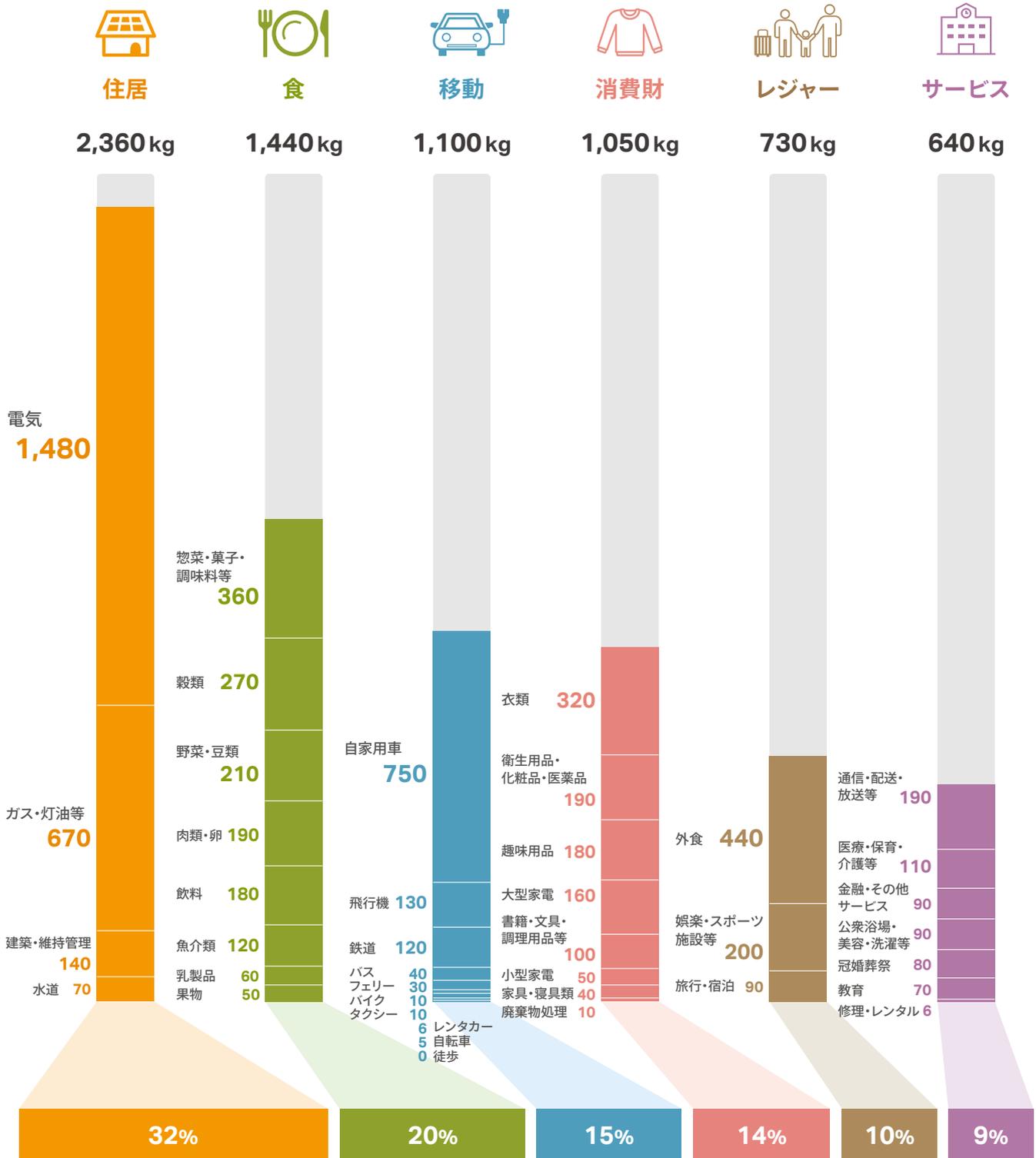


7,320  
kgCO<sub>2</sub>e

# 堺市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 堺市

現状のカーボンフットプリント：7,320kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-4,320**  
kgCO<sub>2</sub>e

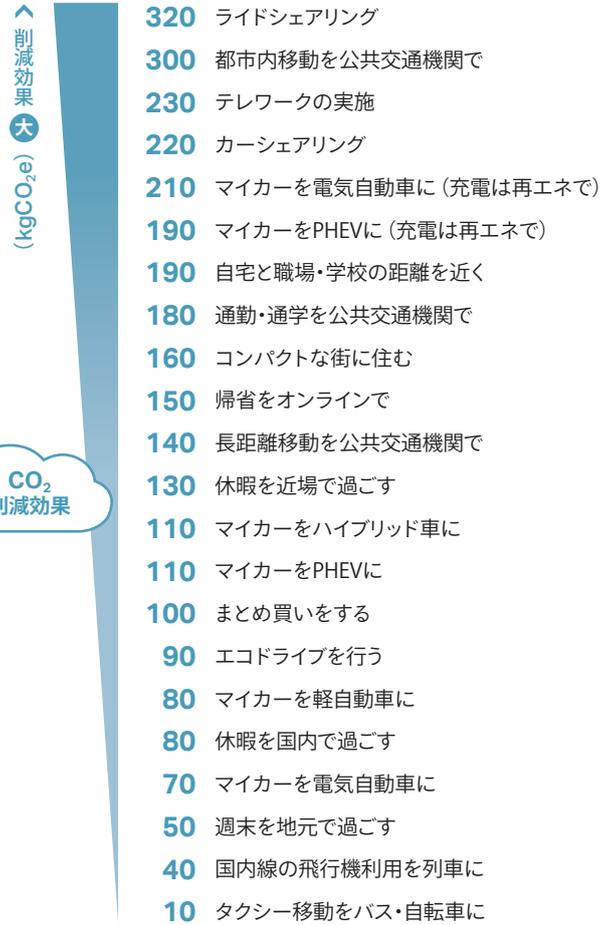
👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



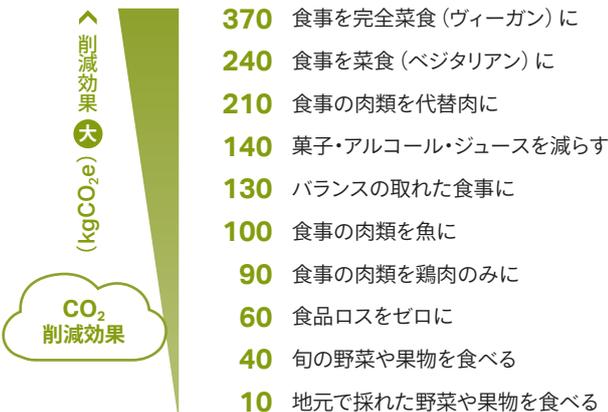
## 住居



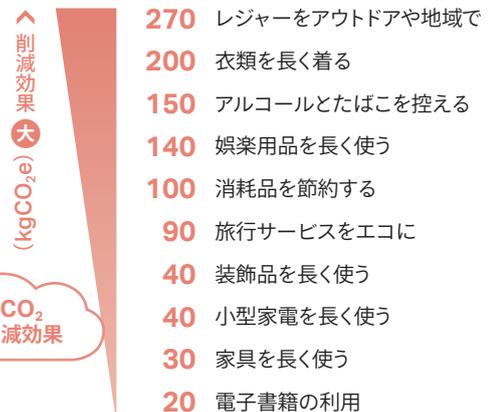
## 移動



## 食



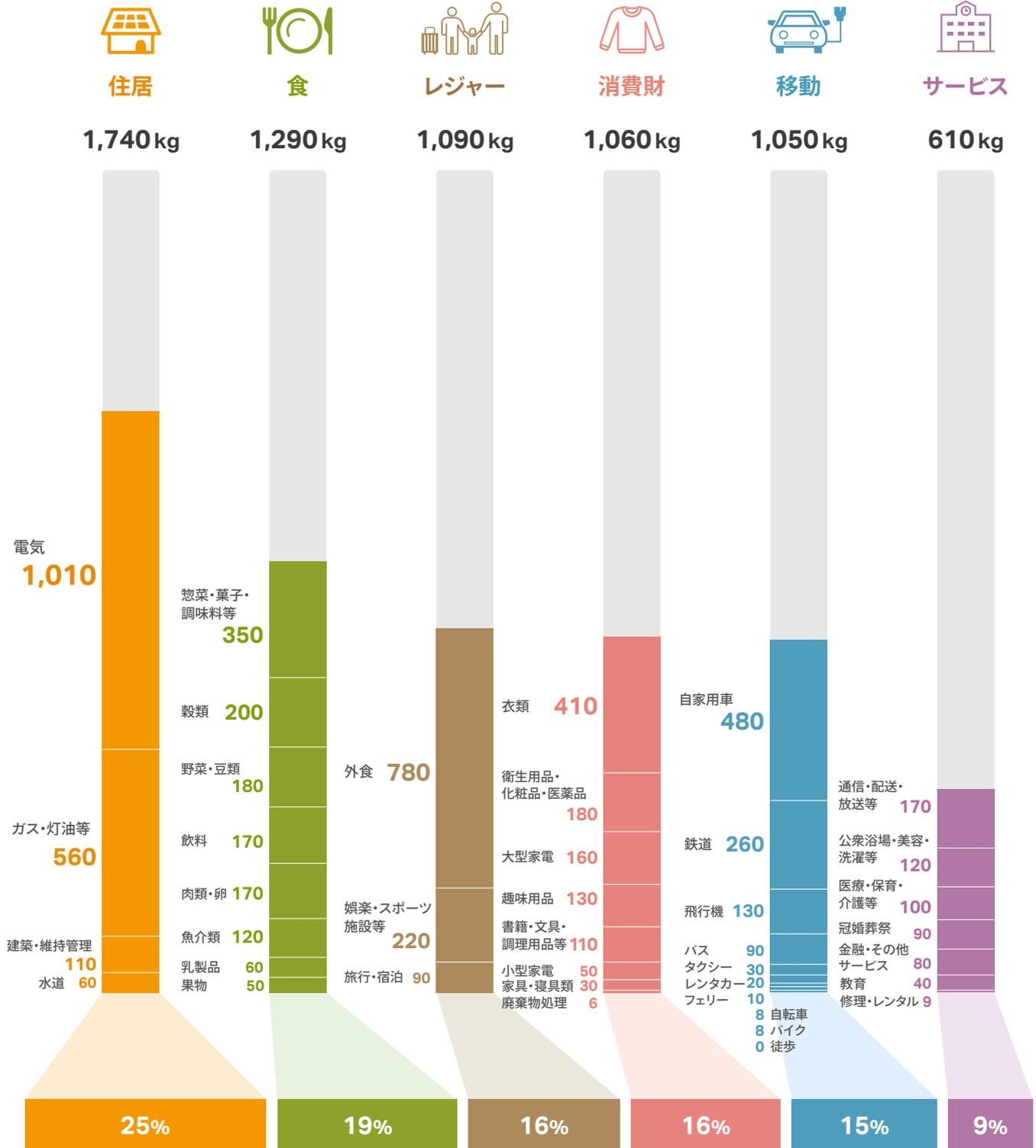
## 消費財・レジャー



6,830  
kgCO<sub>2</sub>e

# 神戸市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 神戸市

現状のカーボンフットプリント：6,830kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの

カーボンフットプリント  
削減目標

-3,830  
kgCO<sub>2</sub>e

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 1,680 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,450 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,140 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,020 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 940 自宅に太陽光パネル設置
- 910 自宅の電力を再エネに
- 180 自宅に太陽熱温水器を導入
- 180 自宅をコンパクトに
- 130 ヒートポンプによる温水供給
- 100 自宅を断熱リフォーム
- 80 自宅の暖房をエアコンだけに
- 80 自宅でウォーム・クールビズ
- 70 自宅の電球をLEDに
- 50 ナッジによる省エネ
- 30 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 240 テレワークの実施
- 220 ライドシェアリング
- 200 都市内移動を公共交通機関で
- 180 コンパクトな街に住む
- 160 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 160 自宅と職場・学校の距離を近く
- 160 カーシェアリング
- 150 帰省をオンラインで
- 140 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 130 通勤・通学を公共交通機関で
- 120 休暇を近場で過ごす
- 90 長距離移動を公共交通機関で
- 90 まとめ買いをする
- 80 マイカーをPHEVに
- 80 マイカーをハイブリッド車に
- 70 休暇を国内で過ごす
- 60 エコドライブを行う
- 60 マイカーを電気自動車に
- 60 マイカーを軽自動車に
- 50 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 30 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 360 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 240 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 210 食事の肉類を代替肉に
- 140 バランスの取れた食事に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 90 食事の肉類を魚に
- 90 食事の肉類を鶏肉のみに
- 70 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

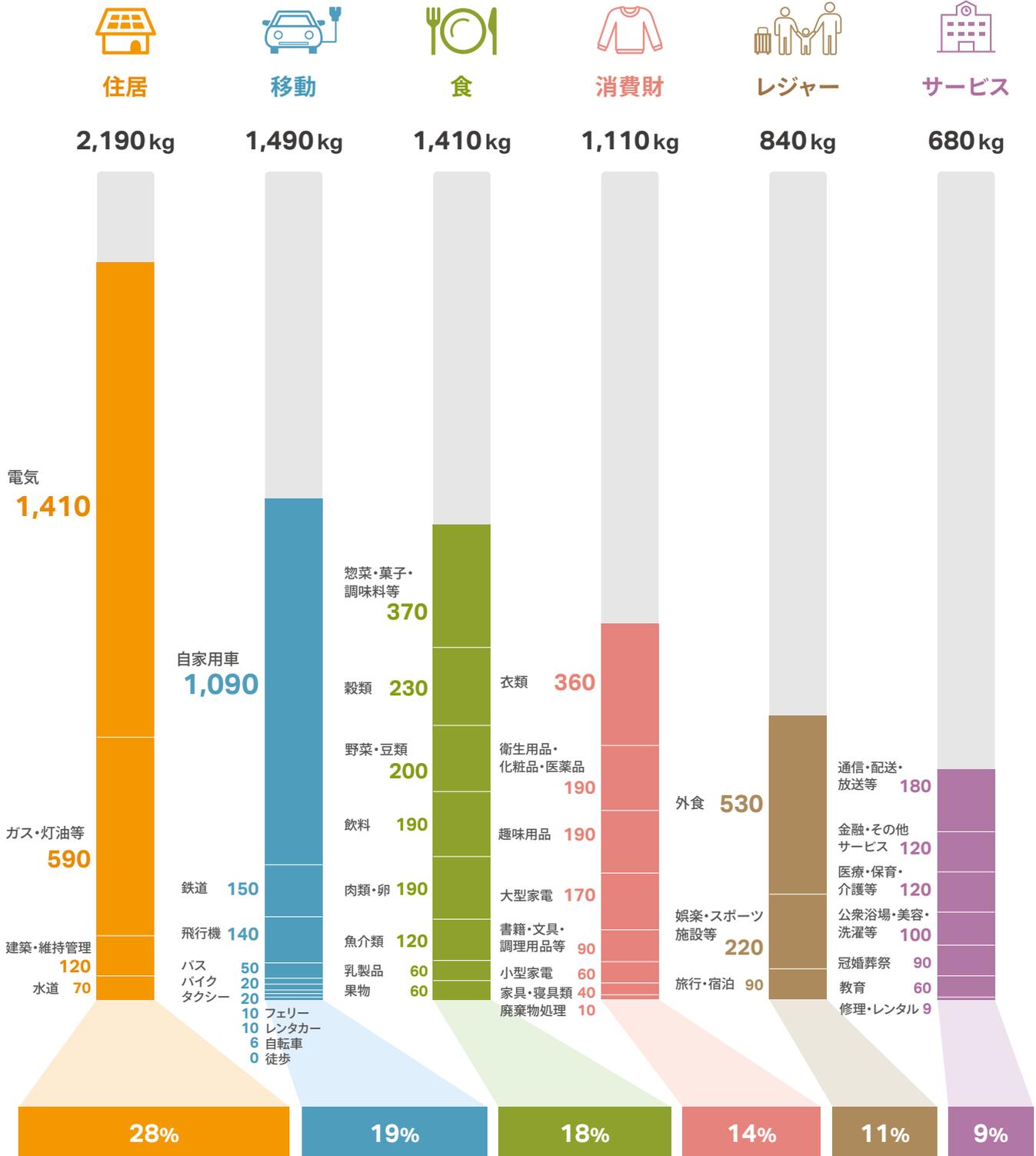
- 320 レジャーをアウトドアや地域で
- 260 アルコールとたばこを控える
- 250 衣類を長く着る
- 100 消耗品を節約する
- 100 娯楽用品を長く使う
- 90 旅行サービスをエコに
- 60 装飾品を長く使う
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,730  
kgCO<sub>2</sub>e

# 奈良市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 奈良市

現状のカーボンフットプリント：7,730kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



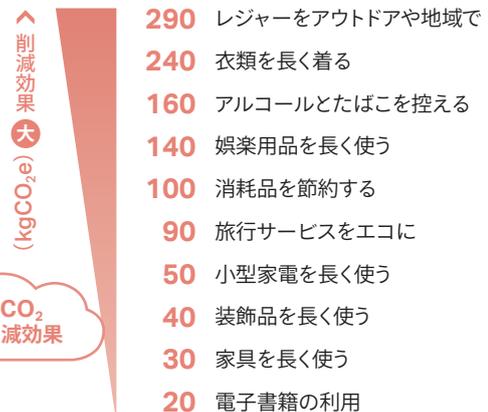
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

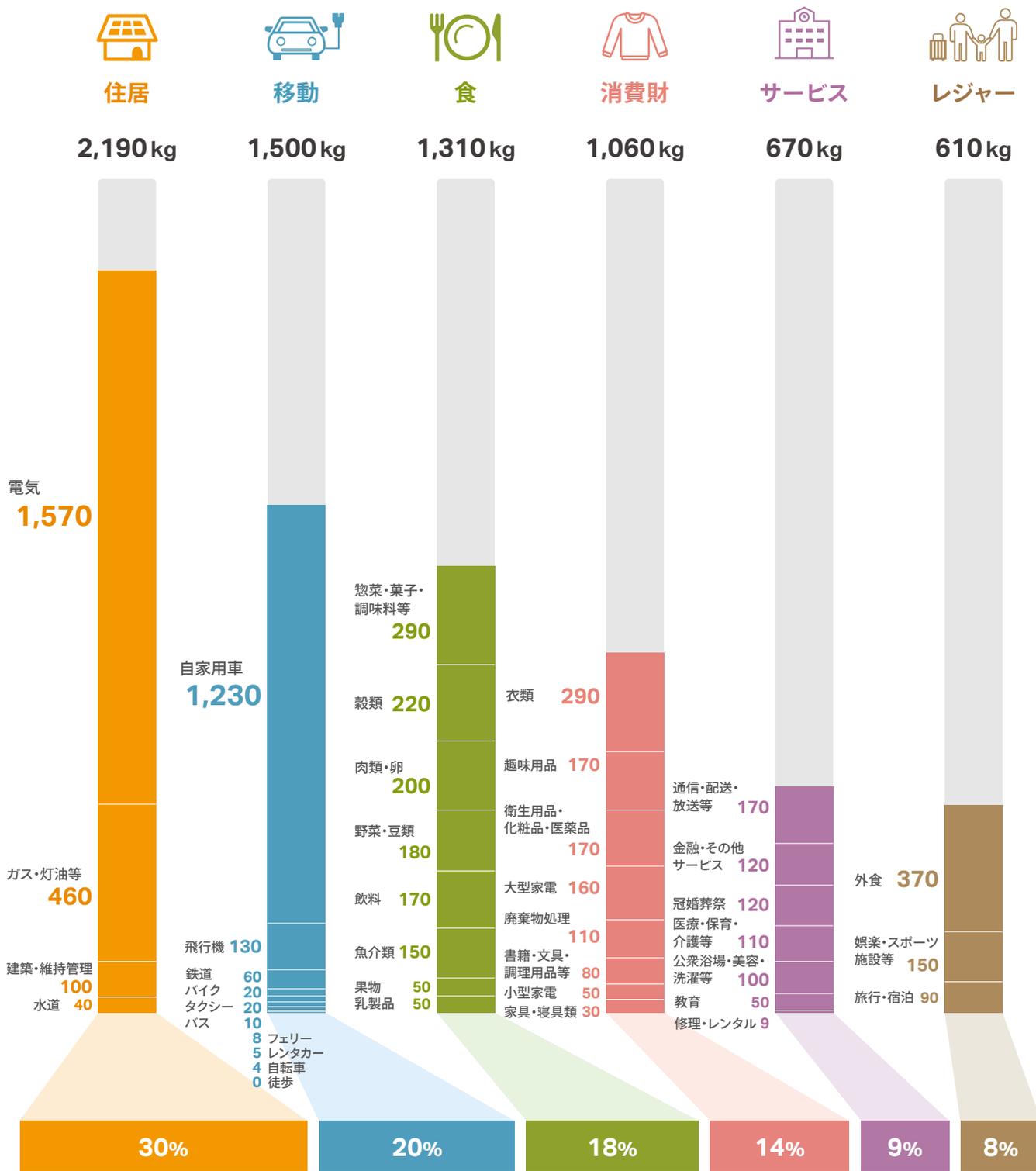


7,330  
kgCO<sub>2</sub>e

# 和歌山市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 和歌山市

現状のカーボンフットプリント：7,330kg >> 2030年目標：3,000kg



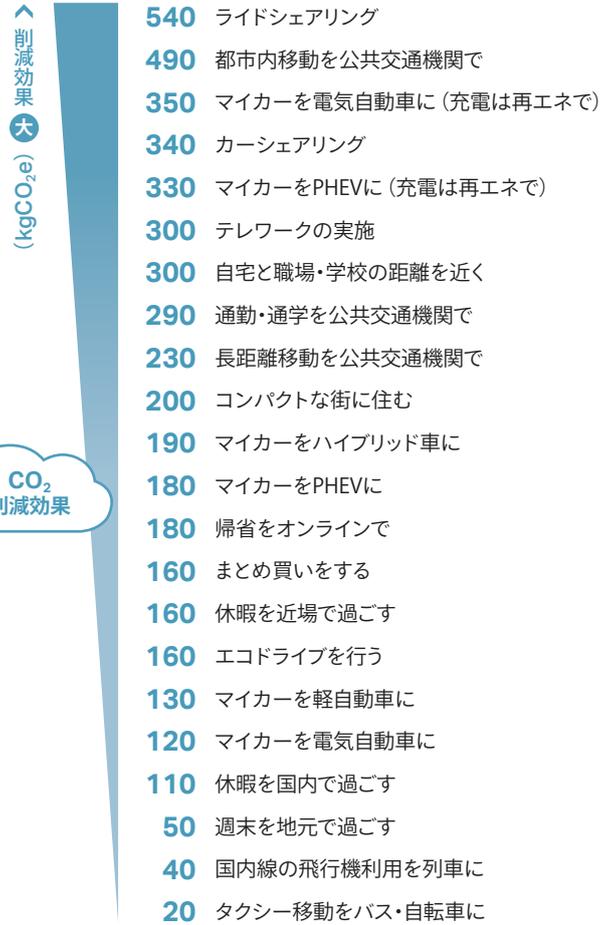
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



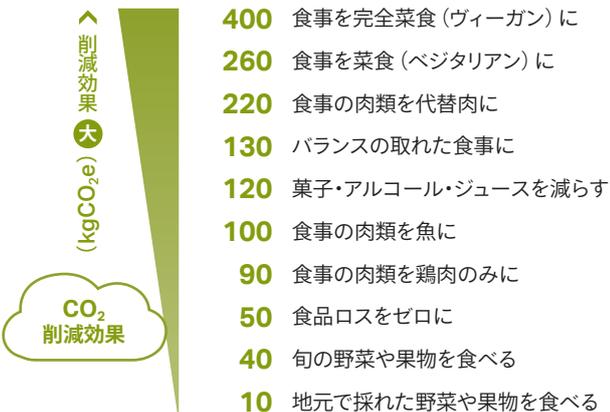
## 住居



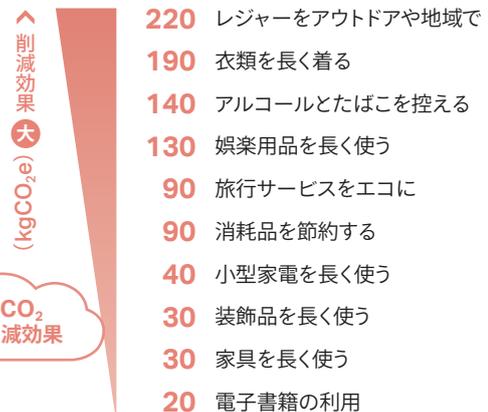
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

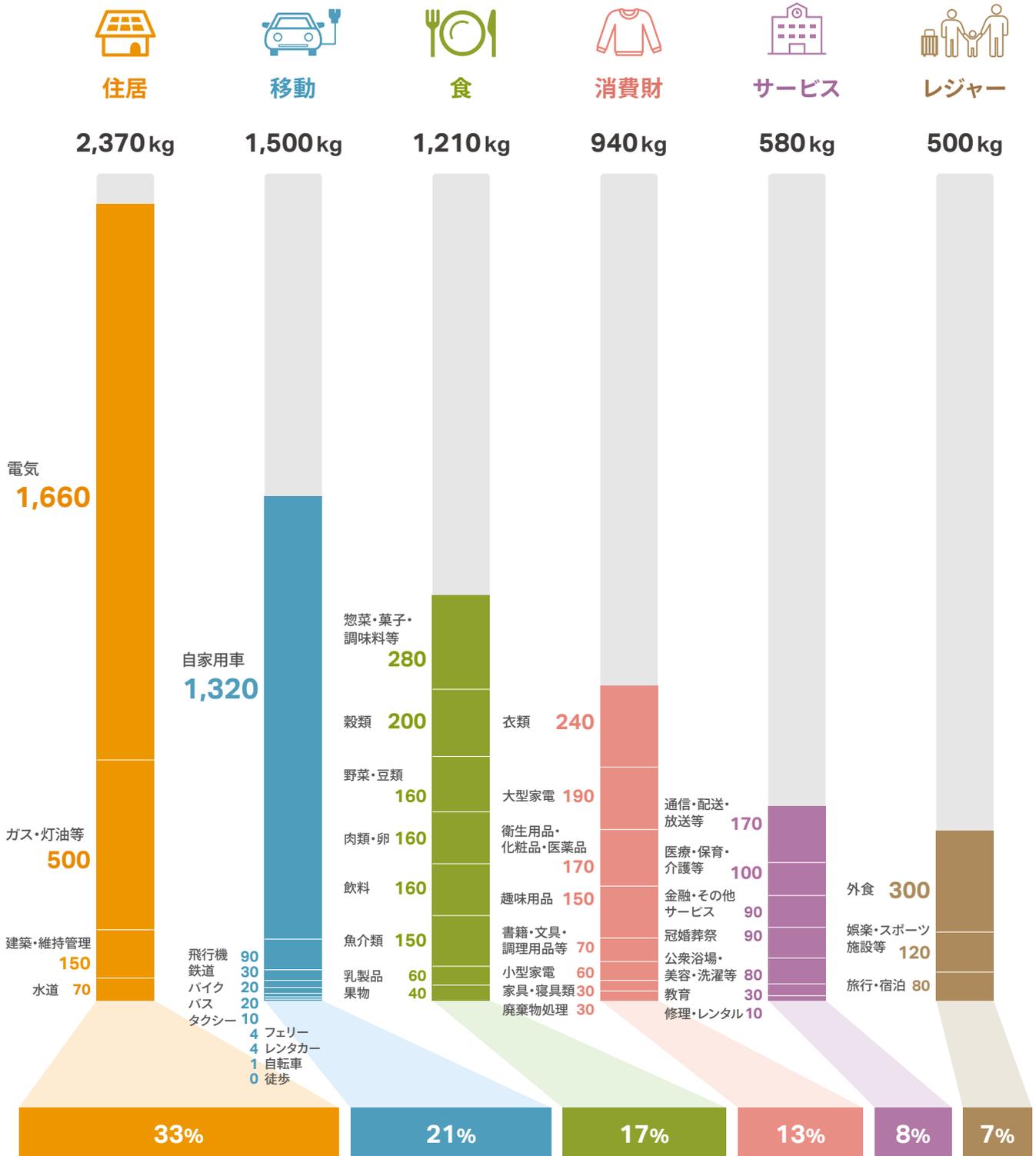


7,100  
kgCO<sub>2</sub>e

# 鳥取市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 鳥取市

現状のカーボンフットプリント：7,100kg >> 2030年目標：3,000kg

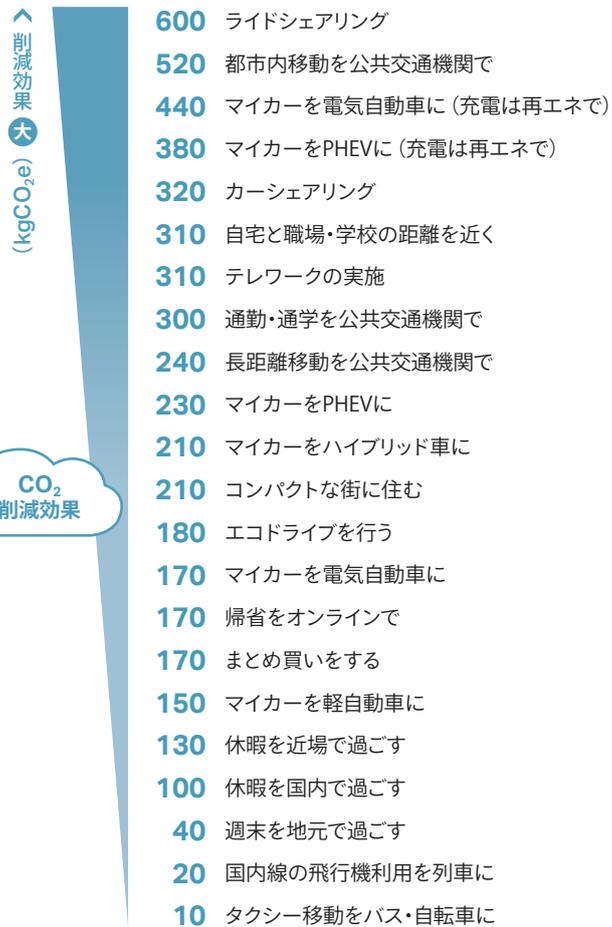
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



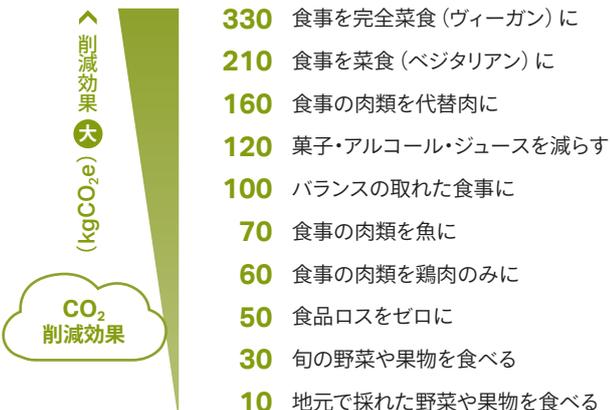
## 住居



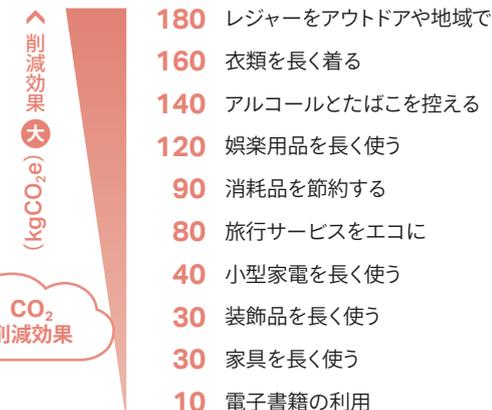
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

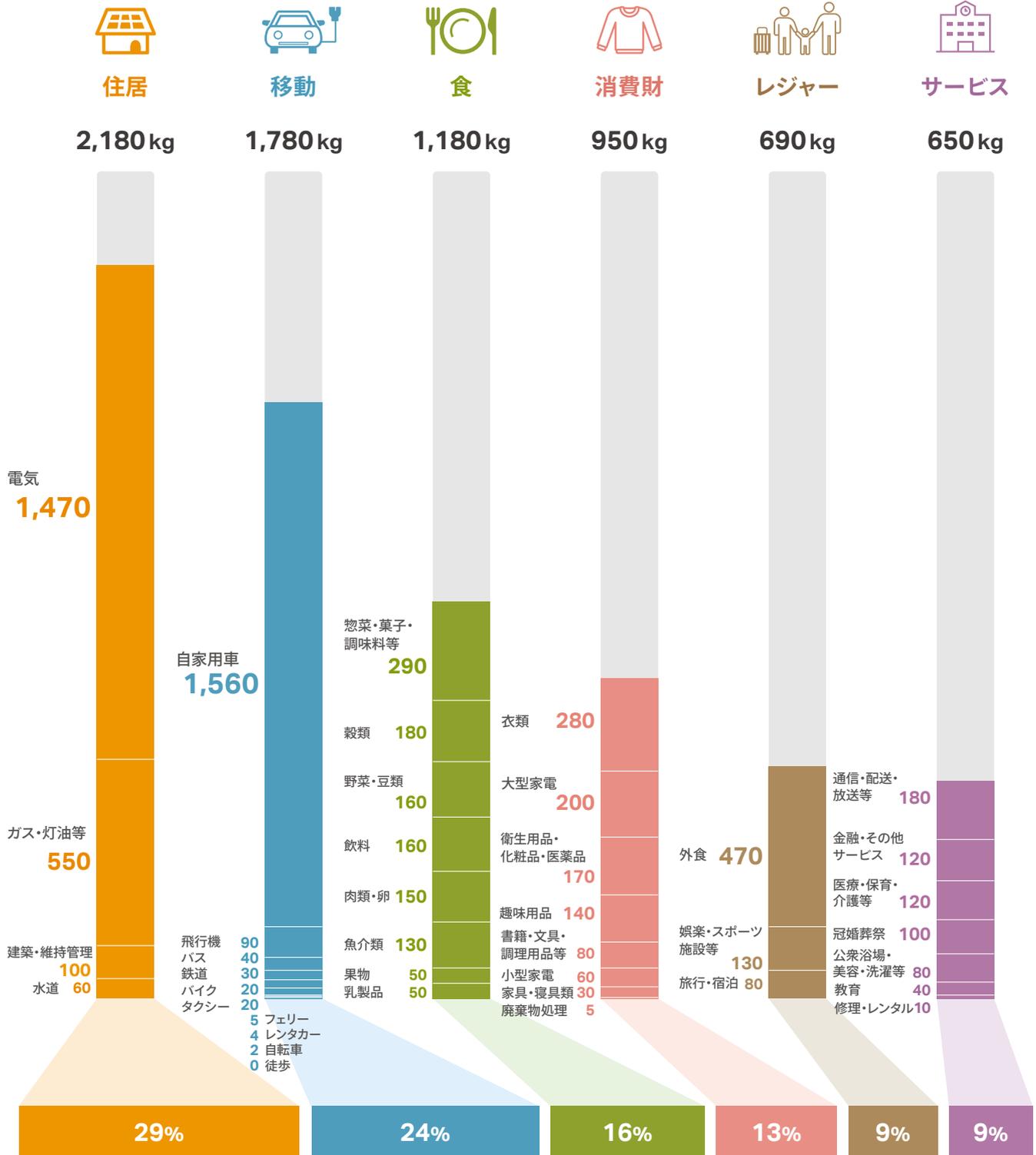
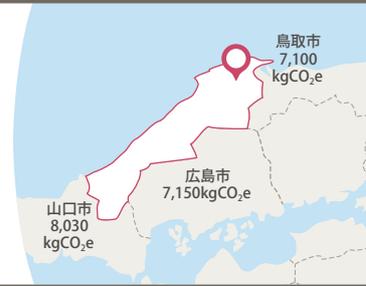


7,430  
kgCO<sub>2</sub>e

# 松江市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 松江市

現状のカーボンフットプリント：7,430kg >> 2030年目標：3,000kg



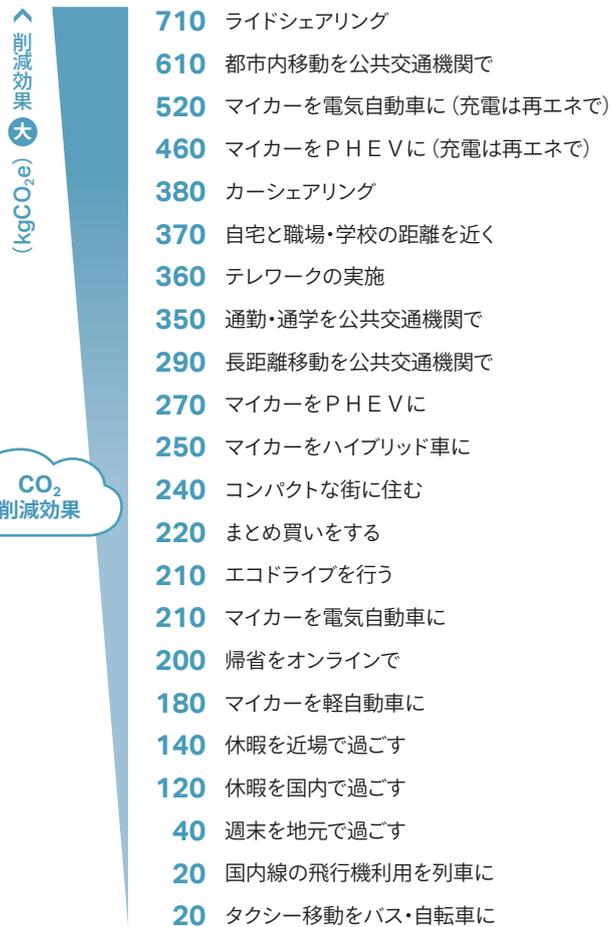
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



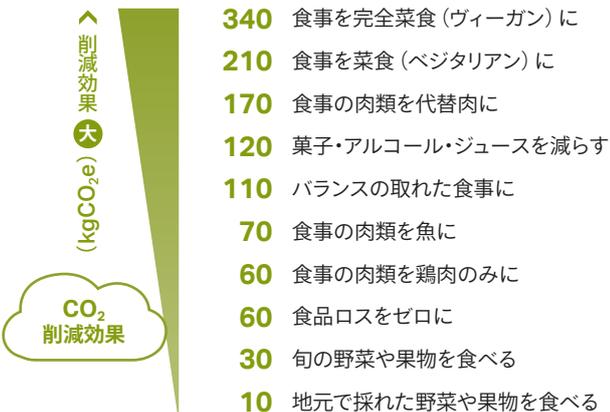
## 住居



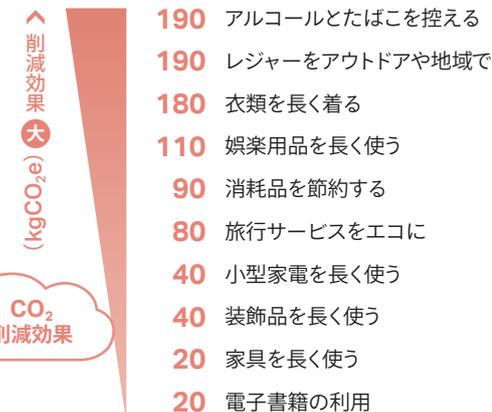
## 移動



## 食



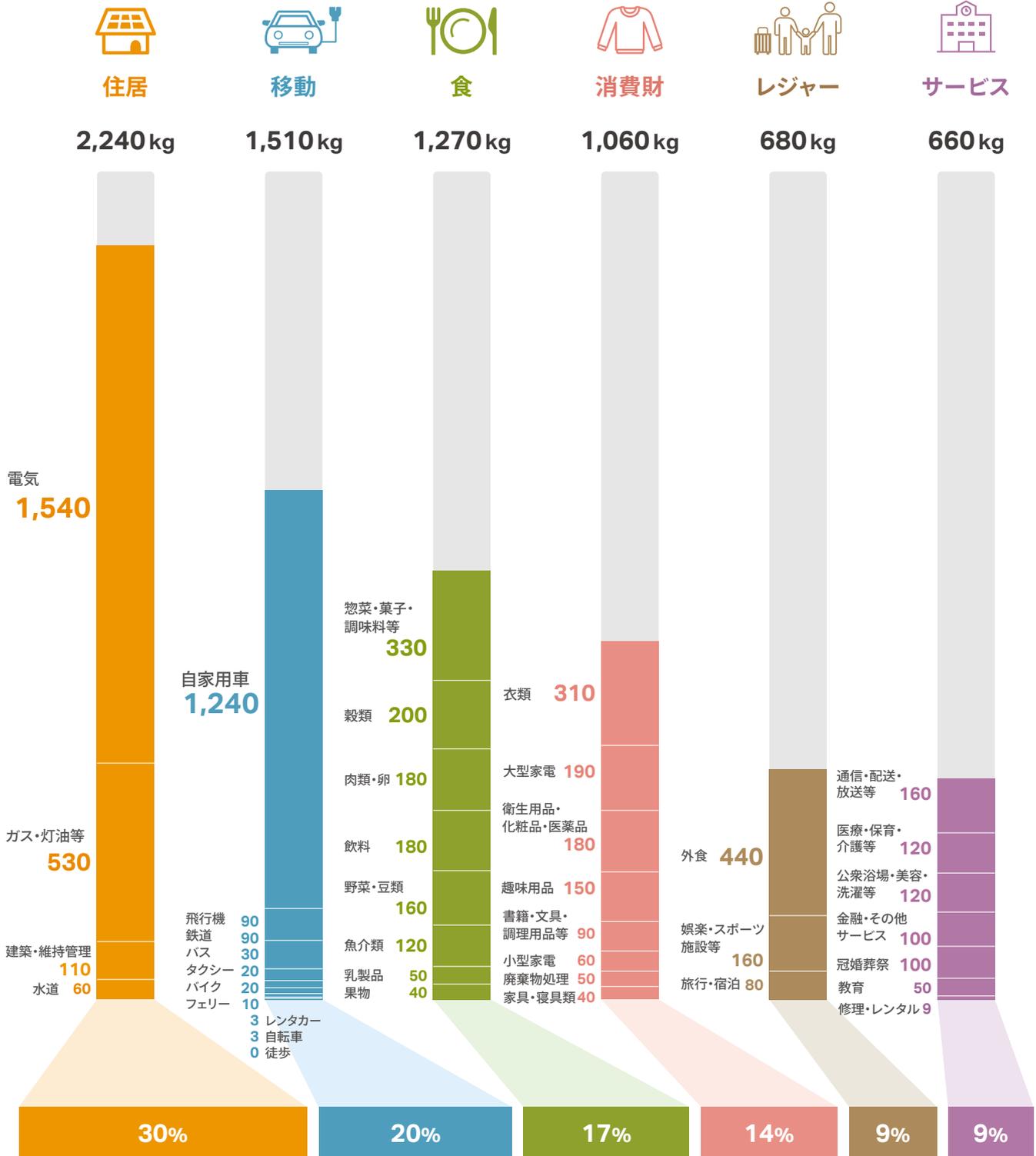
## 消費財・レジャー



7,420  
kgCO<sub>2</sub>e

# 岡山市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 岡山市

現状のカーボンフットプリント：7,420kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-4,420**  
kgCO<sub>2</sub>e

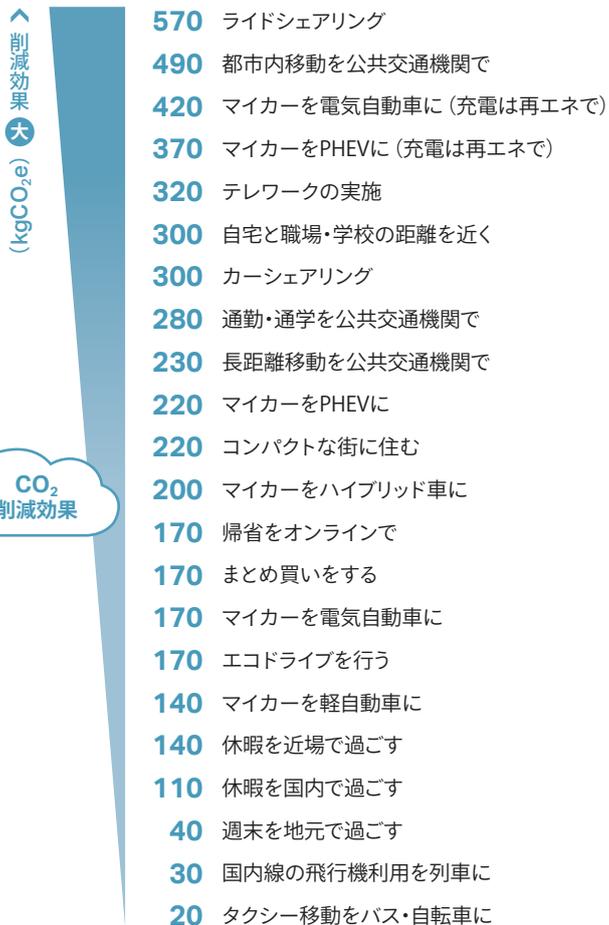
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



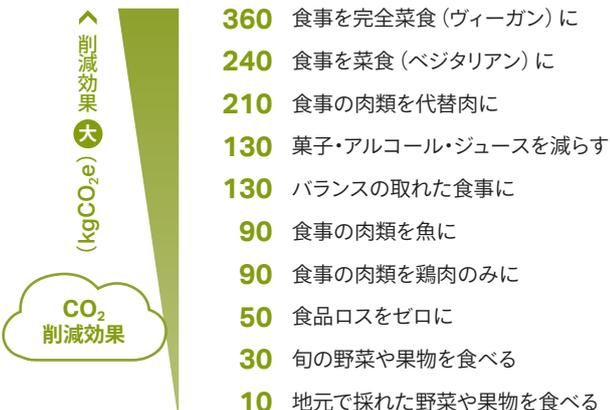
## 住居



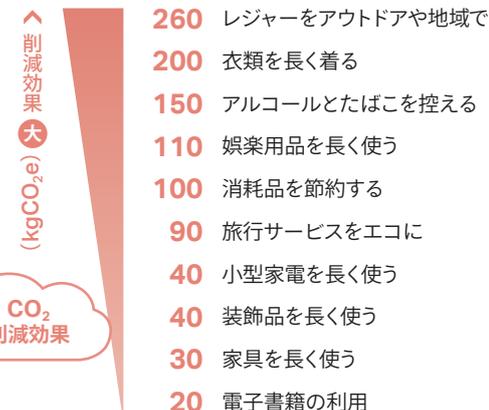
## 移動



## 食



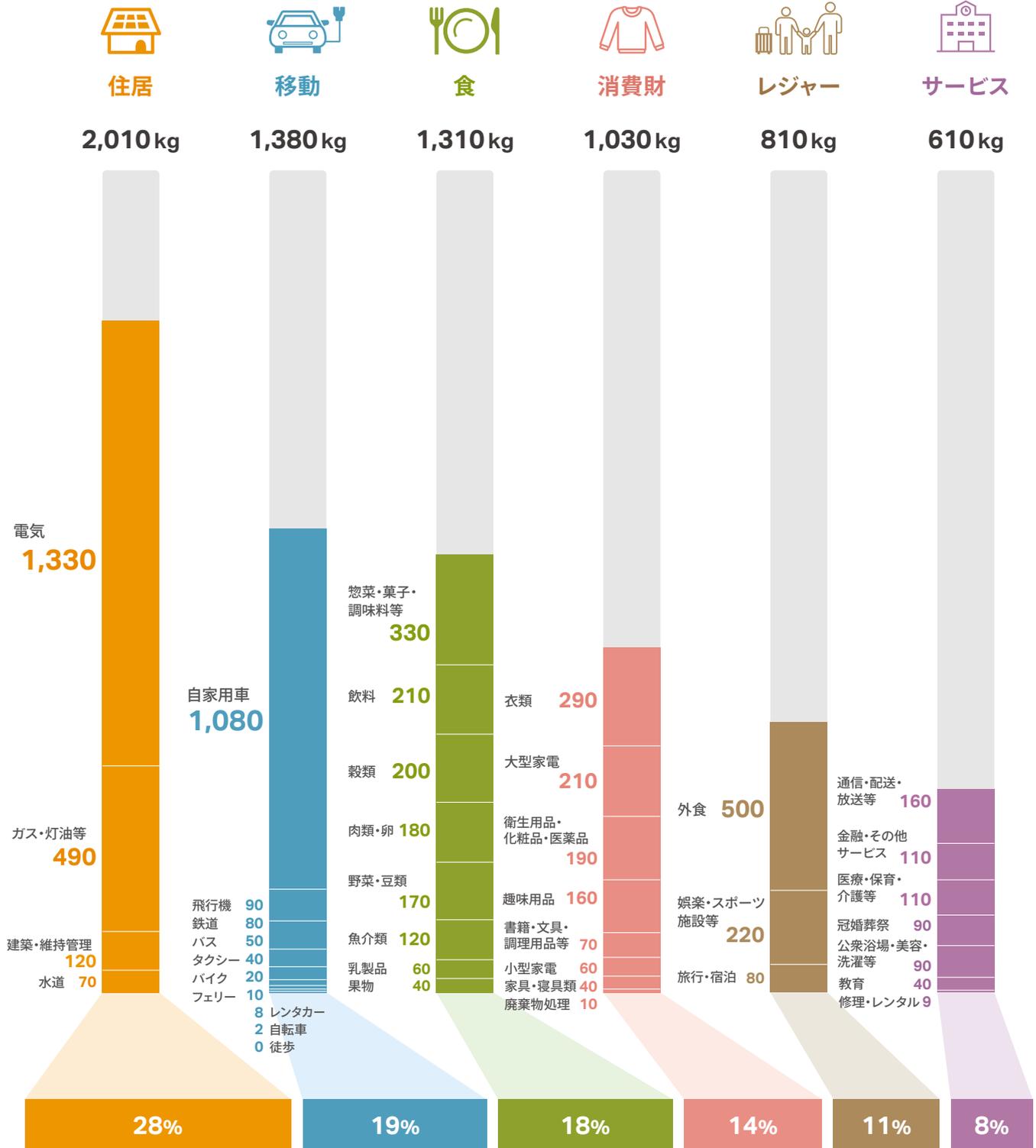
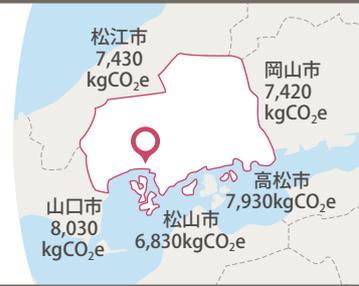
## 消費財・レジャー



7,150  
kgCO<sub>2</sub>e

# 広島市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 広島市

現状のカーボンフットプリント：7,150kg >> 2030年目標：3,000kg

👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 1,940 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,680 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,320 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,310 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,240 自宅に太陽光パネル設置
- 1,200 自宅の電力を再エネに
- 210 自宅をコンパクトに
- 170 自宅に太陽熱温水器を導入
- 110 自宅を断熱リフォーム
- 110 ヒートポンプによる温水供給
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の電球をLEDに
- 80 自宅の暖房をエアコンだけに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 500 ライドシェアリング
- 420 都市内移動を公共交通機関で
- 380 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 330 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 290 テレワークの実施
- 280 自宅と職場・学校の距離を近く
- 270 カーシェアリング
- 250 通勤・通学を公共交通機関で
- 200 長距離移動を公共交通機関で
- 200 マイカーをPHEVに
- 200 コンパクトな街に住む
- 180 マイカーをハイブリッド車に
- 170 帰省をオンラインで
- 160 マイカーを電気自動車に
- 150 まとめ買いをする
- 140 エコドライブを行う
- 130 休暇を近場で過ごす
- 130 マイカーを軽自動車に
- 100 休暇を国内で過ごす
- 40 週末を地元で過ごす
- 40 タクシー移動をバス・自転車に
- 30 国内線の飛行機利用を列車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 380 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 240 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 220 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 100 食事の肉類を魚に
- 90 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

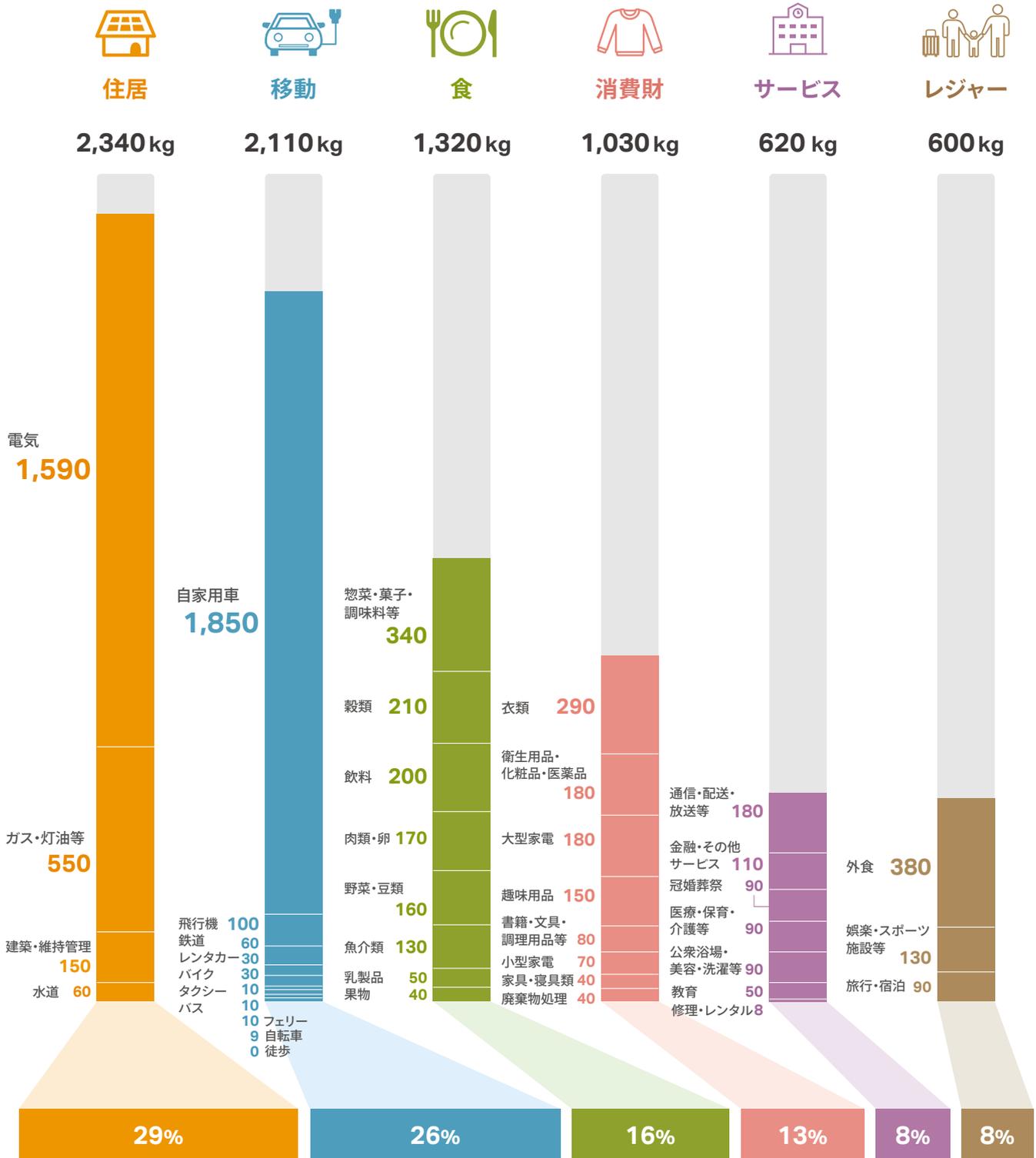
- 290 レジャーをアウトドアや地域で
- 200 アルコールとたばこを控える
- 190 衣類を長く着る
- 120 娯楽用品を長く使う
- 100 消耗品を節約する
- 90 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

8,030  
kgCO<sub>2</sub>e

# 山口市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 山口市

現状のカーボンフットプリント：8,030kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 2,290 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,970 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,550 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,550 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,480 自宅に太陽光パネル設置
- 1,430 自宅の電力を再エネに
- 260 自宅をコンパクトに
- 180 自宅に太陽熱温水器を導入
- 150 自宅を断熱リフォーム
- 120 自宅でウォーム・クールビズ
- 110 自宅の電球をLEDに
- 110 自宅の暖房をエアコンだけに
- 100 ヒートポンプによる温水供給
- 60 ナッジによる省エネ
- 50 自宅の窓を二重窓に



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 850 ライドシェアリング
- 730 都市内移動を公共交通機関で
- 620 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 550 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 450 カーシェアリング
- 440 通勤・通学を公共交通機関で
- 440 テレワークの実施
- 440 自宅と職場・学校の距離を近く
- 340 長距離移動を公共交通機関で
- 320 マイカーをPHEVに
- 300 マイカーをハイブリッド車に
- 290 コンパクトな街に住む
- 280 まとめ買いをする
- 250 エコドライブを行う
- 240 マイカーを電気自動車に
- 240 帰省をオンラインで
- 210 マイカーを軽自動車に
- 150 休暇を近場で過ごす
- 150 休暇を国内で過ごす
- 40 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 370 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 200 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 160 食事の肉類を代替肉に
- 110 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 90 バランスの取れた食事に
- 90 食事の肉類を魚に
- 50 食事の肉類を鶏肉のみに
- 30 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 20 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

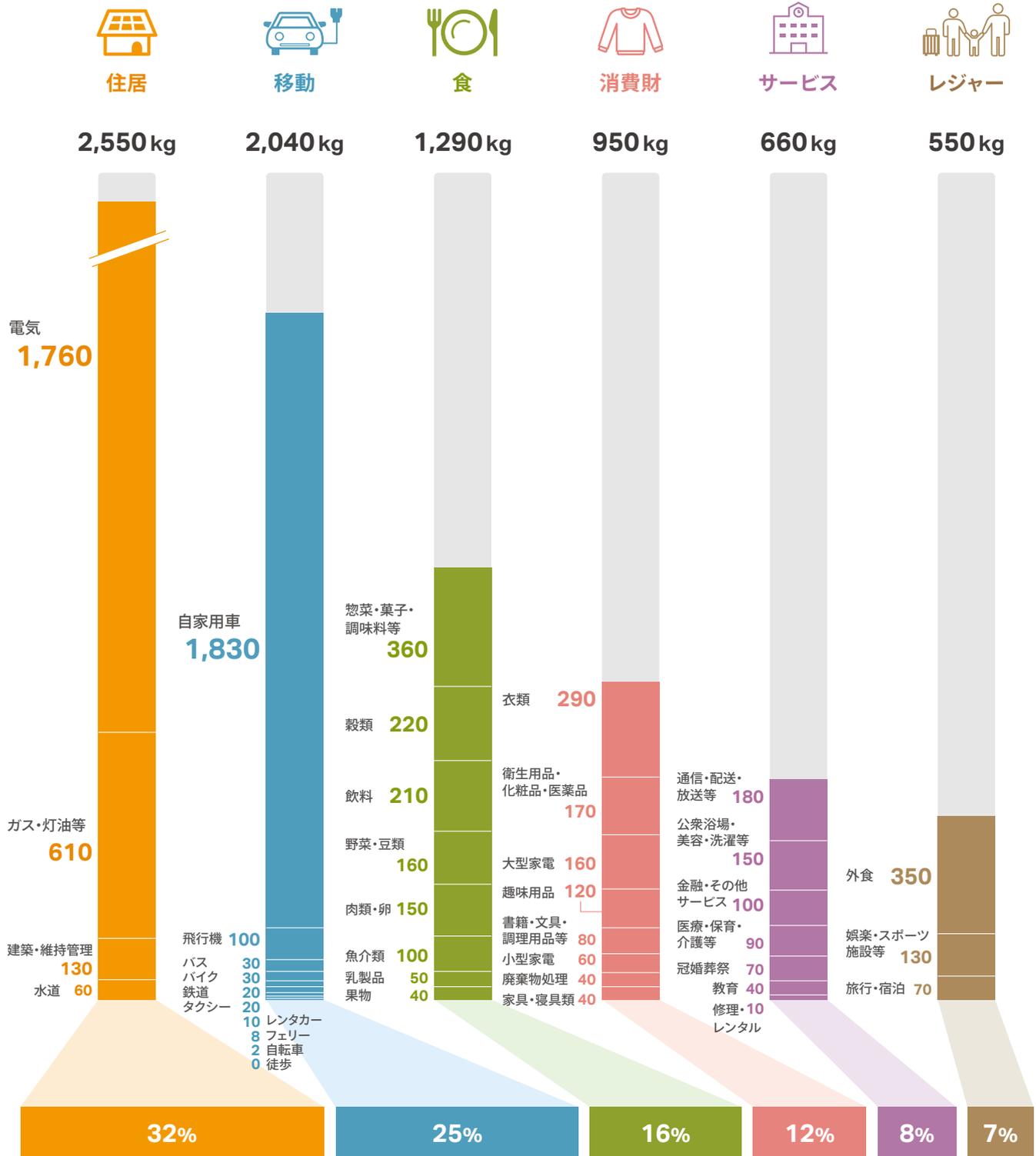
CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 200 レジャーをアウトドアや地域で
- 200 衣類を長く着る
- 160 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 90 旅行サービスをエコに
- 50 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

8,040  
kgCO<sub>2</sub>e

# 徳島市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 徳島市

現状のカーボンフットプリント：8,040kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-5,040**  
kgCO<sub>2</sub>e

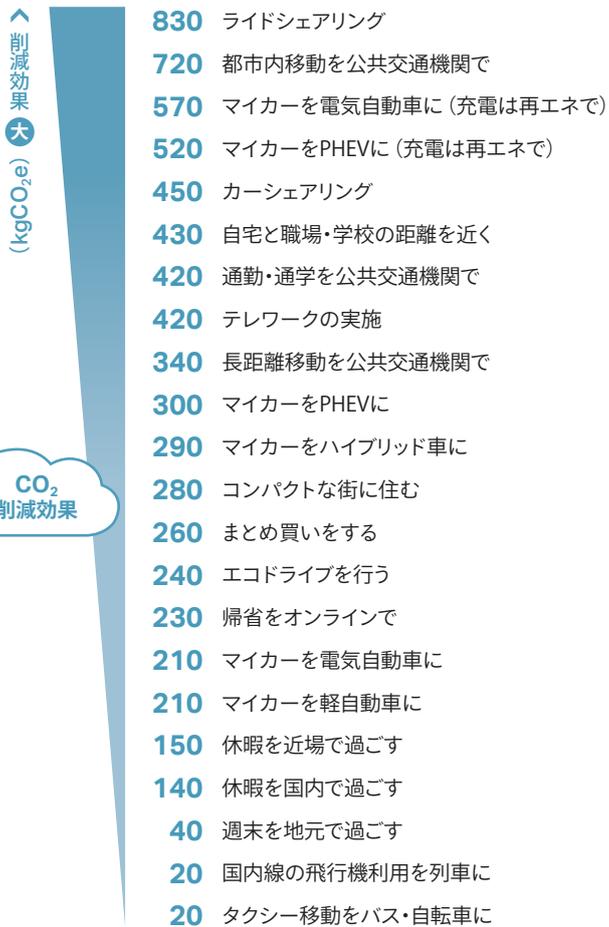
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



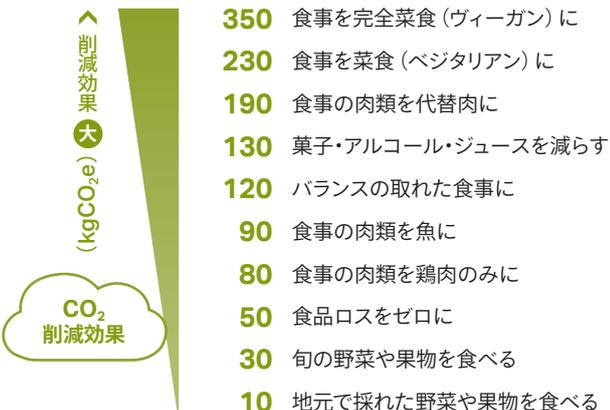
## 住居



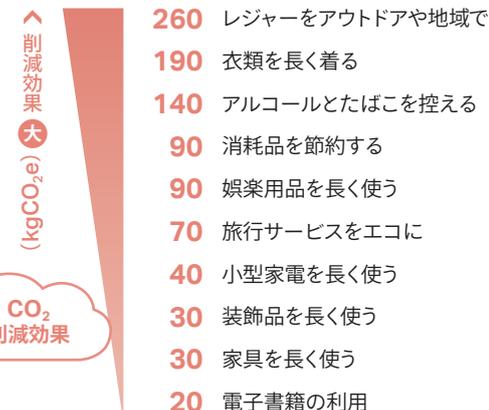
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー



7,930  
kgCO<sub>2</sub>e

# 高松市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



住居

2,370 kg



移動

1,720 kg



食

1,330 kg



消費財

1,130 kg



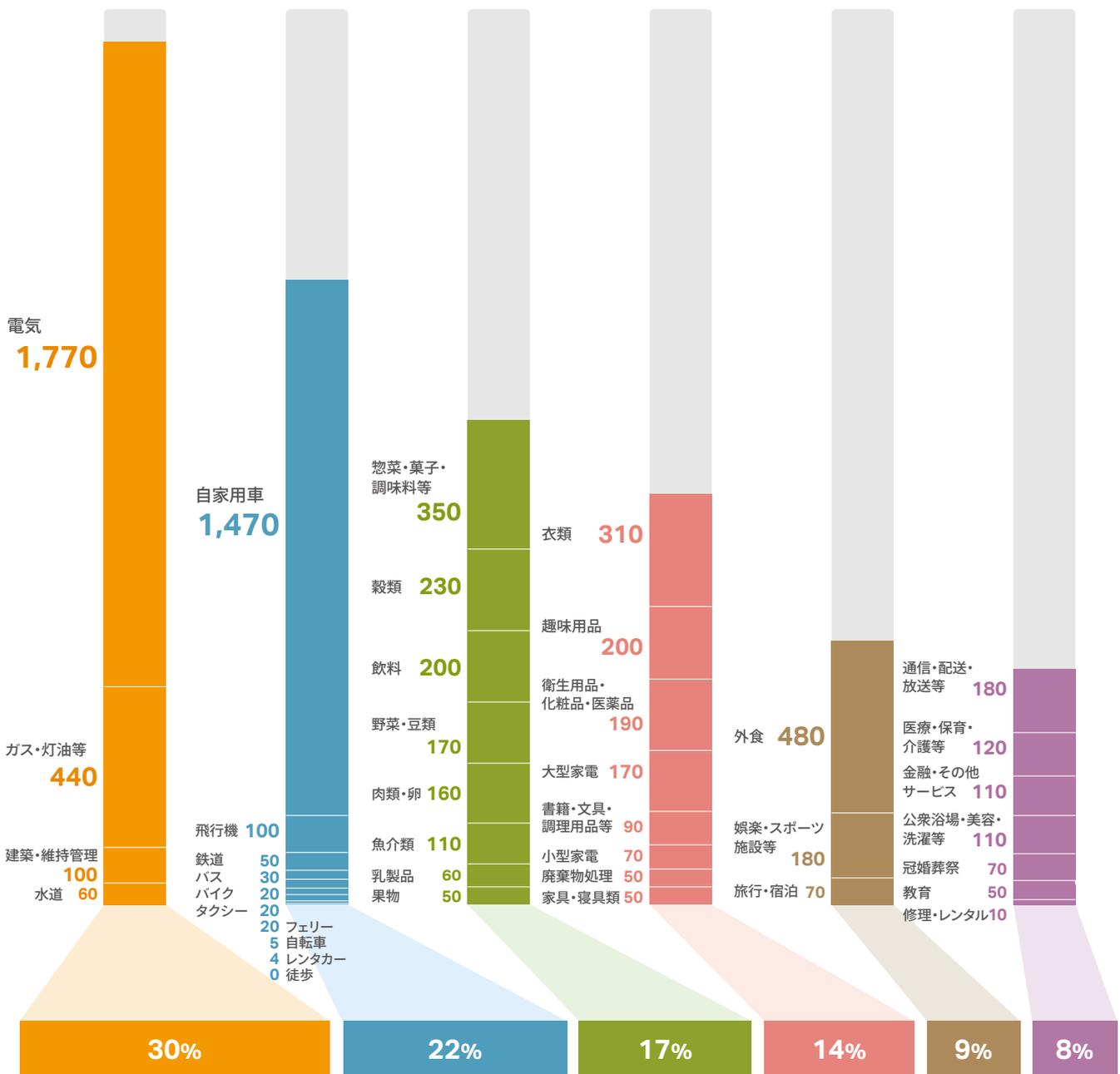
レジャー

730 kg



サービス

650 kg



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 高松市

現状のカーボンフットプリント：7,930kg >> 2030年目標：3,000kg

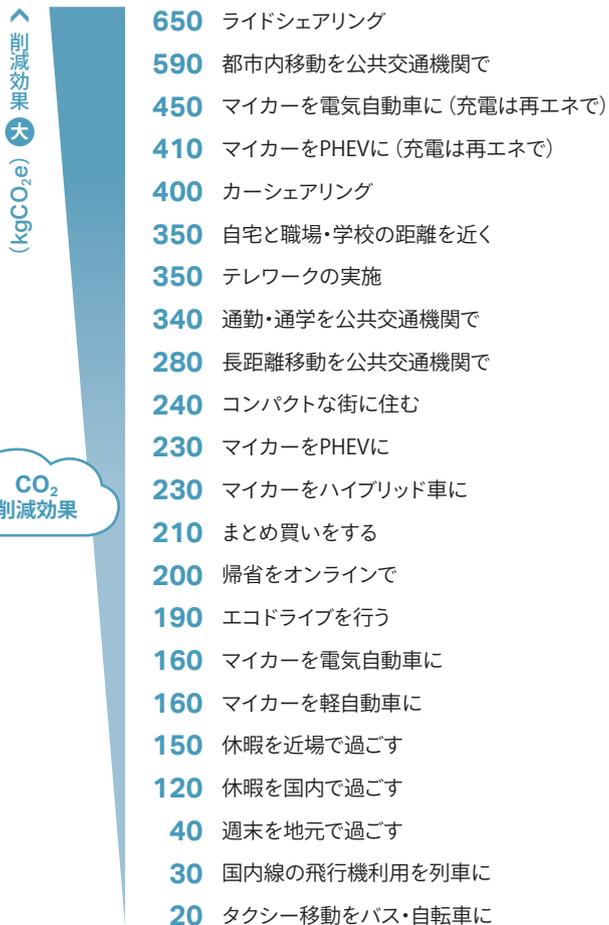
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



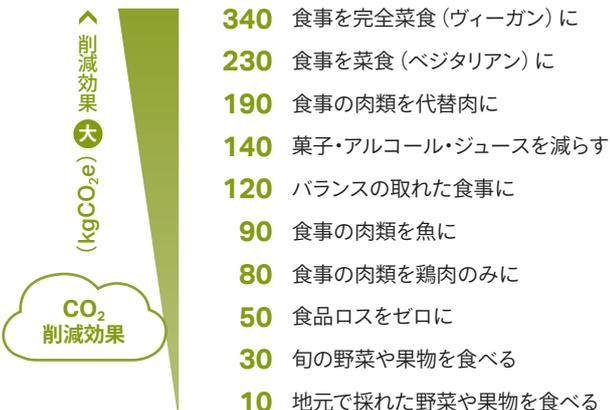
## 住居



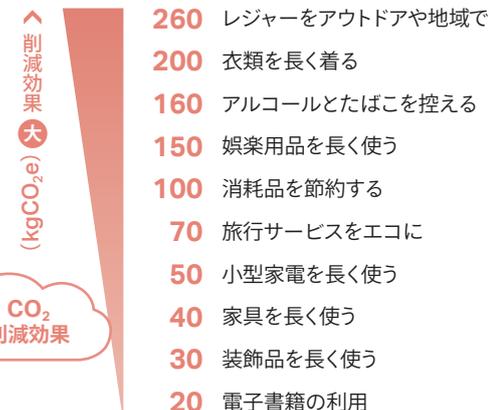
## 移動



## 食



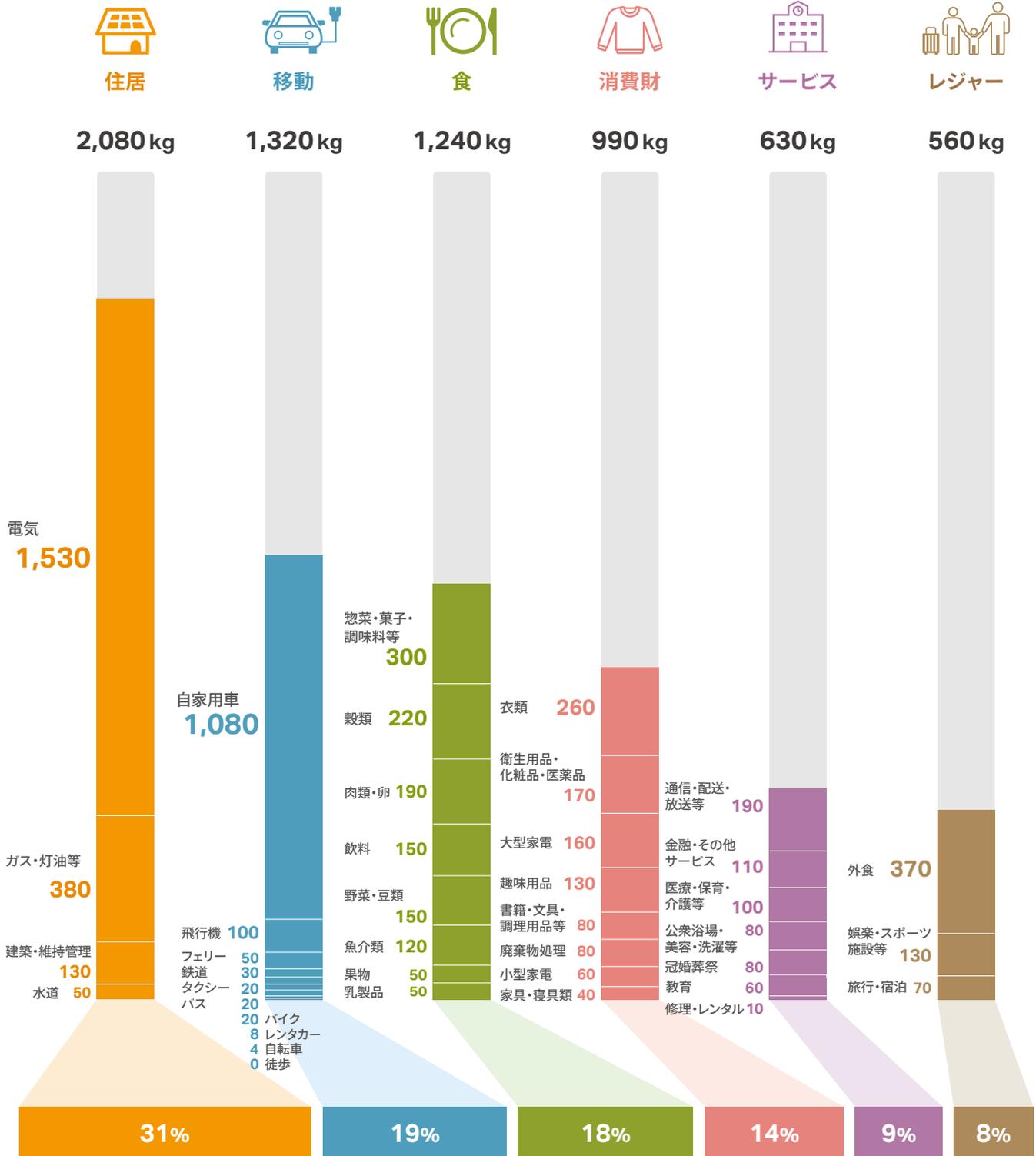
## 消費財・レジャー



6,830  
kgCO<sub>2</sub>e

# 松山市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 松山市

現状のカーボンフットプリント：6,830kg >> 2030年目標：3,000kg



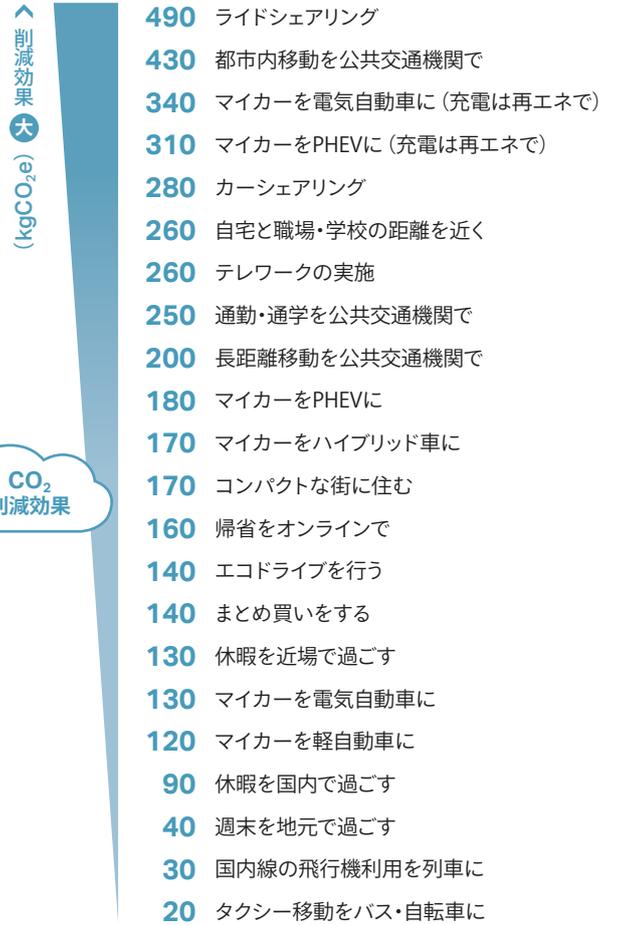
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



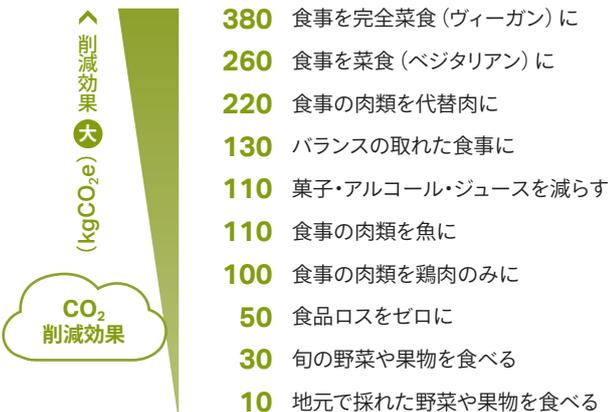
## 住居



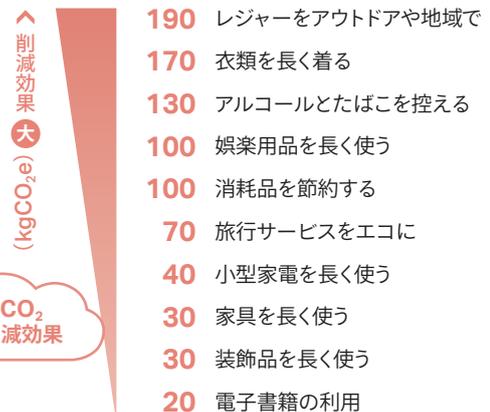
## 移動



## 食



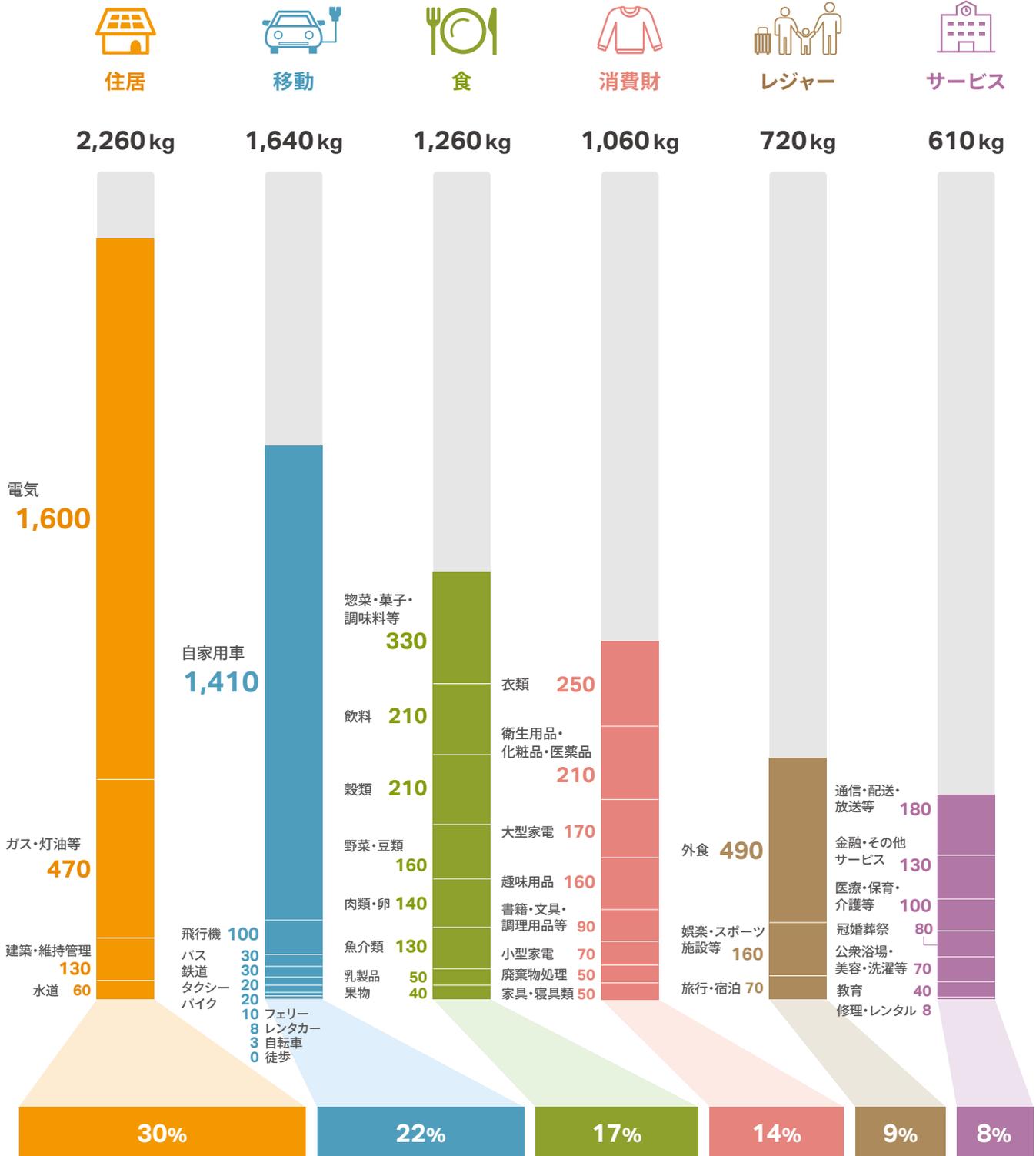
## 消費財・レジャー



7,550  
kgCO<sub>2</sub>e

# 高知市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 高知市

現状のカーボンフットプリント：7,550kg >> 2030年目標：**3,000kg**

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-4,550**  
kgCO<sub>2</sub>e

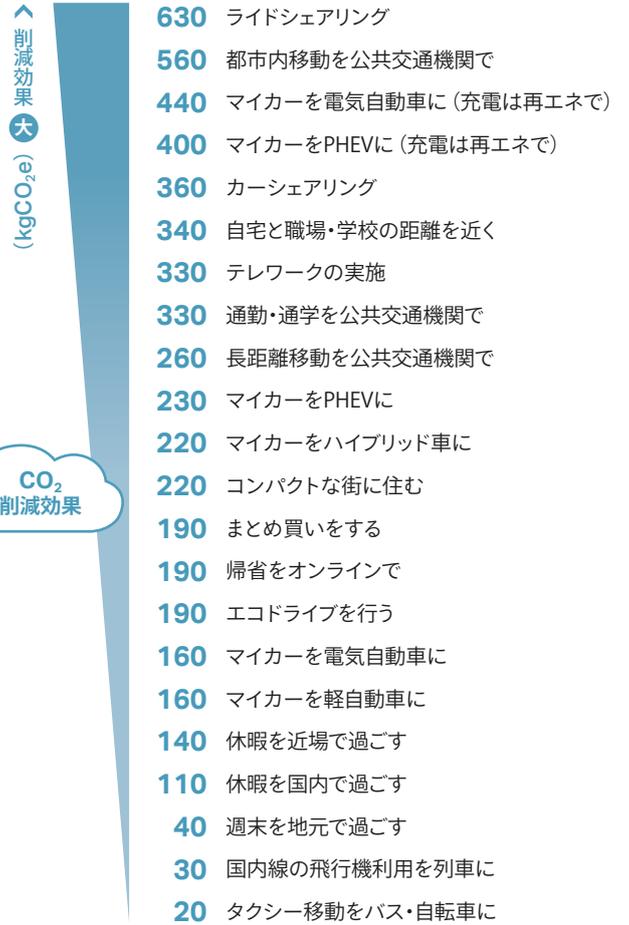
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

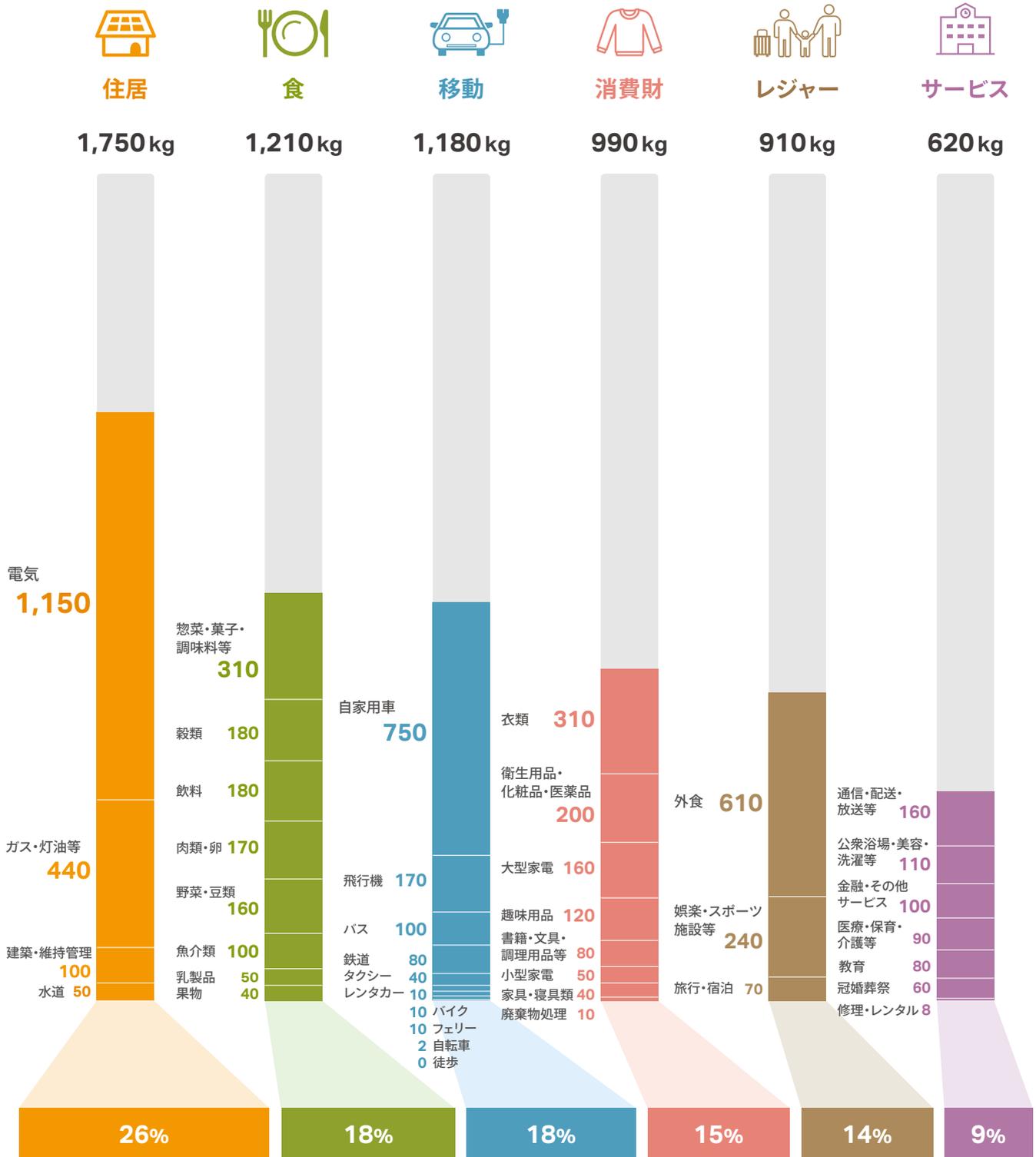


6,660  
kgCO<sub>2</sub>e

# 福岡市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 福岡市

現状のカーボンフットプリント：6,660kg >> 2030年目標：**3,000kg**

1人1年あたりの  
カーボンフットプリント  
削減目標

**-3,660**  
kgCO<sub>2</sub>e

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 1,690 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,470 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,150 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,140 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,070 自宅に太陽光パネル設置
- 1,040 自宅の電力を再エネに
- 180 自宅をコンパクトに
- 150 自宅に太陽熱温水器を導入
- 100 ヒートポンプによる温水供給
- 100 自宅を断熱リフォーム
- 80 自宅の電球をLEDに
- 80 自宅でウォーム・クールビズ
- 60 自宅の暖房をエアコンだけに
- 50 ナッジによる省エネ
- 30 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 440 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 400 ライドシェアリング
- 340 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 290 都市内移動を公共交通機関で
- 270 マイカーを電気自動車に
- 230 マイカーをPHEVに
- 220 テレワークの実施
- 200 自宅と職場・学校の距離を近く
- 180 通勤・通学を公共交通機関で
- 170 帰省をオンラインで
- 150 コンパクトな街に住む
- 150 マイカーをハイブリッド車に
- 150 休暇を近場で過ごす
- 140 長距離移動を公共交通機関で
- 120 カーシェアリング
- 110 エコドライブを行う
- 110 まとめ買いをする
- 100 マイカーを軽自動車に
- 80 休暇を国内で過ごす
- 70 週末を地元で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 30 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 360 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 240 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 210 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 130 バランスの取れた食事に
- 90 食事の肉類を魚に
- 80 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

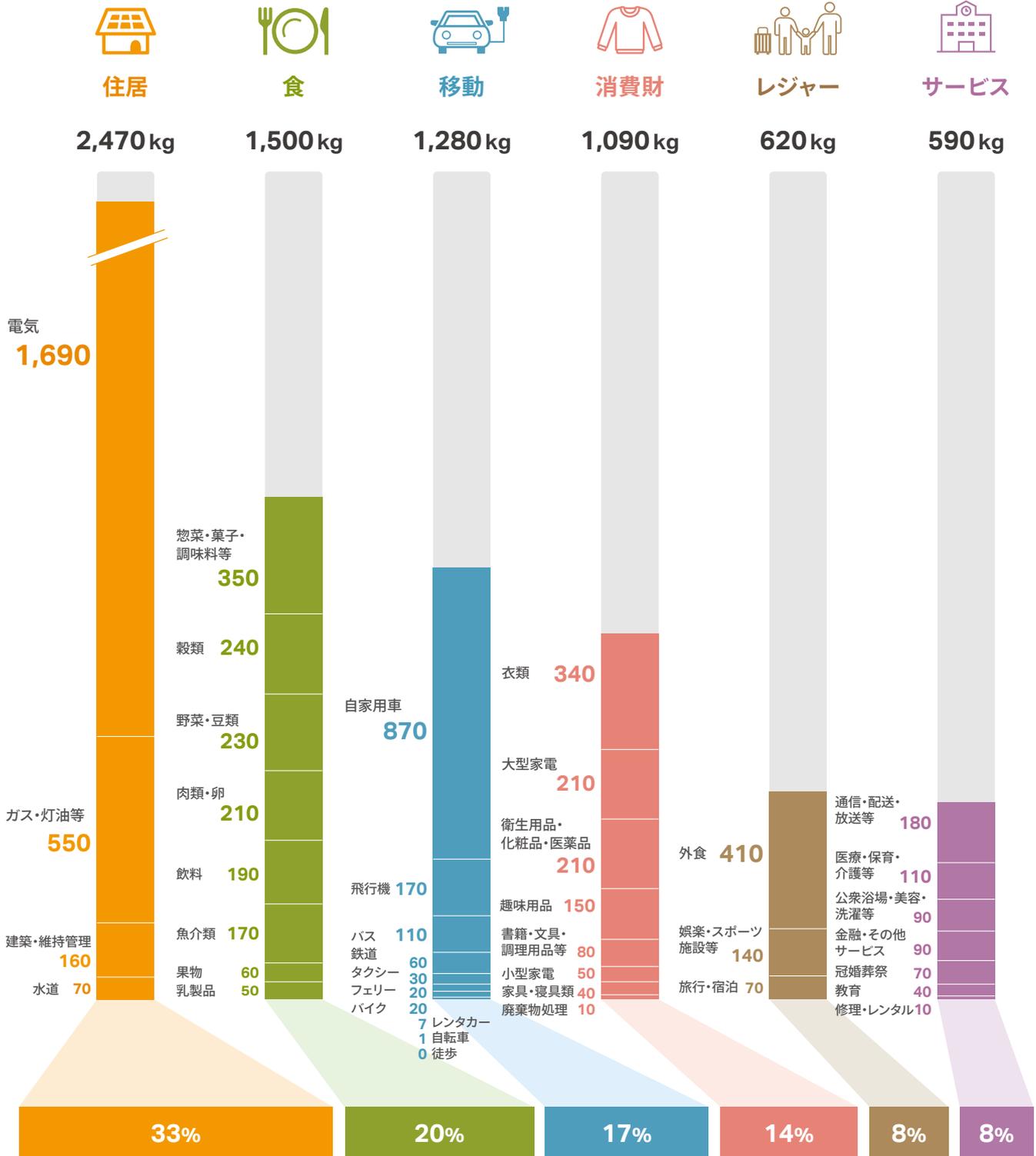
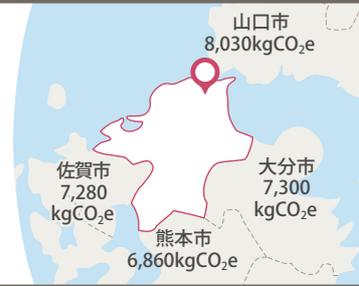
- 330 レジャーをアウトドアや地域で
- 220 アルコールとたばこを控える
- 210 衣類を長く着る
- 110 消耗品を節約する
- 90 娯楽用品を長く使う
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,540  
kgCO<sub>2</sub>e

# 北九州市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 北九州市

現状のカーボンフットプリント：7,540kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 2,410 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,070 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,650 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,630 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,580 自宅に太陽光パネル設置
- 1,520 自宅の電力を再エネに
- 270 自宅をコンパクトに
- 190 自宅に太陽熱温水器を導入
- 150 自宅を断熱リフォーム
- 120 自宅でウォーム・クールビズ
- 110 ヒートポンプによる温水供給
- 110 自宅の電球をLEDに
- 110 自宅の暖房をエアコンだけに
- 70 ナッジによる省エネ
- 50 自宅の窓を二重窓に



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 520 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 470 ライドシェアリング
- 400 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 330 都市内移動を公共交通機関で
- 310 マイカーを電気自動車に
- 270 マイカーをPHEVに
- 240 テレワークの実施
- 230 自宅と職場・学校の距離を近く
- 190 通勤・通学を公共交通機関で
- 180 帰省をオンラインで
- 180 マイカーをハイブリッド車に
- 160 コンパクトな街に住む
- 160 長距離移動を公共交通機関で
- 150 休暇を近場で過ごす
- 130 エコドライブを行う
- 120 まとめ買いをする
- 120 マイカーを軽自動車に
- 110 カーシェアリング
- 80 休暇を国内で過ごす
- 70 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 30 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 430 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 270 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 230 食事の肉類を代替肉に
- 140 バランスの取れた食事に
- 140 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 100 食事の肉類を魚に
- 100 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 50 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

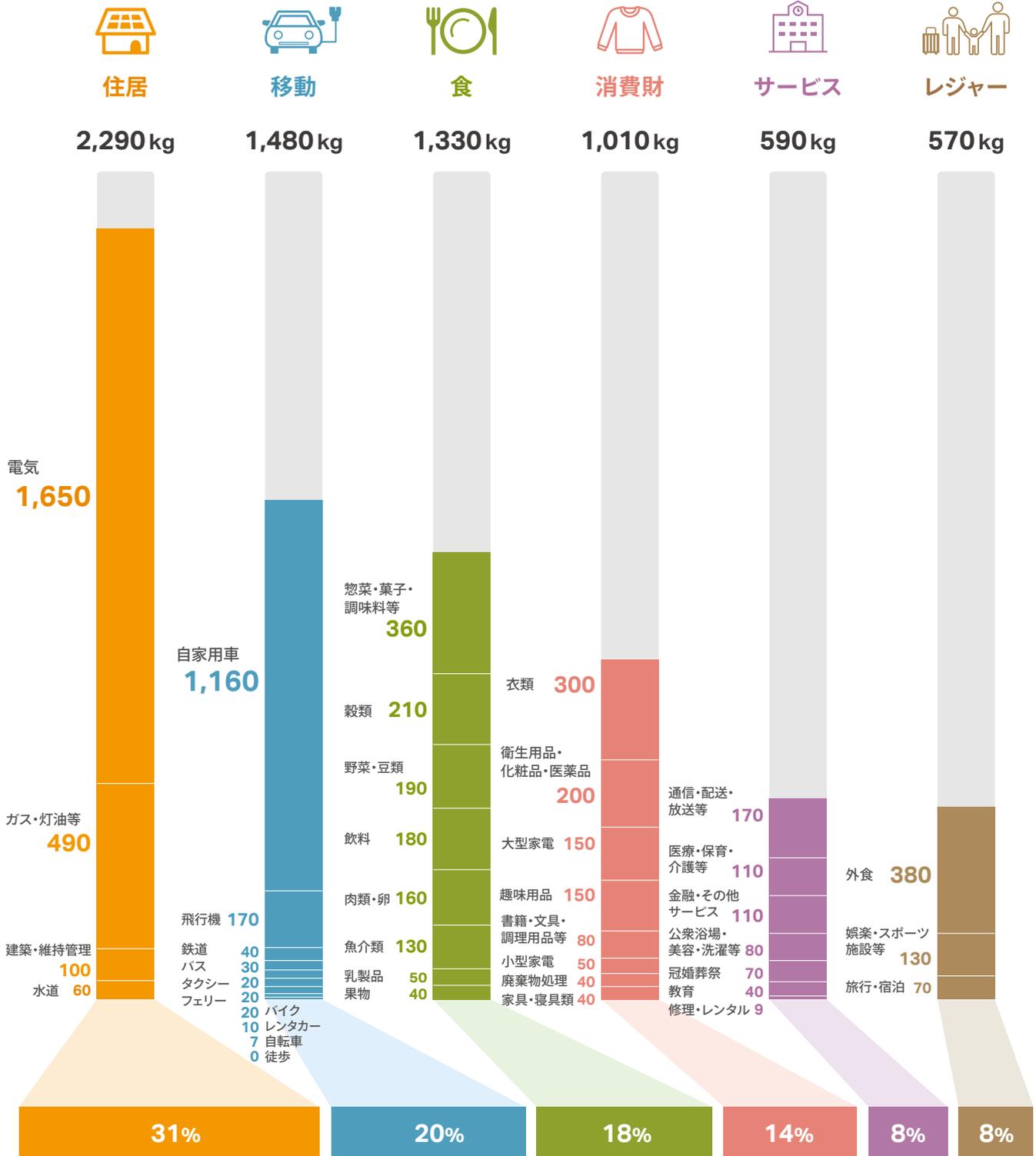
CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 220 衣類を長く着る
- 210 レジャーをアウトドアや地域で
- 140 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 100 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 装飾品を長く使う
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

7,280  
kgCO<sub>2</sub>e

# 佐賀市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 佐賀市

現状のカーボンフットプリント：7,280kg >> 2030年目標：3,000kg



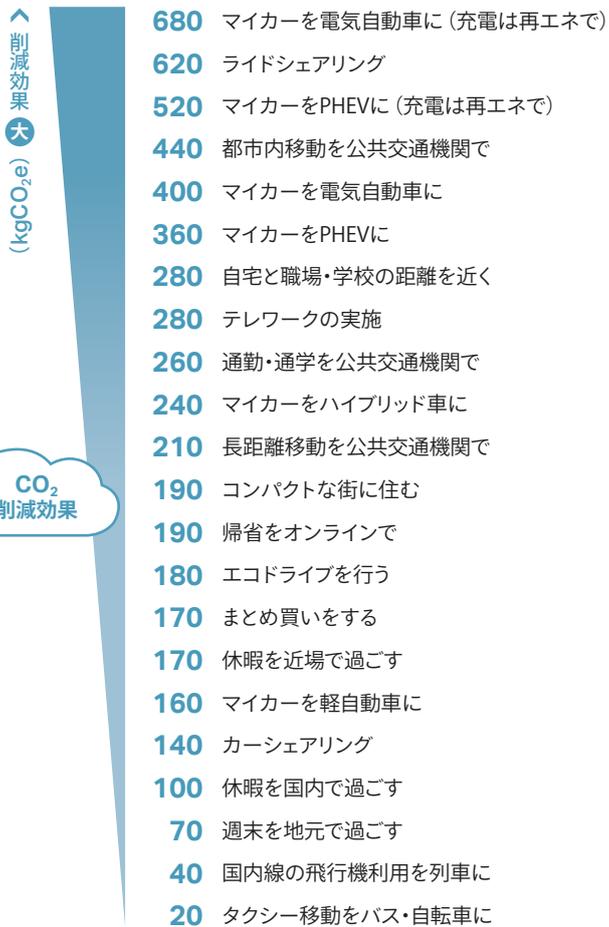
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



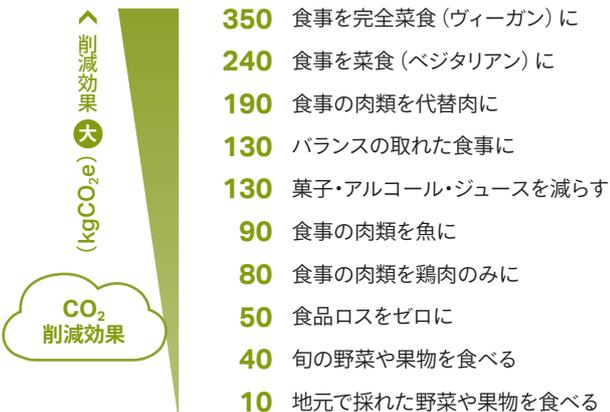
## 住居



## 移動



## 食



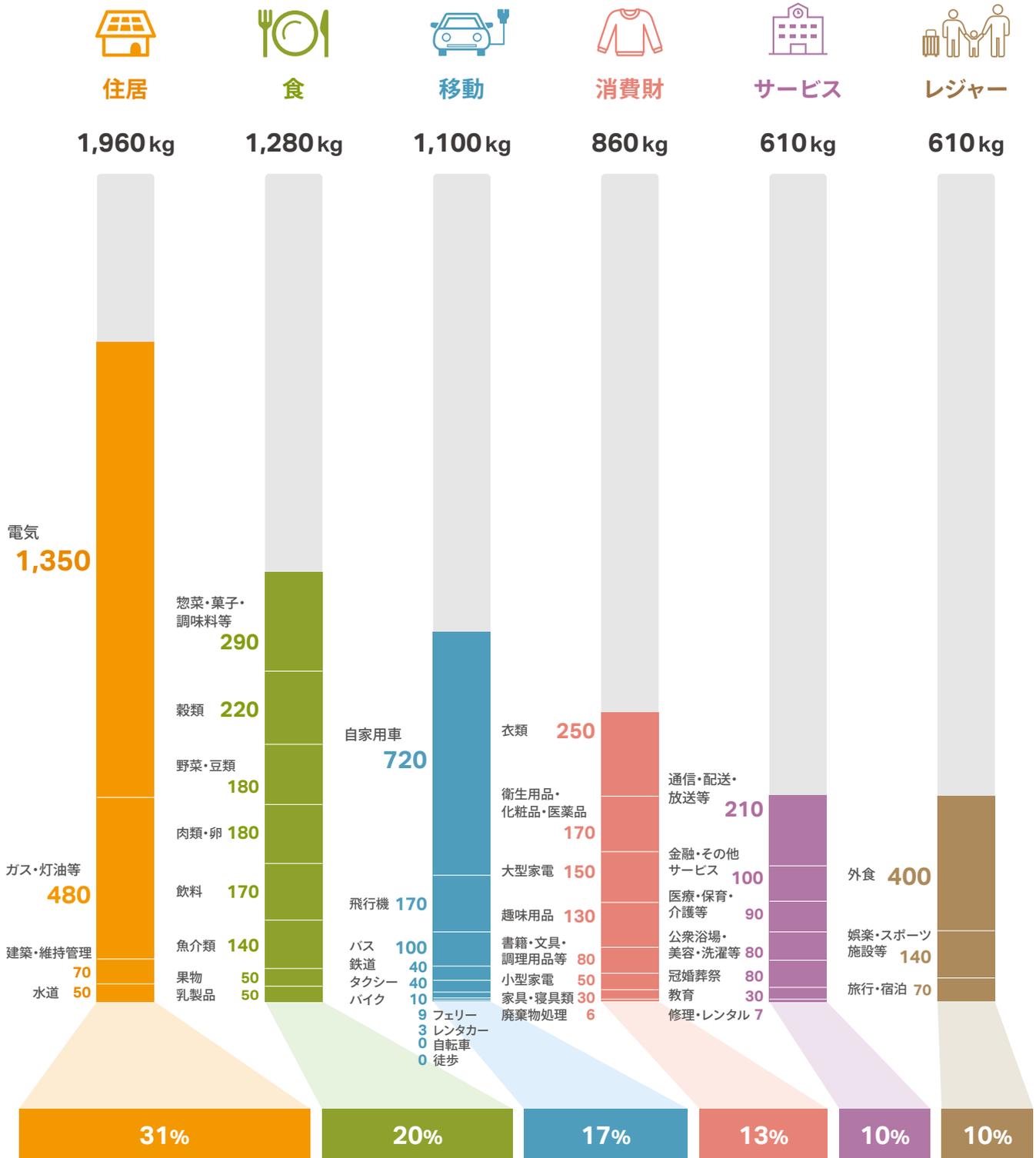
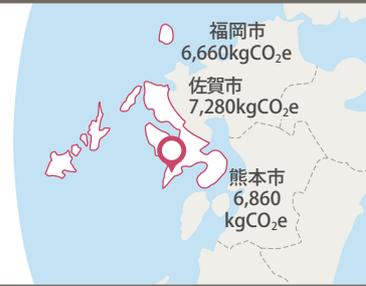
## 消費財・レジャー



6,420  
kgCO<sub>2</sub>e

# 長崎市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 長崎市

現状のカーボンフットプリント：6,420kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 1,910 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,690 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,340 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,330 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,260 自宅に太陽光パネル設置
- 1,220 自宅の電力を再エネに
- 190 自宅をコンパクトに
- 170 自宅に太陽熱温水器を導入
- 110 自宅を断熱リフォーム
- 110 ヒートポンプによる温水供給
- 90 自宅の電球をLEDに
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 70 自宅の暖房をエアコンだけに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 移動

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 430 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 390 ライドシェアリング
- 330 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 270 都市内移動を公共交通機関で
- 260 マイカーを電気自動車に
- 230 マイカーをPHEVに
- 190 自宅と職場・学校の距離を近く
- 190 テレワークの実施
- 160 帰省をオンラインで
- 160 通勤・通学を公共交通機関で
- 150 マイカーをハイブリッド車に
- 140 休暇を近場で過ごす
- 130 コンパクトな街に住む
- 130 長距離移動を公共交通機関で
- 110 エコドライブを行う
- 100 カーシェアリング
- 100 マイカーを軽自動車に
- 100 まとめ買いをする
- 70 休暇を国内で過ごす
- 70 週末を地元で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 30 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 食

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 380 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 220 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 200 食事の肉類を代替肉に
- 130 バランスの取れた食事に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 80 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

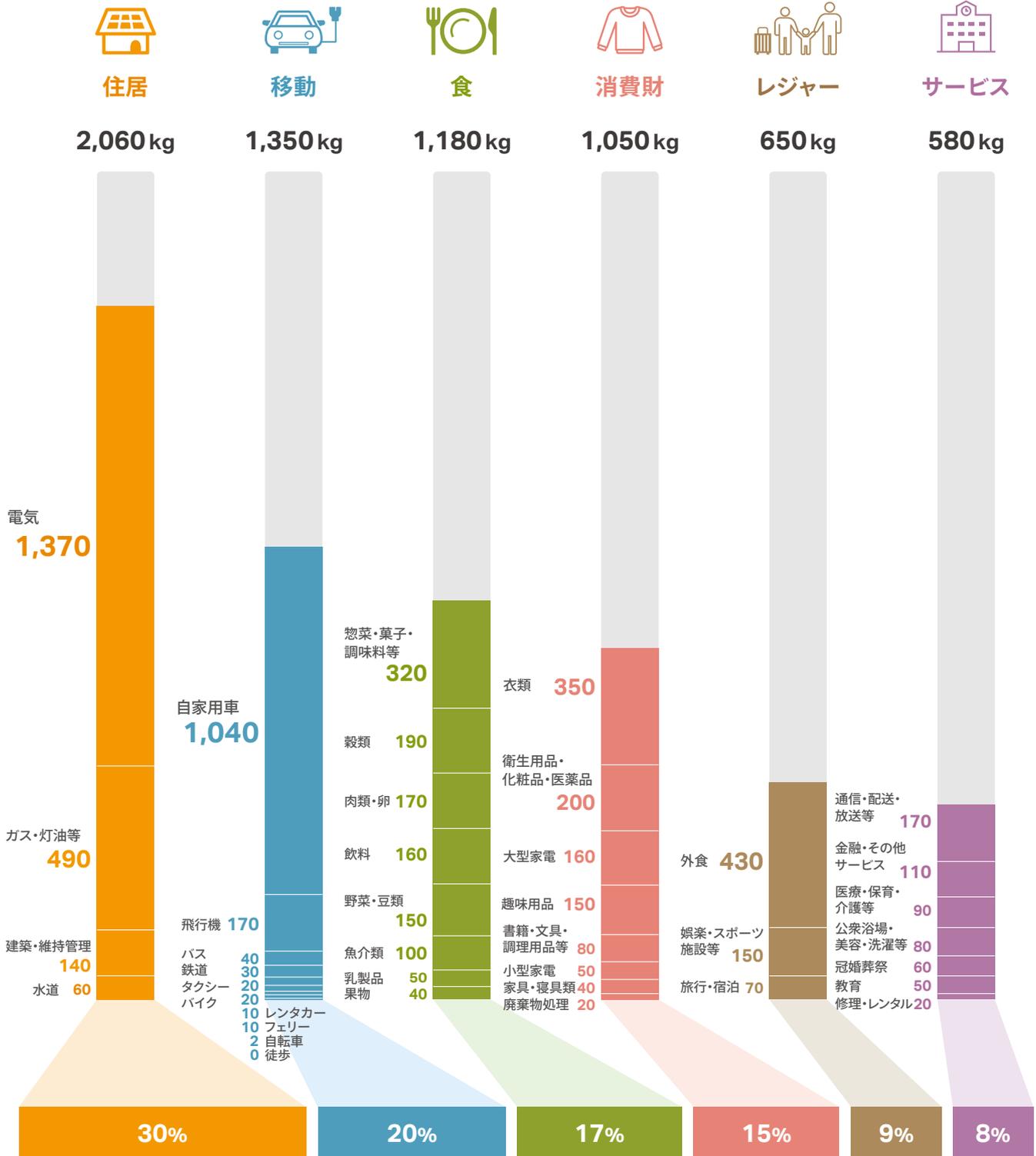
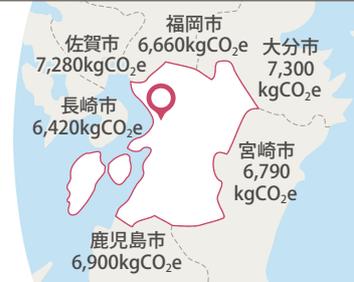
- 200 レジャーをアウトドアや地域で
- 170 衣類を長く着る
- 140 アルコールとたばこを控える
- 100 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 20 家具を長く使う
- 20 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub> 削減効果

6,860  
kgCO<sub>2</sub>e

# 熊本市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 熊本市

現状のカーボンフットプリント：6,860kg >> 2030年目標：**3,000kg**

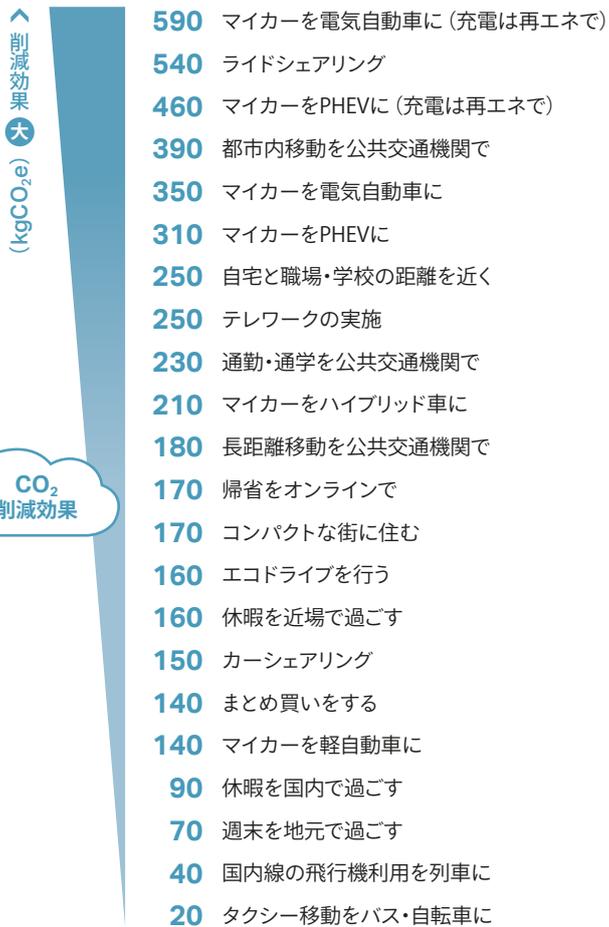
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



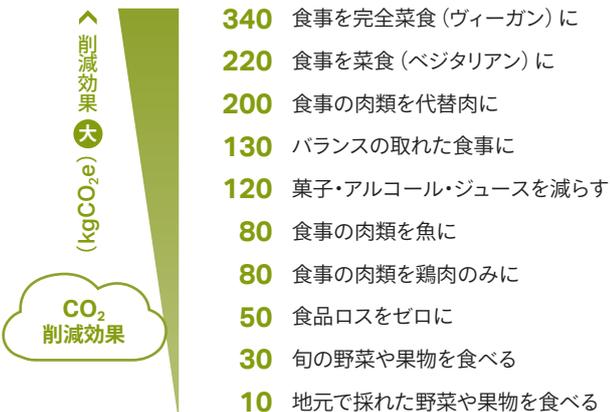
## 住居



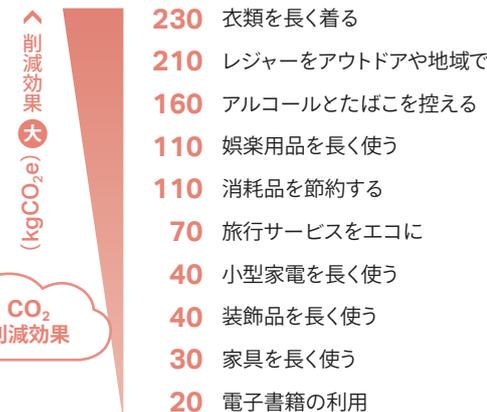
## 移動



## 食



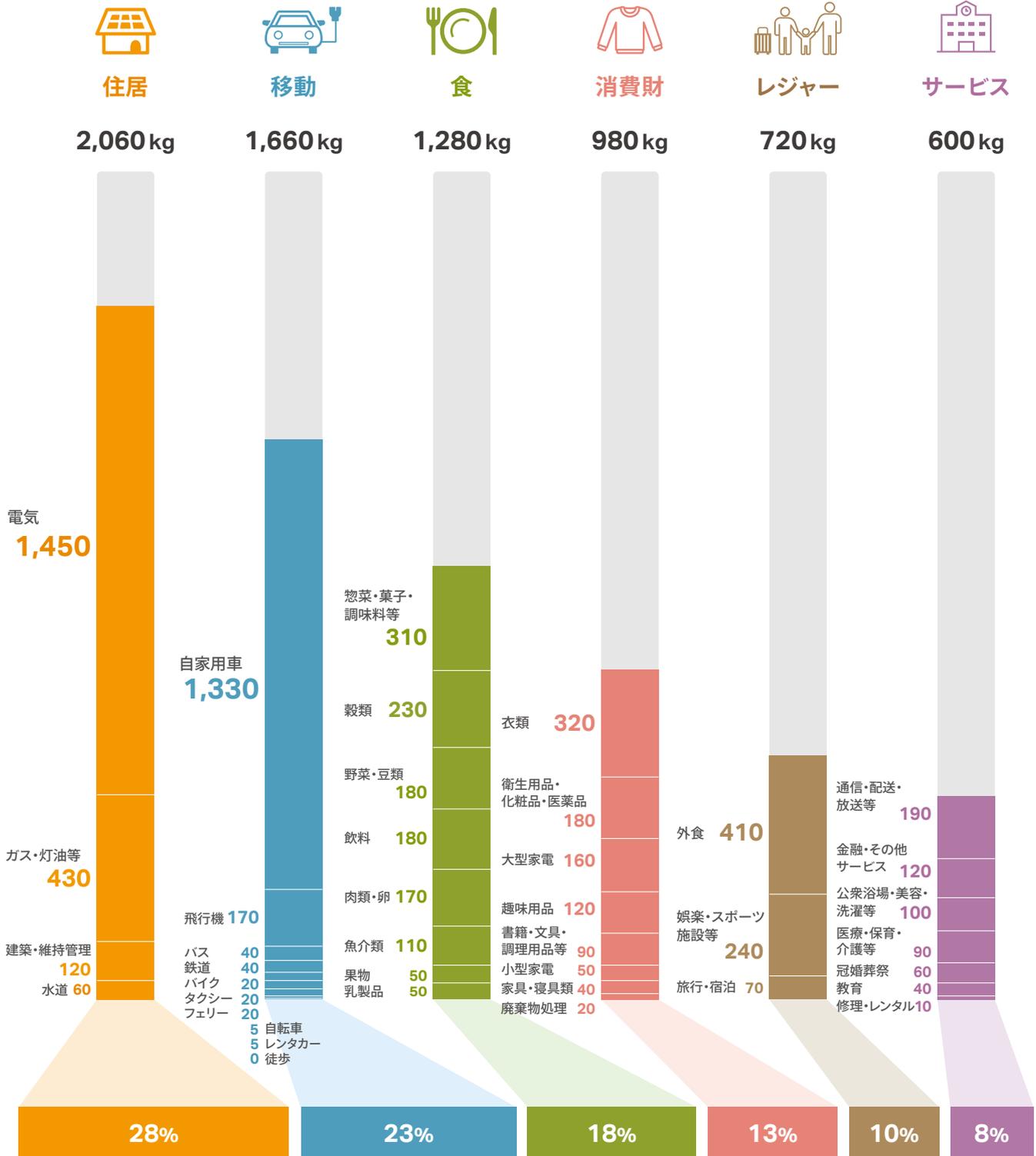
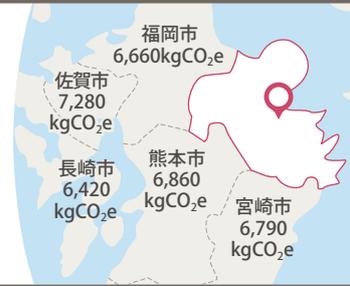
## 消費財・レジャー



7,300  
kgCO<sub>2</sub>e

# 大分市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 大分市

現状のカーボンフットプリント：7,300kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居



## 移動



## 食



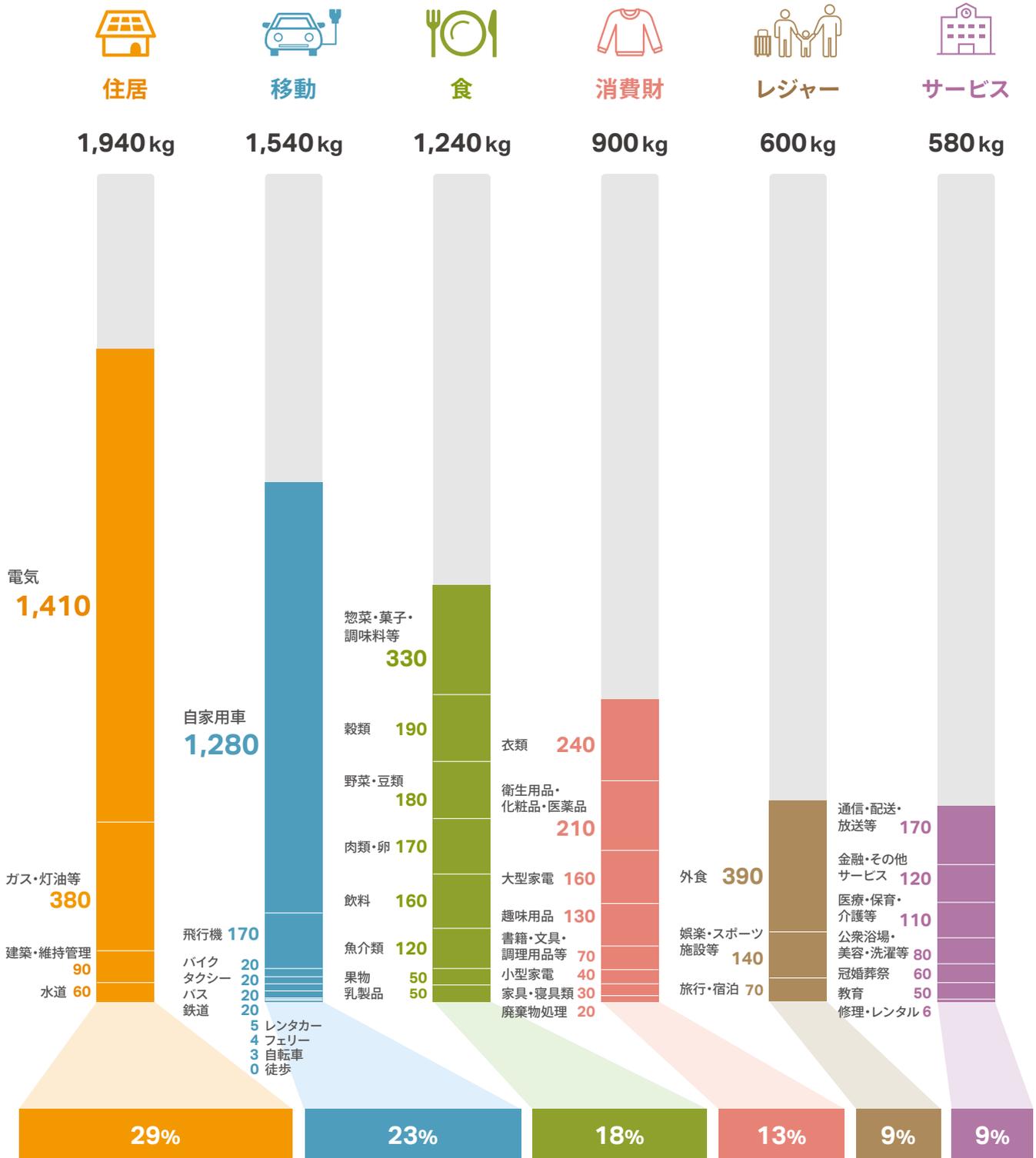
## 消費財・レジャー



6,790  
kgCO<sub>2</sub>e

# 宮崎市

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 宮崎市

現状のカーボンフットプリント：6,790kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 1,880 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,650 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,380 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,310 自宅に太陽光パネル設置
- 1,290 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,270 自宅の電力を再エネに
- 200 自宅をコンパクトに
- 140 自宅に太陽熱温水器を導入
- 110 自宅を断熱リフォーム
- 90 自宅の電球をLEDに
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 80 ヒートポンプによる温水供給
- 60 自宅の暖房をエアコンだけに
- 50 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に



## 移動

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 730 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 670 ライドシェアリング
- 560 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 480 都市内移動を公共交通機関で
- 430 マイカーを電気自動車に
- 380 マイカーをPHEVに
- 310 自宅と職場・学校の距離を近く
- 300 テレワークの実施
- 280 通勤・通学を公共交通機関で
- 250 マイカーをハイブリッド車に
- 230 長距離移動を公共交通機関で
- 200 コンパクトな街に住む
- 200 エコドライブを行う
- 190 帰省をオンラインで
- 180 まとめ買いをする
- 170 休暇を近場で過ごす
- 170 マイカーを軽自動車に
- 160 カーシェアリング
- 100 休暇を国内で過ごす
- 70 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 340 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 220 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 110 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

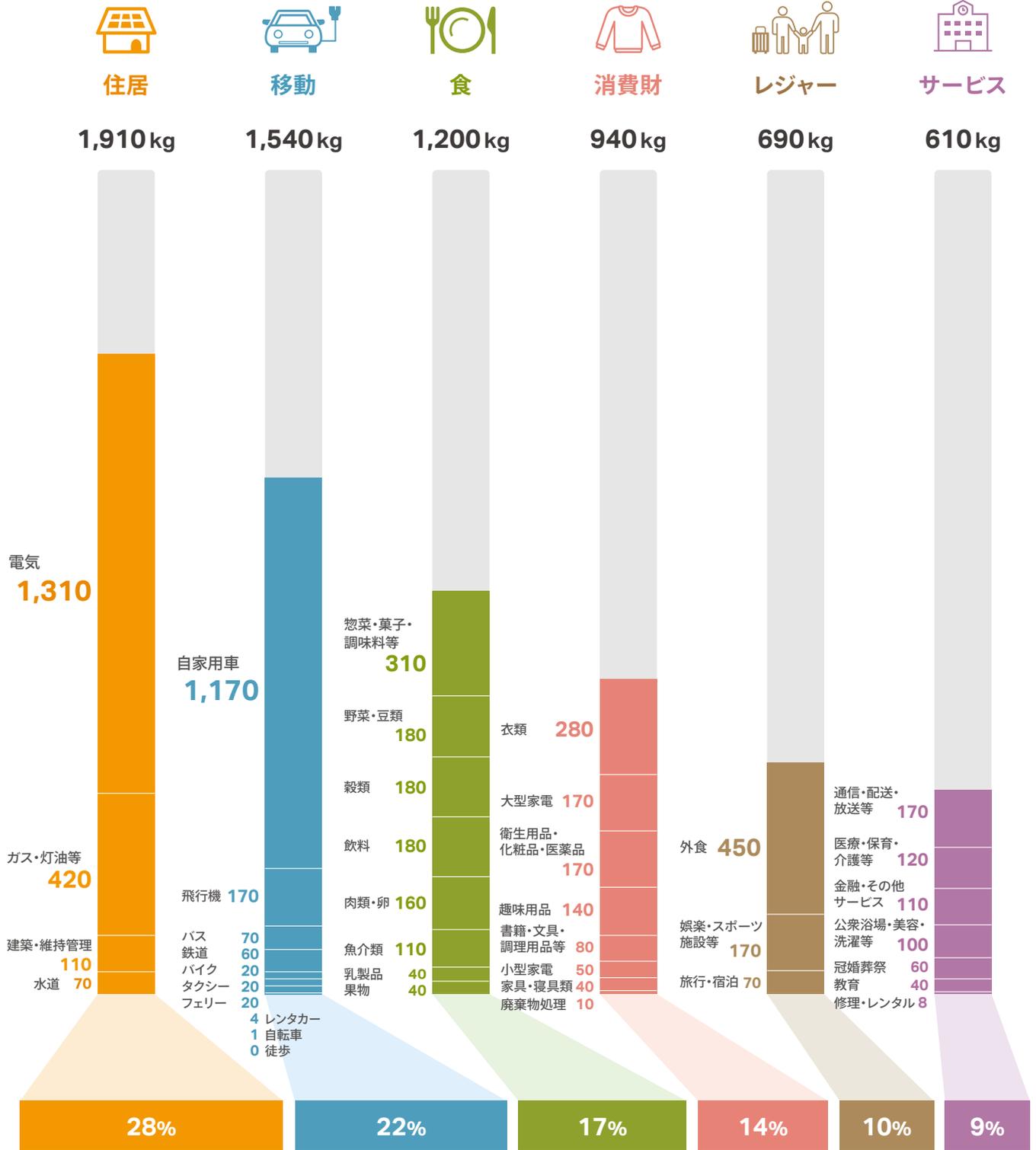
- 200 レジャーをアウトドアや地域で
- 160 衣類を長く着る
- 150 アルコールとたばこを控える
- 100 消耗品を節約する
- 90 娯楽用品を長く使う
- 70 旅行サービスをエコに
- 30 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

6,900  
kgCO<sub>2</sub>e

# 鹿児島市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 鹿児島市

現状のカーボンフットプリント：6,900kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



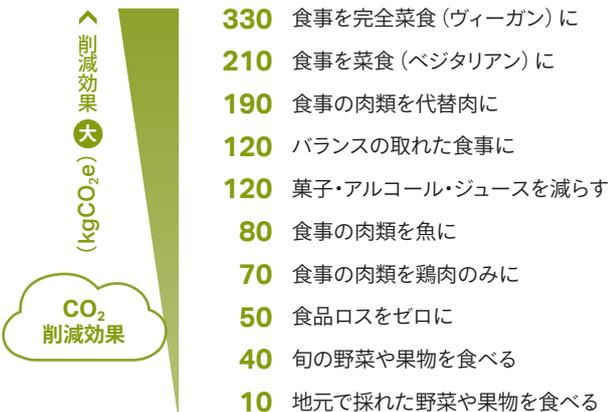
## 住居



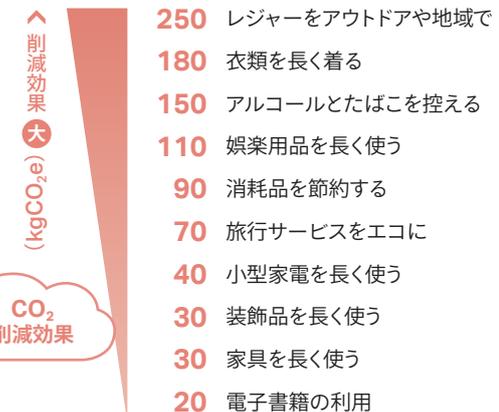
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー



5,780  
kgCO<sub>2</sub>e

# 那覇市



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



住居

1,800 kg



食

1,100 kg



移動

1,080 kg



消費財

750 kg



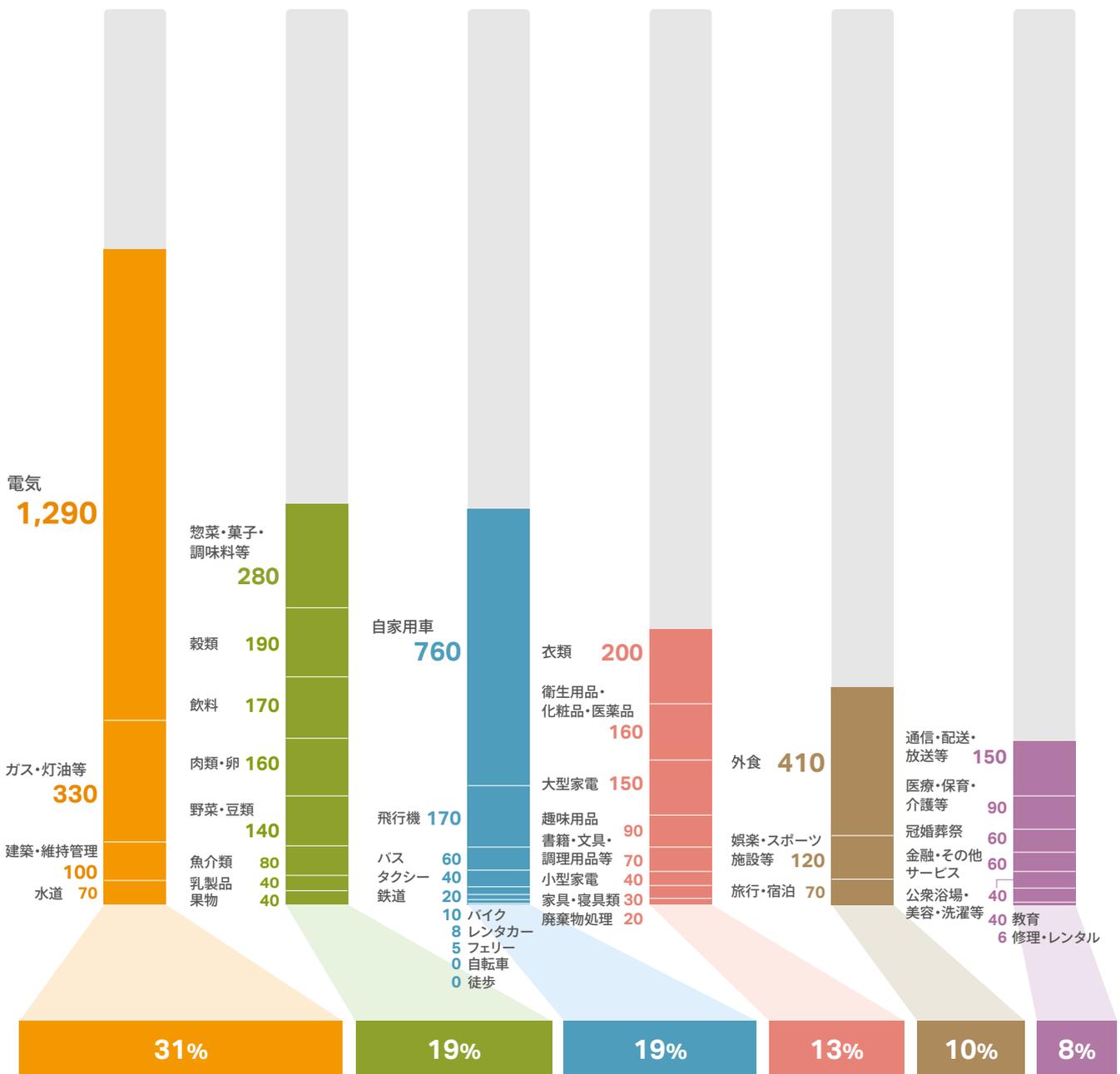
レジャー

600 kg



サービス

450 kg



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 那覇市

現状のカーボンフットプリント：5,780kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 1,730 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,500 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,270 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,210 自宅に太陽光パネル設置
- 1,170 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,170 自宅の電力を再エネに
- 180 自宅をコンパクトに
- 130 自宅に太陽熱温水器を導入
- 90 自宅を断熱リフォーム
- 90 自宅の電球をLEDに
- 80 ヒートポンプによる温水供給
- 70 自宅でウォーム・クールビズ
- 50 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の暖房をエアコンだけに
- 30 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 移動

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 390 ライドシェアリング
- 380 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 300 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 290 都市内移動を公共交通機関で
- 200 マイカーを電気自動車に
- 200 自宅と職場・学校の距離を近く
- 200 マイカーをPHEVに
- 190 テレワークの実施
- 170 通勤・通学を公共交通機関で
- 150 カーシェアリング
- 150 帰省をオンラインで
- 140 マイカーをハイブリッド車に
- 140 長距離移動を公共交通機関で
- 130 休暇を近場で過ごす
- 130 コンパクトな街に住む
- 110 エコドライブを行う
- 100 マイカーを軽自動車に
- 90 まとめ買いをする
- 70 休暇を国内で過ごす
- 70 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 40 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 食

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 330 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 200 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 190 食事の肉類を代替肉に
- 110 バランスの取れた食事に
- 90 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食事の肉類を魚に
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 消費財・レジャー

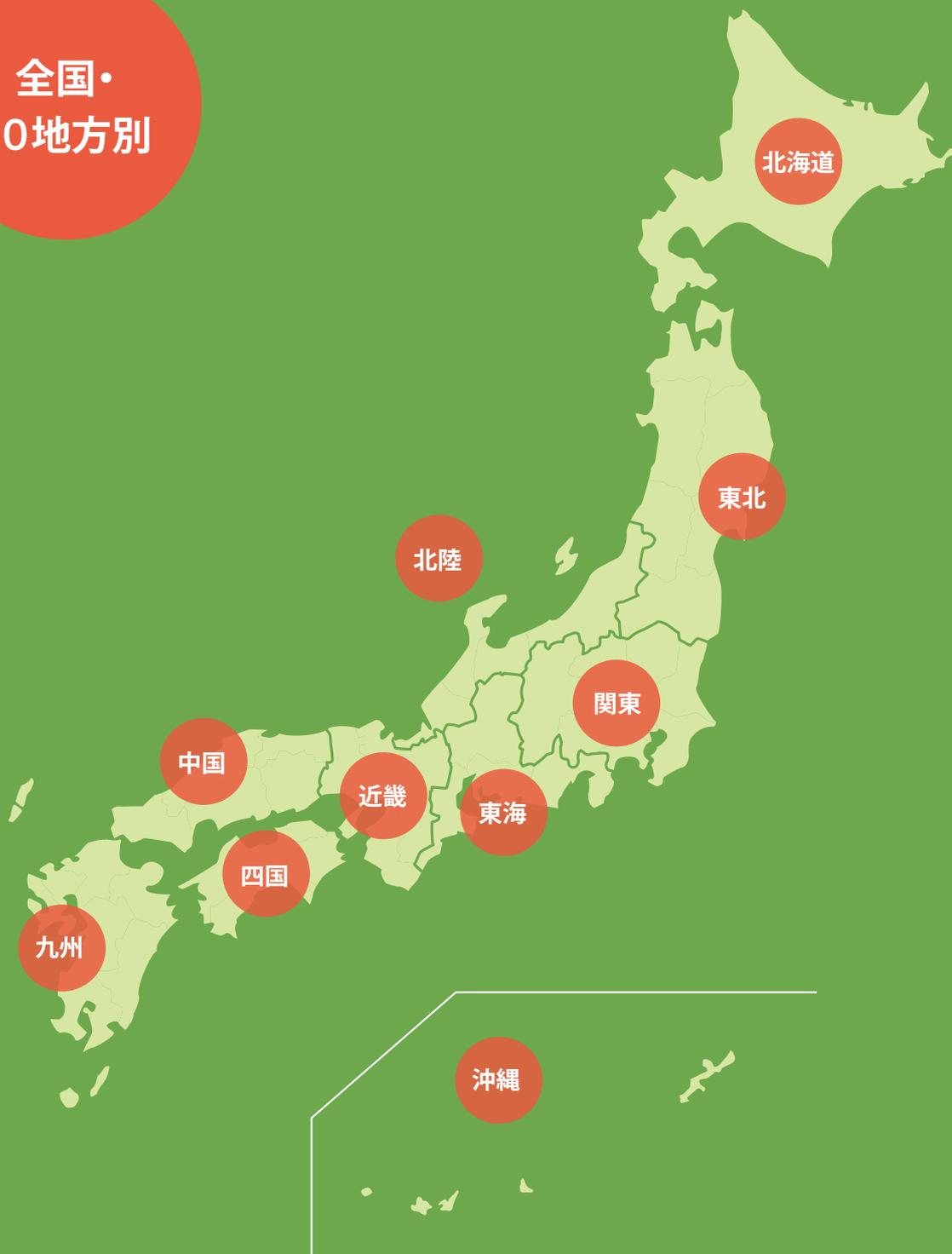
↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 150 レジャーをアウトドアや地域で
- 140 アルコールとたばこを控える
- 130 衣類を長く着る
- 80 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 70 娯楽用品を長く使う
- 30 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub> 削減効果

# カーボンフットプリントと削減効果データ

全国・  
10地方別

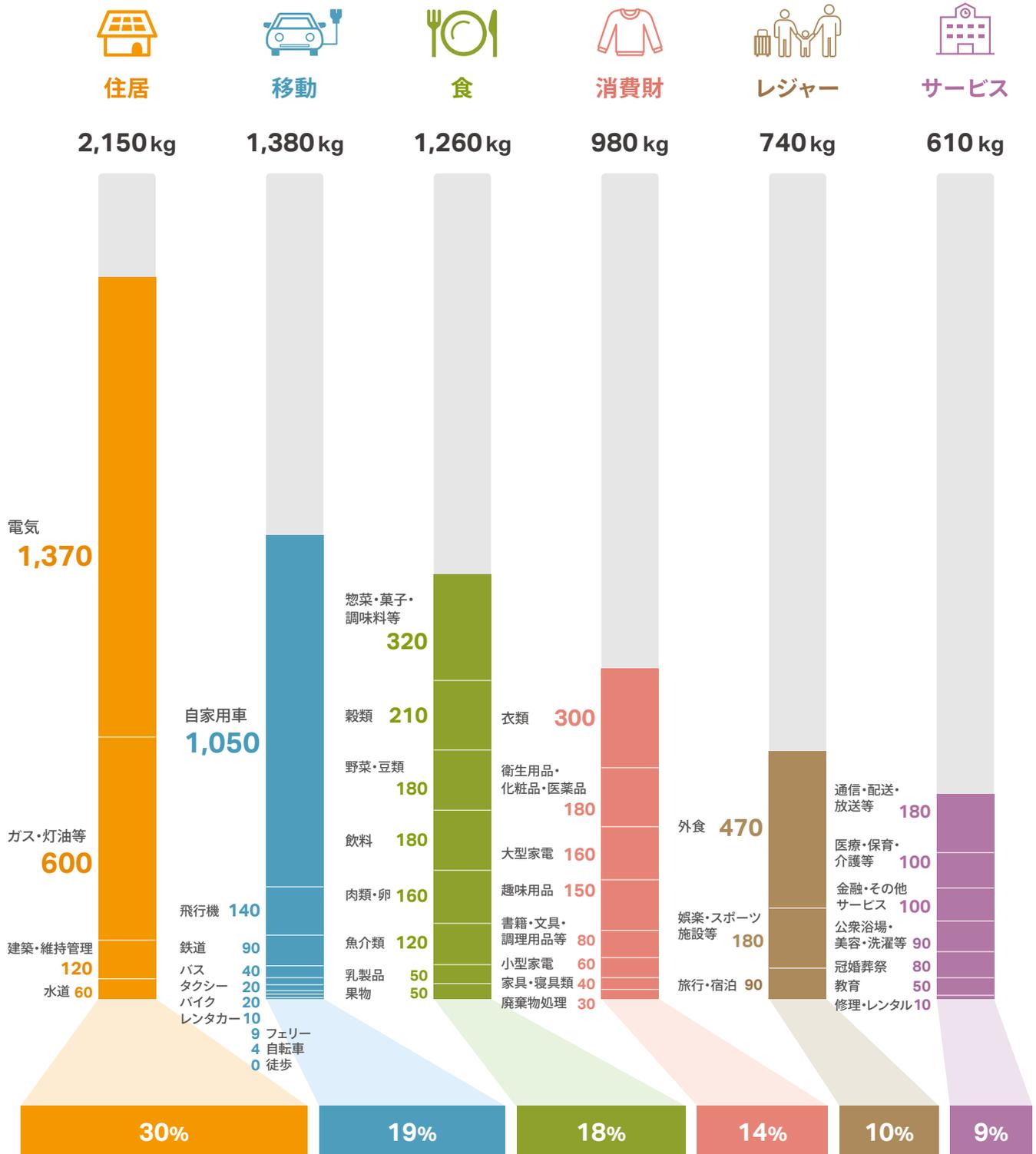


7,120  
kgCO<sub>2</sub>e

# 全国



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 全国

現状のカーボンフットプリント：7,120kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



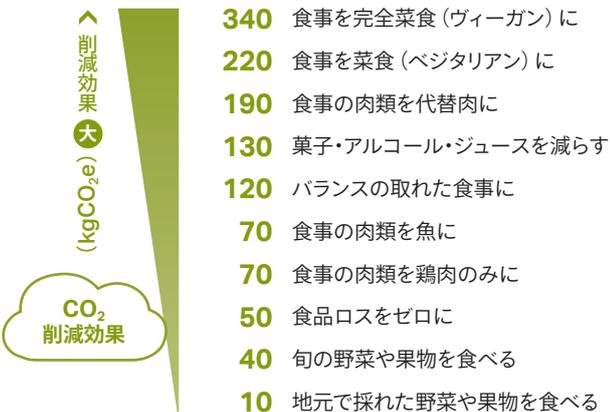
## 住居



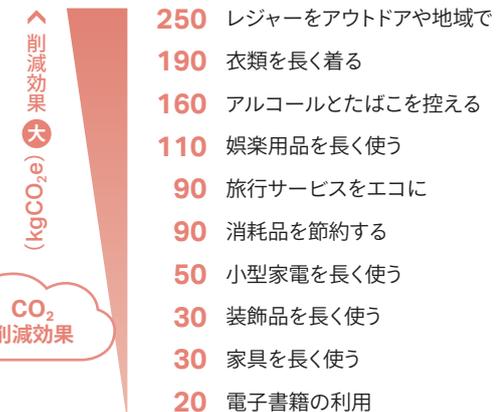
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

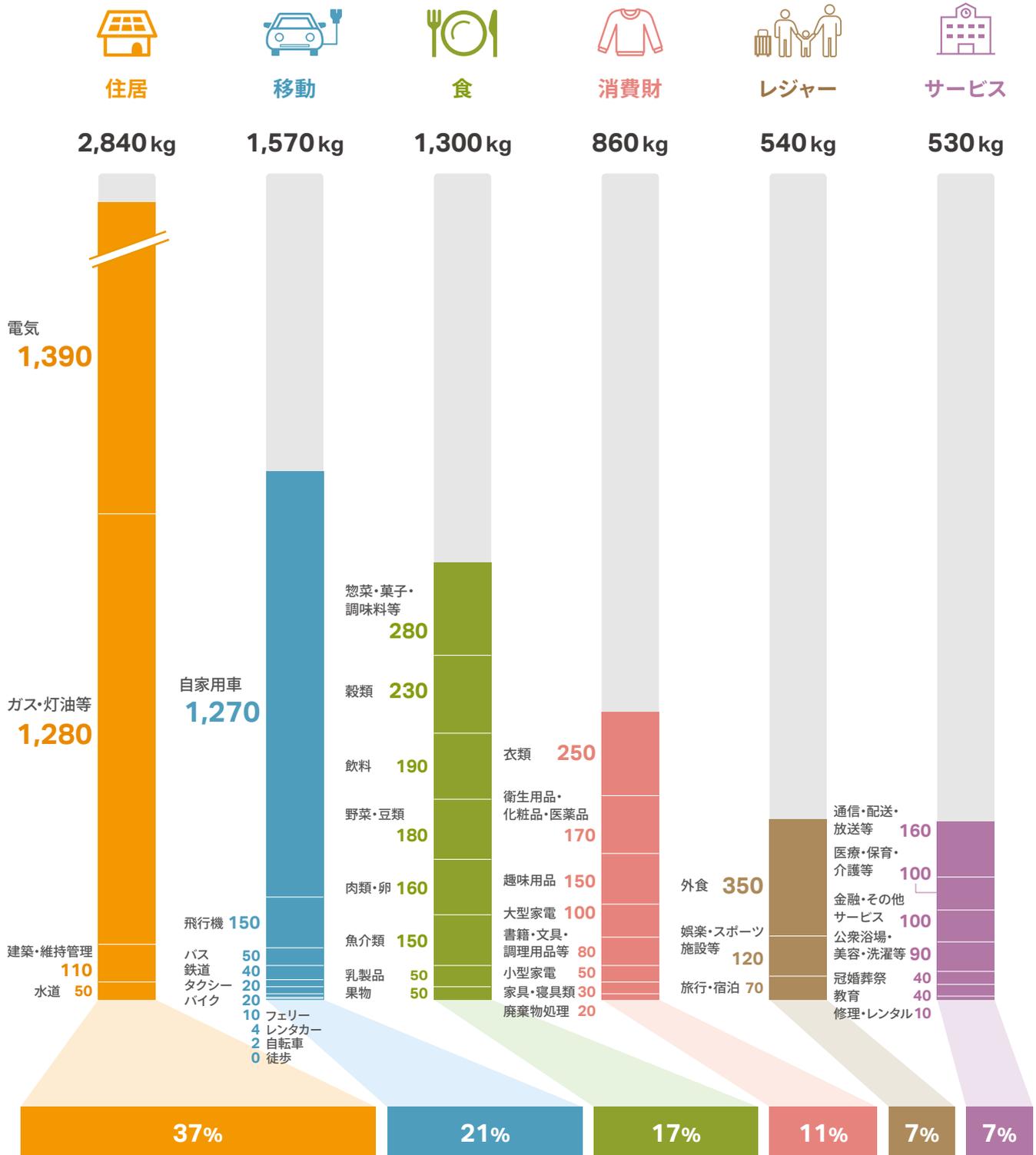


7,630  
kgCO<sub>2</sub>e

# 北海道



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 北海道

現状のカーボンフットプリント：7,630kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,780 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,430 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,990 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,360 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,300 自宅に太陽光パネル設置
- 1,250 自宅の電力を再エネに
- 440 自宅をコンパクトに
- 430 自宅の暖房をエアコンだけに
- 360 自宅を断熱リフォーム
- 290 自宅でウォーム・クールビズ
- 230 自宅に太陽熱温水器を導入
- 150 ヒートポンプによる温水供給
- 120 自宅の窓を二重窓に
- 90 自宅の電球をLEDに
- 80 ナッジによる省エネ

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 630 ライドシェアリング
- 610 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 490 都市内移動を公共交通機関で
- 490 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 330 マイカーを電気自動車に
- 320 マイカーをPHEVに
- 310 自宅と職場・学校の距離を近く
- 310 テレワークの実施
- 280 通勤・通学を公共交通機関で
- 230 マイカーをハイブリッド車に
- 230 長距離移動を公共交通機関で
- 220 カーシェアリング
- 210 コンパクトな街に住む
- 200 帰省をオンラインで
- 190 エコドライブを行う
- 180 まとめ買いをする
- 170 休暇を近場で過ごす
- 160 マイカーを軽自動車に
- 110 休暇を国内で過ごす
- 60 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 330 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 200 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 170 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 110 バランスの取れた食事に
- 60 食事の肉類を魚に
- 50 食品ロスをゼロに
- 50 食事の肉類を鶏肉のみに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 180 レジャーをアウトドアや地域で
- 170 衣類を長く着る
- 170 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 80 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用
- 20 装飾品を長く使う

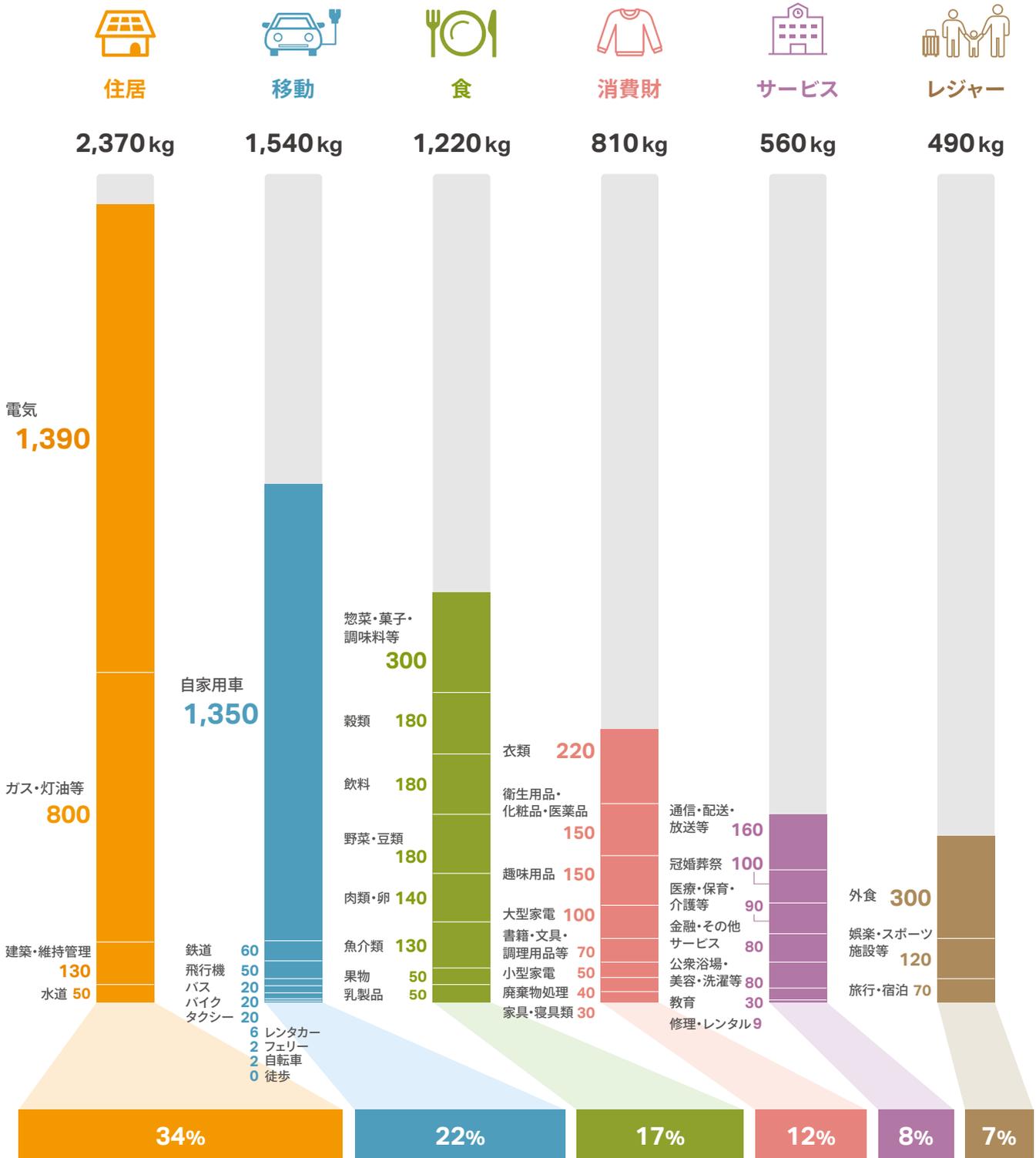
CO<sub>2</sub>  
削減効果

6,980  
kgCO<sub>2</sub>e

# 東北



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 東北

現状のカーボンフットプリント：6,980kg >> 2030年目標：3,000kg

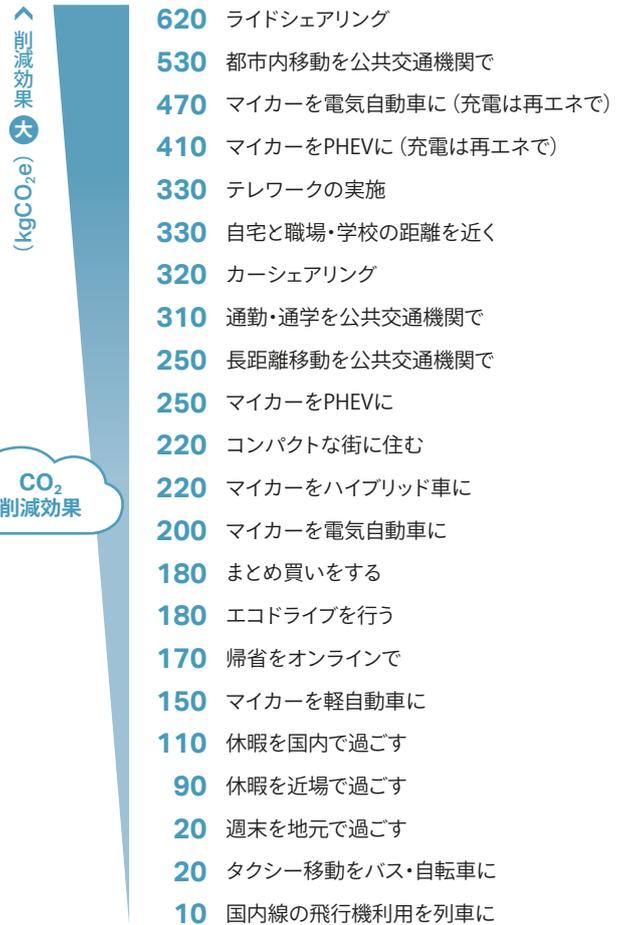
👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



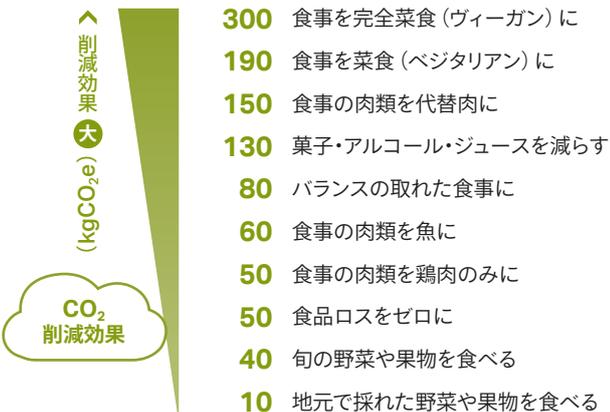
## 住居



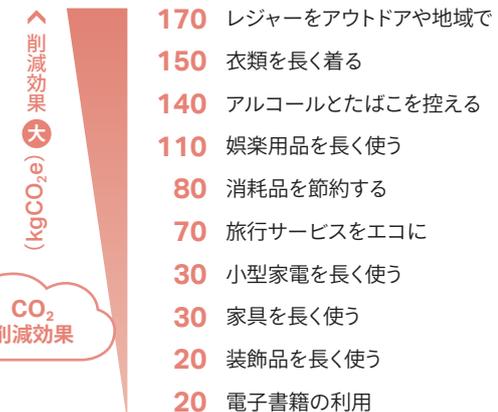
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

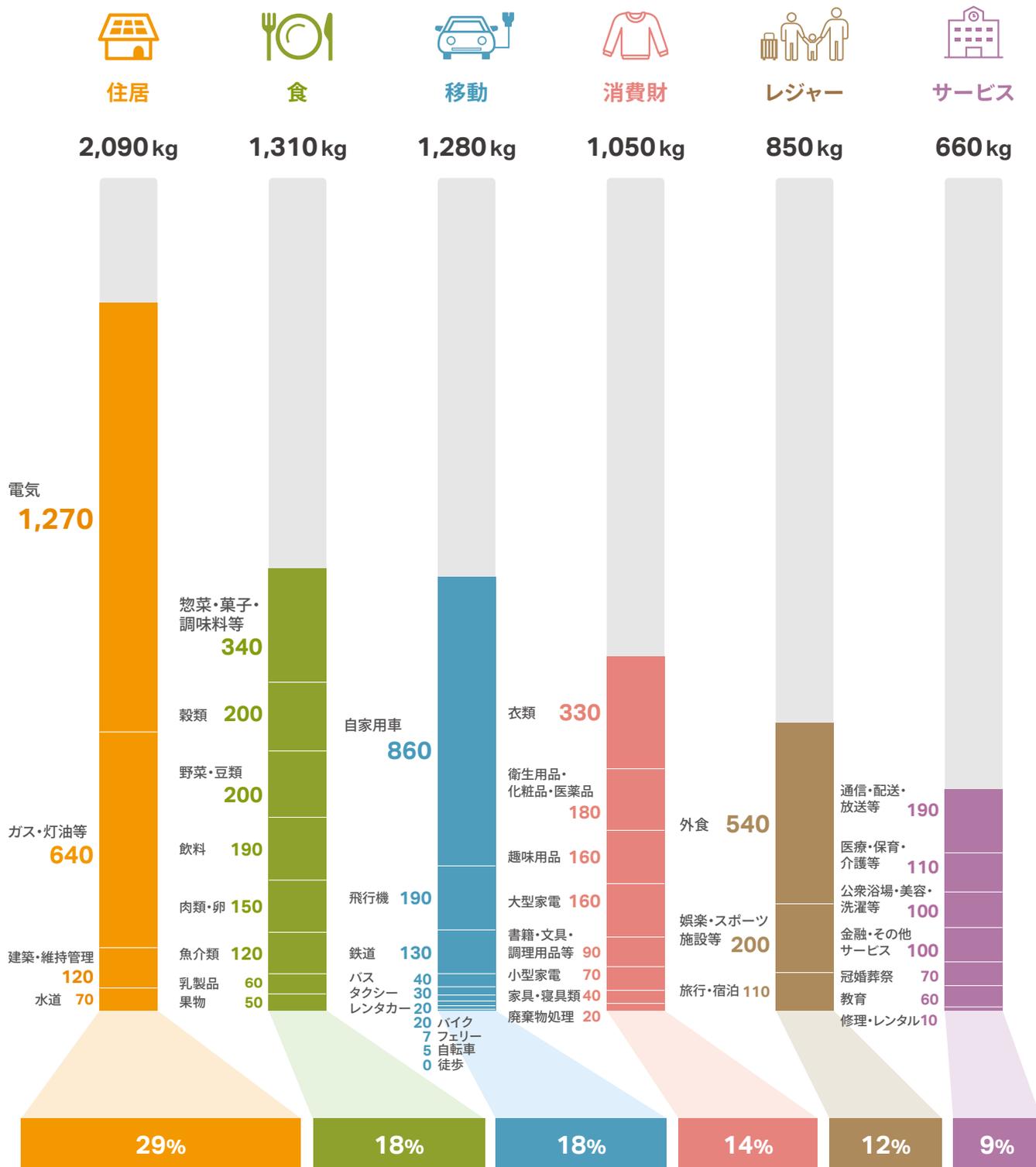


7,240  
kgCO<sub>2</sub>e

# 関東



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 関東

現状のカーボンフットプリント：7,240kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 2,030 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,760 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,380 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,280 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,180 自宅に太陽光パネル設置
- 1,140 自宅の電力を再エネに
- 220 自宅をコンパクトに
- 200 自宅に太陽熱温水器を導入
- 140 ヒートポンプによる温水供給
- 130 自宅を断熱リフォーム
- 100 自宅でウォーム・クールビズ
- 100 自宅の暖房をエアコンだけに
- 90 自宅の電球をLEDに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 移動

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 420 ライドシェアリング
- 390 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 340 都市内移動を公共交通機関で
- 320 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 260 テレワークの実施
- 220 自宅と職場・学校の距離を近く
- 210 通勤・通学を公共交通機関で
- 200 マイカーを電気自動車に
- 200 マイカーをPHEVに
- 190 カーシェアリング
- 180 コンパクトな街に住む
- 170 帰省をオンラインで
- 160 長距離移動を公共交通機関で
- 160 休暇を近場で過ごす
- 150 マイカーをハイブリッド車に
- 120 まとめ買いをする
- 120 エコドライブを行う
- 100 マイカーを軽自動車に
- 90 休暇を国内で過ごす
- 80 週末を地元で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 食

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 330 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 210 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 110 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 70 食事の肉類を魚に
- 60 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub> 削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e) 大

- 280 レジャーをアウトドアや地域で
- 220 衣類を長く着る
- 170 アルコールとたばこを控える
- 120 娯楽用品を長く使う
- 110 旅行サービスをエコに
- 100 消耗品を節約する
- 50 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

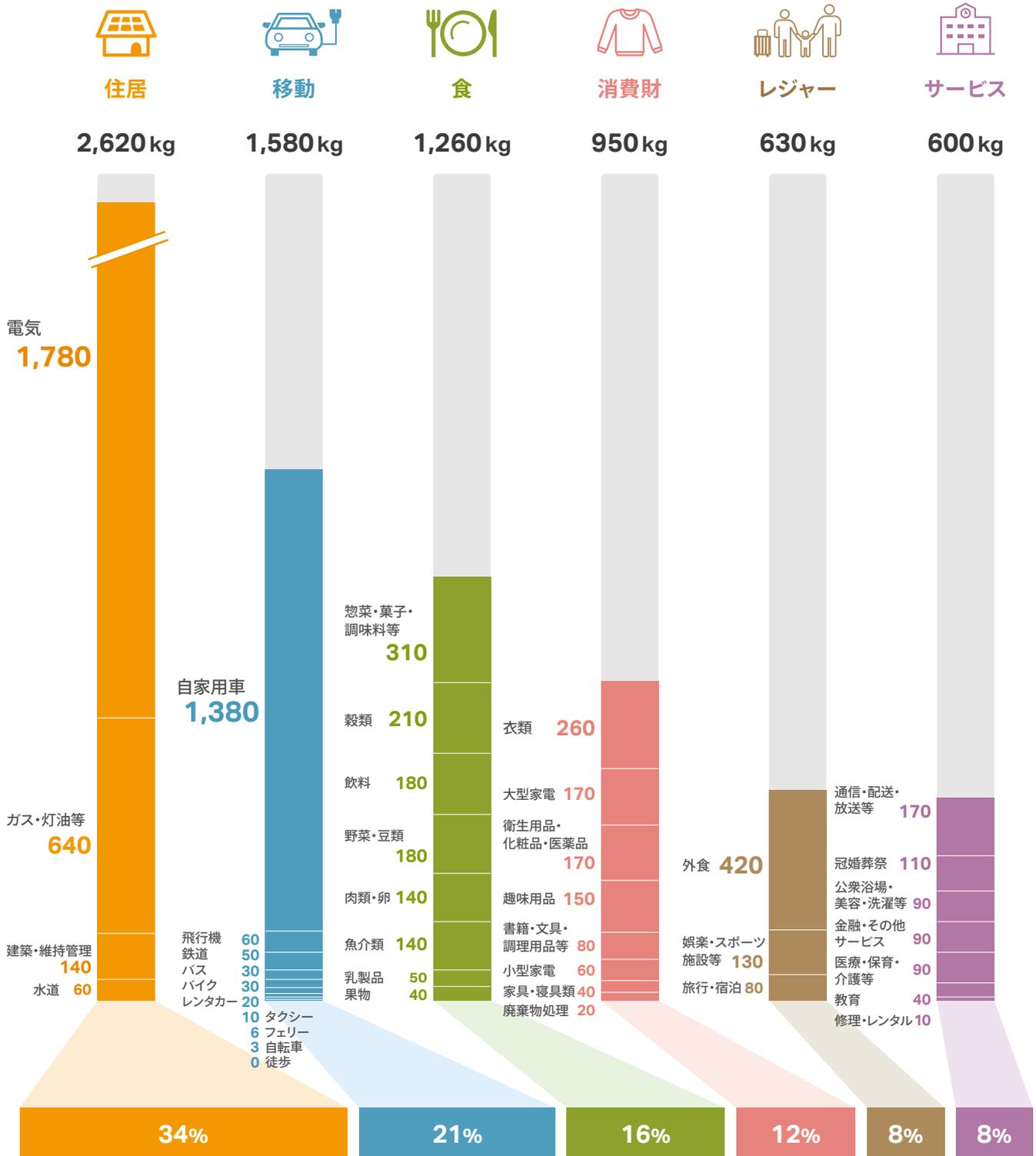
CO<sub>2</sub> 削減効果

7,650  
kgCO<sub>2</sub>e

# 北陸



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 北陸

現状のカーボンフットプリント：7,650kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,560 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 2,230 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,770 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,720 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,660 自宅に太陽光パネル設置
- 1,610 自宅の電力を再エネに
- 310 自宅をコンパクトに
- 190 自宅を断熱リフォーム
- 190 自宅に太陽熱温水器を導入
- 160 自宅の暖房をエアコンだけに
- 150 自宅でウォーム・クールビズ
- 120 自宅の電球をLEDに
- 110 ヒートポンプによる温水供給
- 70 ナッジによる省エネ
- 60 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 710 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 700 ライドシェアリング
- 560 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 530 都市内移動を公共交通機関で
- 400 マイカーを電気自動車に
- 370 マイカーをPHEVに
- 330 テレワークの実施
- 330 自宅と職場・学校の距離を近く
- 310 通勤・通学を公共交通機関で
- 260 マイカーをハイブリッド車に
- 250 長距離移動を公共交通機関で
- 220 コンパクトな街に住む
- 220 カーシェアリング
- 210 エコドライブを行う
- 190 まとめ買いをする
- 180 帰省をオンラインで
- 170 マイカーを軽自動車に
- 110 休暇を国内で過ごす
- 100 休暇を近場で過ごす
- 20 週末を地元で過ごす
- 20 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 330 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 220 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 160 食事の肉類を代替肉に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 60 食事の肉類を魚に
- 60 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 200 レジャーをアウトドアや地域で
- 170 衣類を長く着る
- 170 アルコールとたばこを控える
- 120 娯楽用品を長く使う
- 80 消耗品を節約する
- 80 旅行サービスをエコに
- 50 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

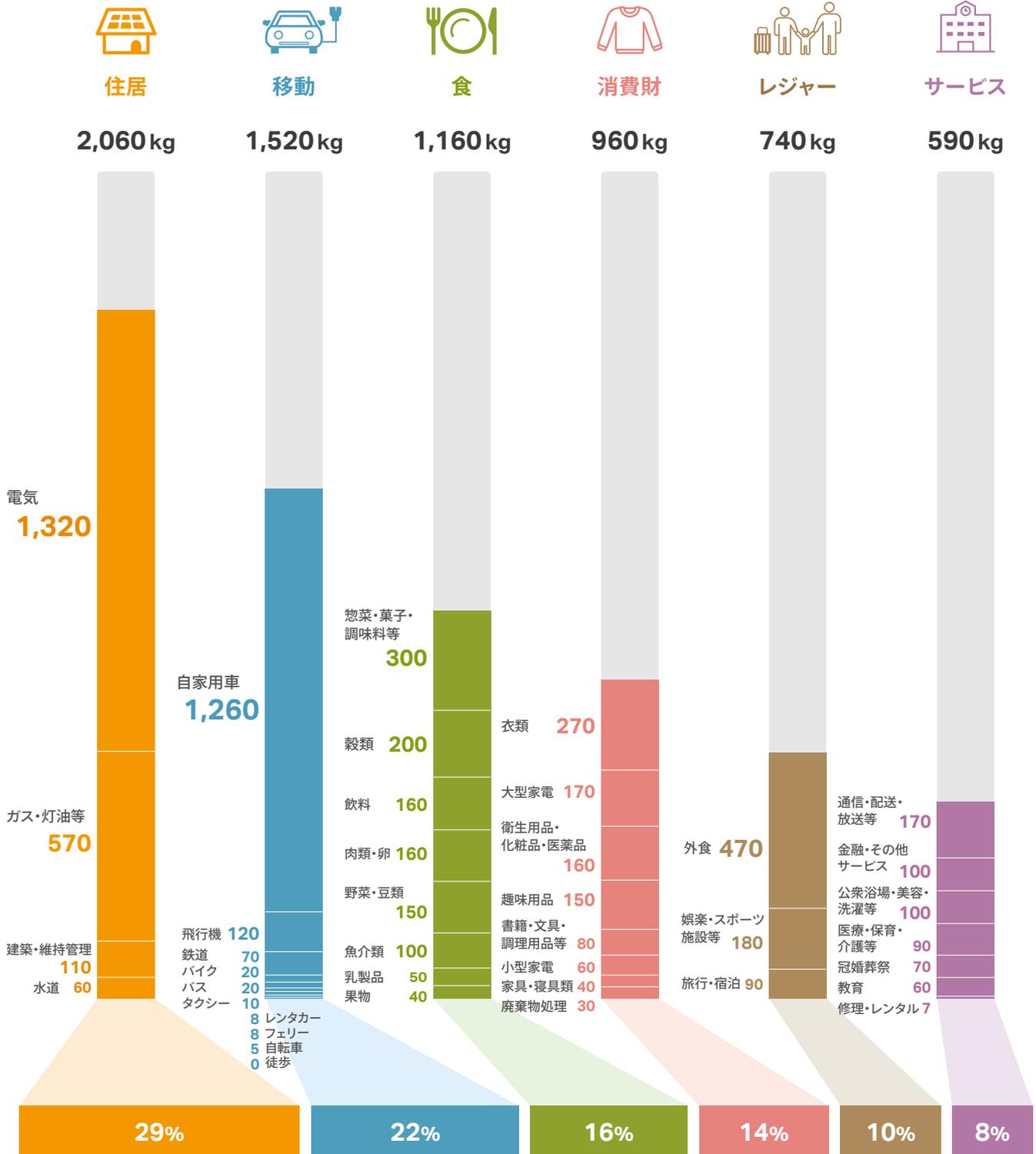
CO<sub>2</sub>  
削減効果

7,030  
kgCO<sub>2</sub>e

# 東海



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 東海

現状のカーボンフットプリント：7,030kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 2,000 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,750 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,370 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,320 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,240 自宅に太陽光パネル設置
- 1,190 自宅の電力を再エネに
- 220 自宅をコンパクトに
- 180 自宅に太陽熱温水器を導入
- 130 自宅を断熱リフォーム
- 120 ヒートポンプによる温水供給
- 100 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の暖房をエアコンだけに
- 90 自宅の電球をLEDに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 640 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 630 ライドシェアリング
- 500 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 490 都市内移動を公共交通機関で
- 360 マイカーを電気自動車に
- 330 マイカーをPHEVに
- 320 テレワークの実施
- 300 自宅と職場・学校の距離を近く
- 280 通勤・通学を公共交通機関で
- 240 マイカーをハイブリッド車に
- 230 長距離移動を公共交通機関で
- 210 コンパクトな街に住む
- 210 カーシェアリング
- 190 エコドライブを行う
- 180 帰省をオンラインで
- 180 まとめ買いをする
- 160 マイカーを軽自動車に
- 150 休暇を近場で過ごす
- 110 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 320 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 210 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)

CO<sub>2</sub>  
削減効果

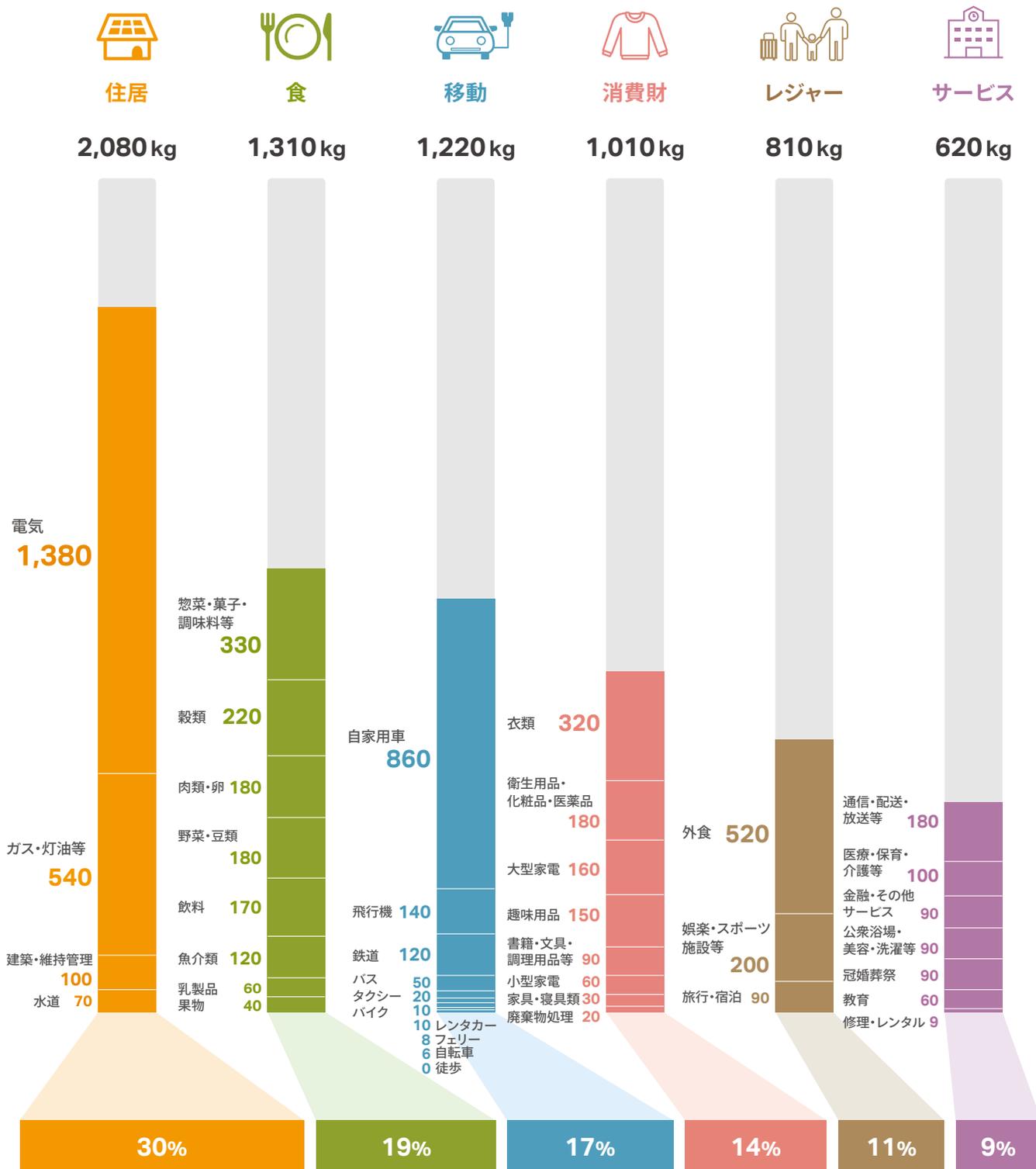
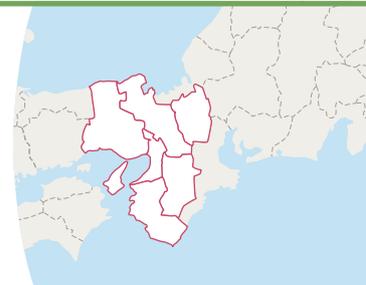
- 260 レジャーをアウトドアや地域で
- 180 衣類を長く着る
- 140 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 旅行サービスをエコに
- 90 消耗品を節約する
- 50 小型家電を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 20 電子書籍の利用

7,050  
kgCO<sub>2</sub>e

# 近畿



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 近畿

現状のカーボンフットプリント：7,050kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 2,020 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,770 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,390 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,360 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,290 自宅に太陽光パネル設置
- 1,240 自宅の電力を再エネに
- 210 自宅をコンパクトに
- 190 自宅に太陽熱温水器を導入
- 120 ヒートポンプによる温水供給
- 120 自宅を断熱リフォーム
- 90 自宅の電球をLEDに
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 80 自宅の暖房をエアコンだけに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>削減効果



## 移動

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 380 ライドシェアリング
- 350 都市内移動を公共交通機関で
- 250 マイカーを電気自動車に (充電は再エネで)
- 250 テレワークの実施
- 250 カーシェアリング
- 230 マイカーをPHEVに (充電は再エネで)
- 220 自宅と職場・学校の距離を近く
- 210 通勤・通学を公共交通機関で
- 180 コンパクトな街に住む
- 160 長距離移動を公共交通機関で
- 160 帰省をオンラインで
- 140 休暇を近場で過ごす
- 130 マイカーをPHEVに
- 130 マイカーをハイブリッド車に
- 120 まとめ買いをする
- 110 エコドライブを行う
- 90 マイカーを軽自動車に
- 90 休暇を国内で過ごす
- 90 マイカーを電気自動車に
- 50 週末を地元で過ごす
- 40 国内線の飛行機利用を列車に
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>削減効果



## 食

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 370 食事を完全菜食 (ヴィーガン) に
- 250 食事を菜食 (ベジタリアン) に
- 210 食事の肉類を代替肉に
- 140 バランスの取れた食事に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 90 食事の肉類を魚に
- 90 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>削減効果



## 消費財・レジャー

削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e)

大

- 270 レジャーをアウトドアや地域で
- 210 衣類を長く着る
- 170 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 消耗品を節約する
- 90 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

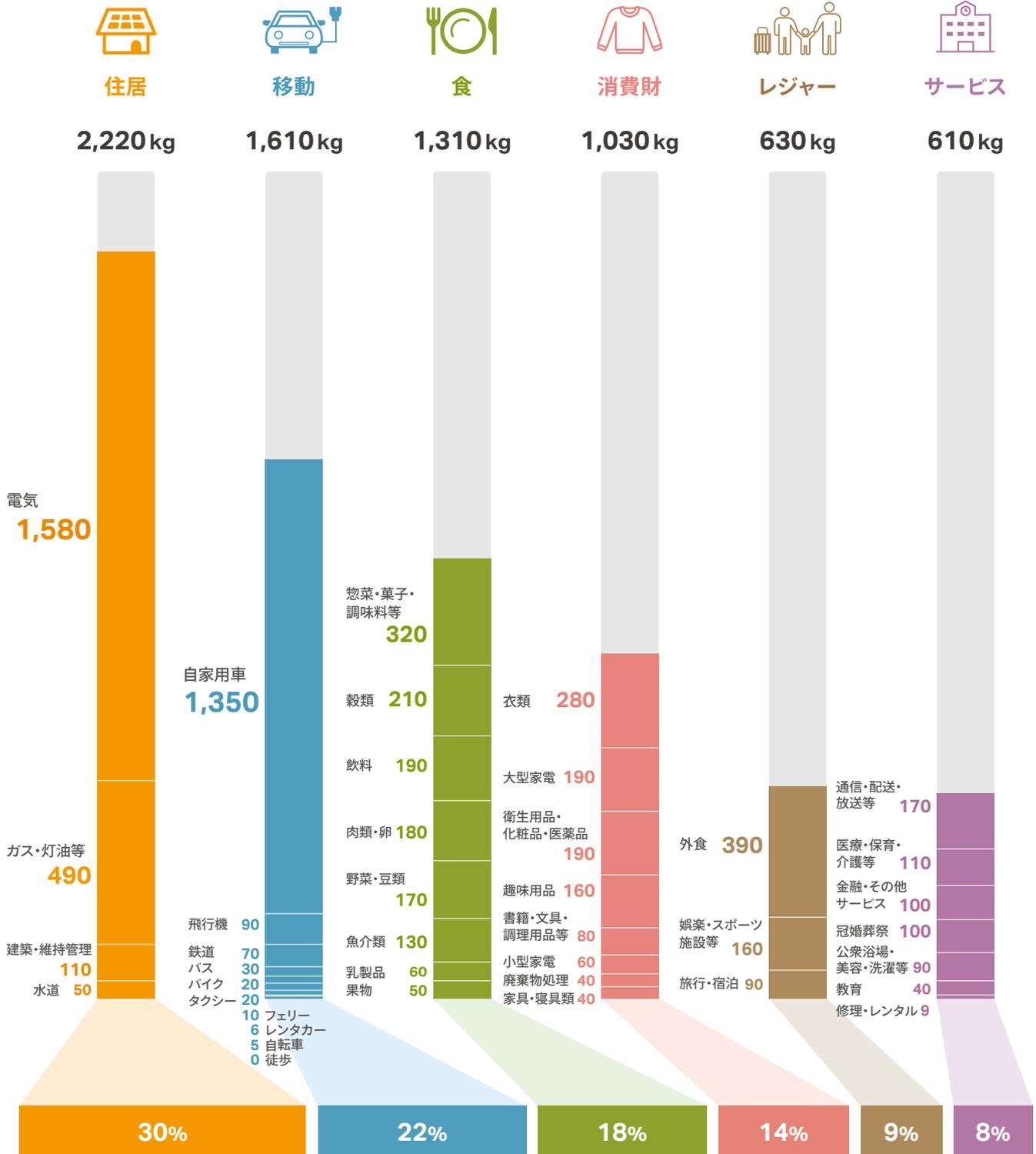
CO<sub>2</sub>削減効果

7,410  
kgCO<sub>2</sub>e

# 中国



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 中国

現状のカーボンフットプリント：7,410kg >> 2030年目標：3,000kg

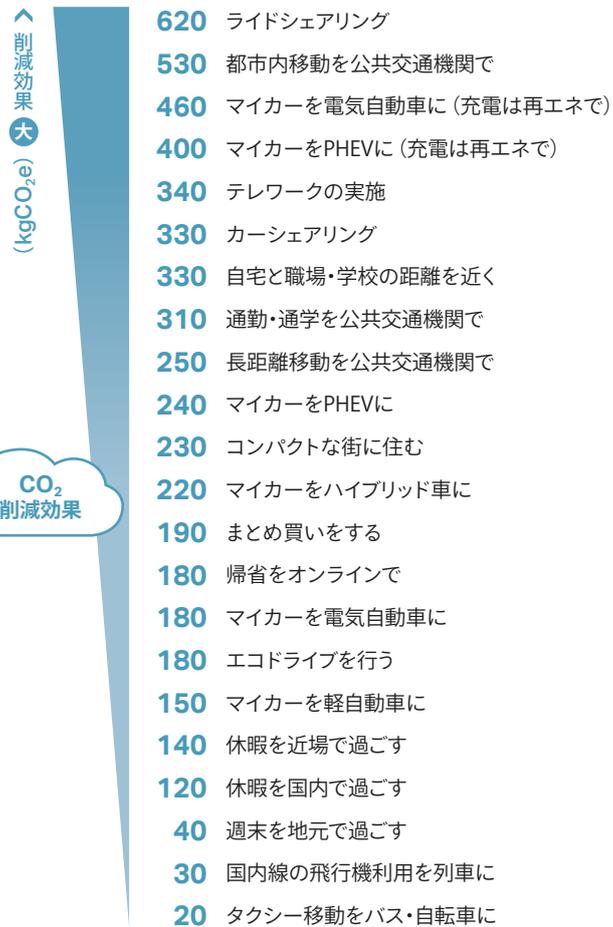
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



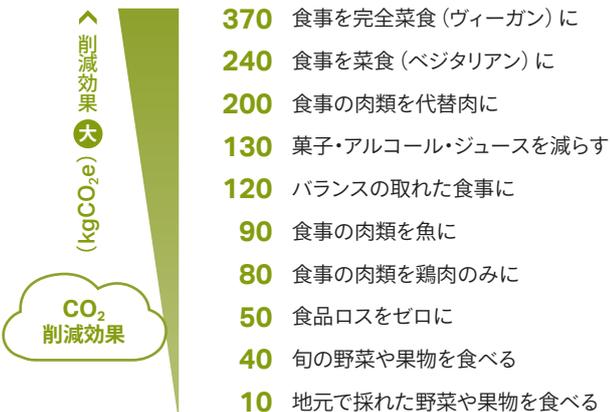
## 住居



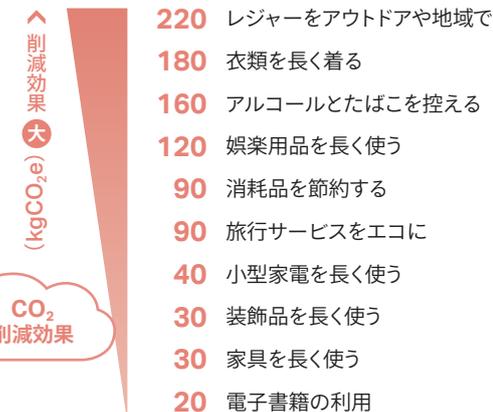
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

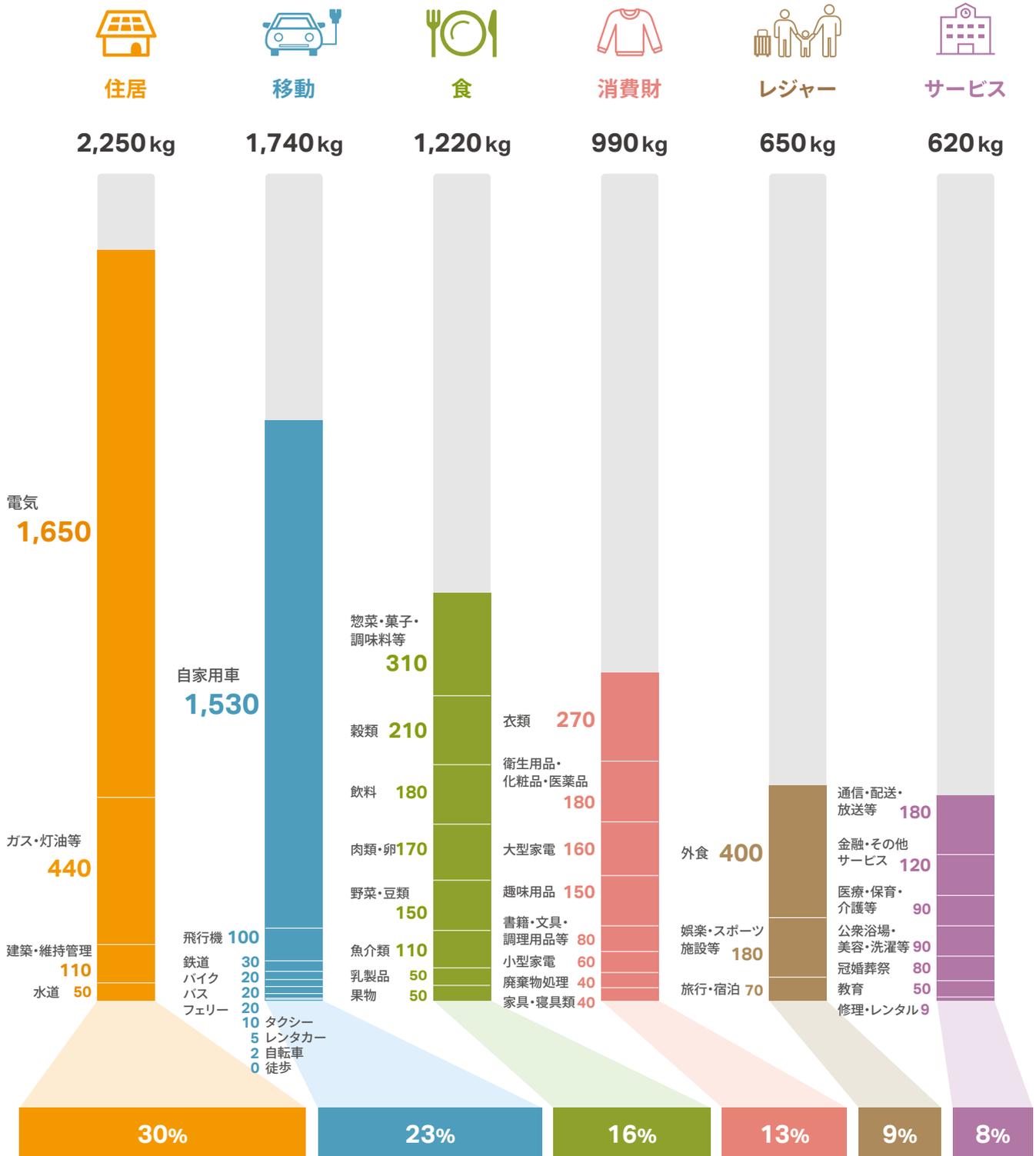


7,470  
kgCO<sub>2</sub>e

# 四国



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 四国

現状のカーボンフットプリント：7,470kg >> 2030年目標：3,000kg

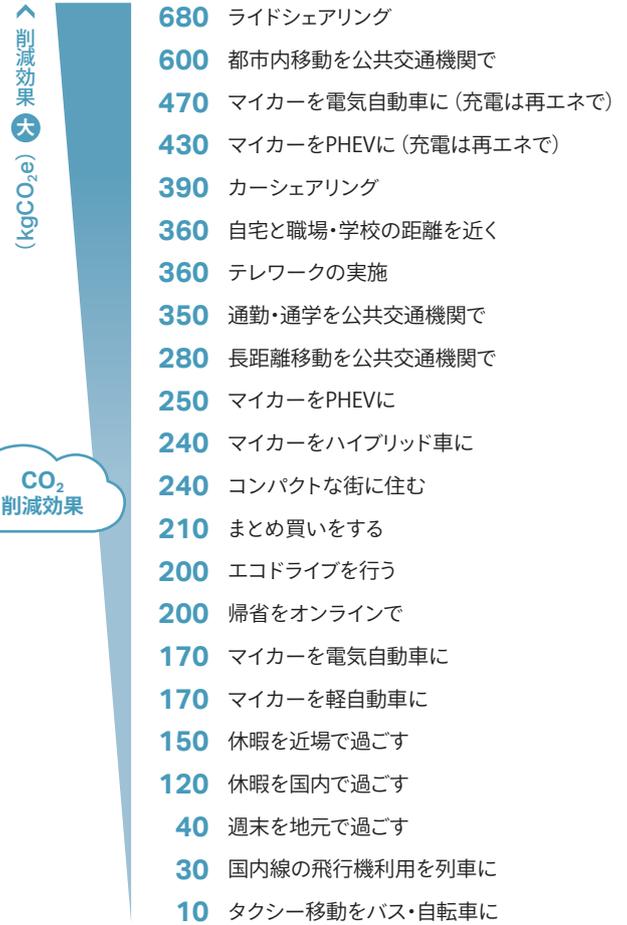
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



### 住居



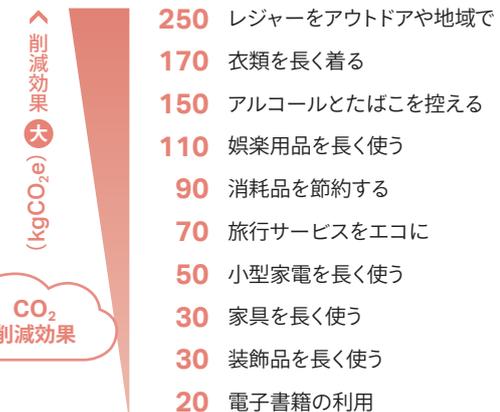
### 移動



### 食



### 消費財・レジャー

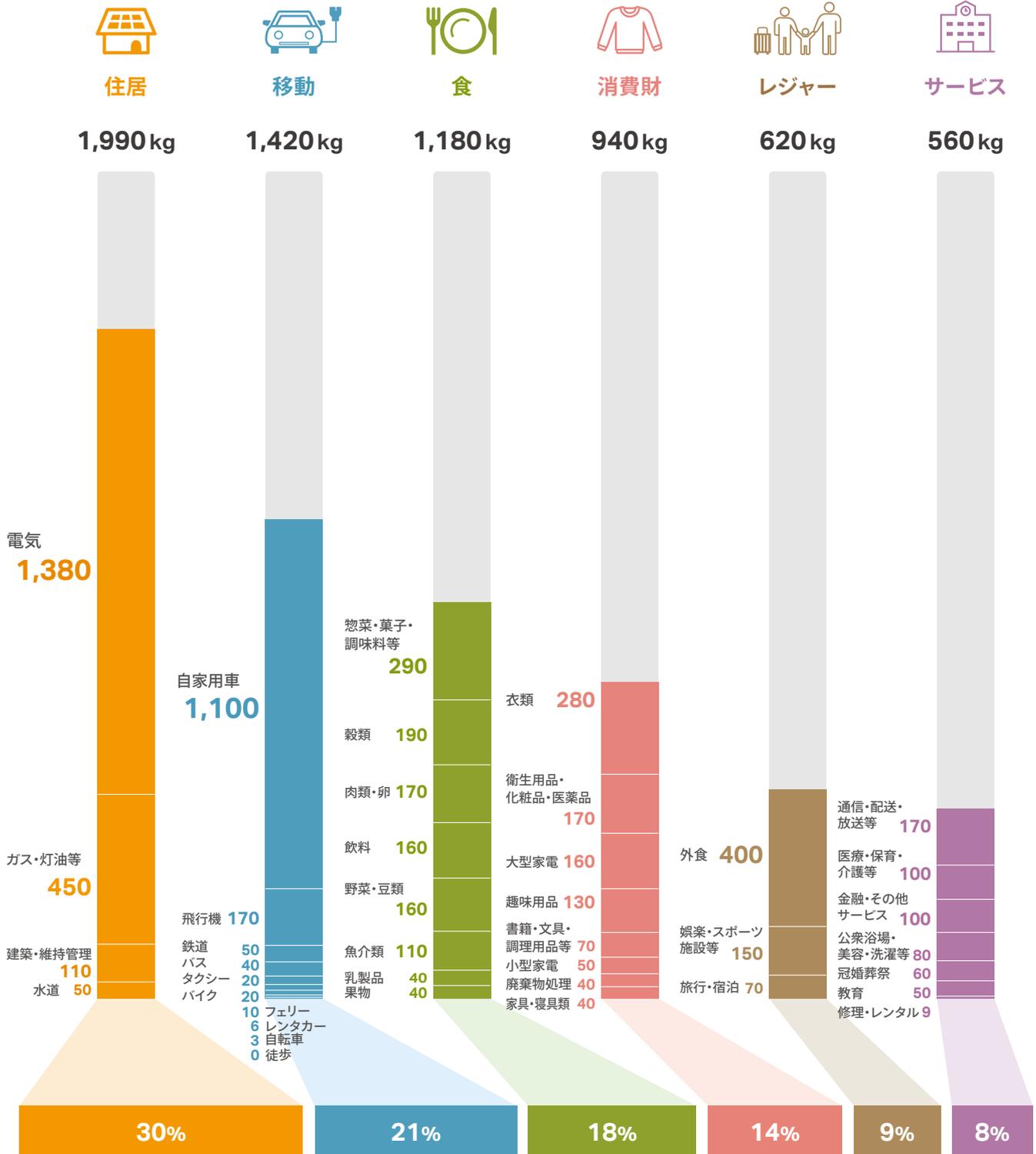


6,720  
kgCO<sub>2</sub>e

# 九州



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 九州

現状のカーボンフットプリント：6,720kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



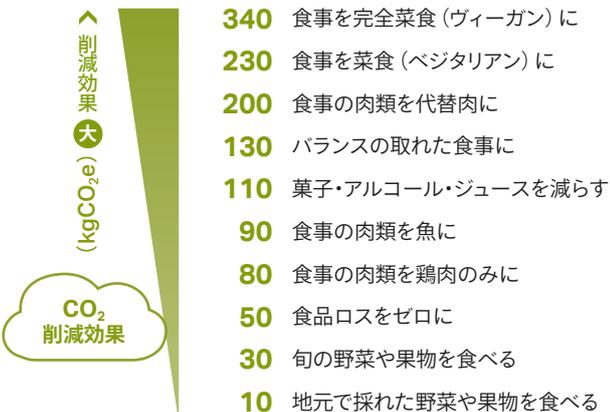
## 住居



## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

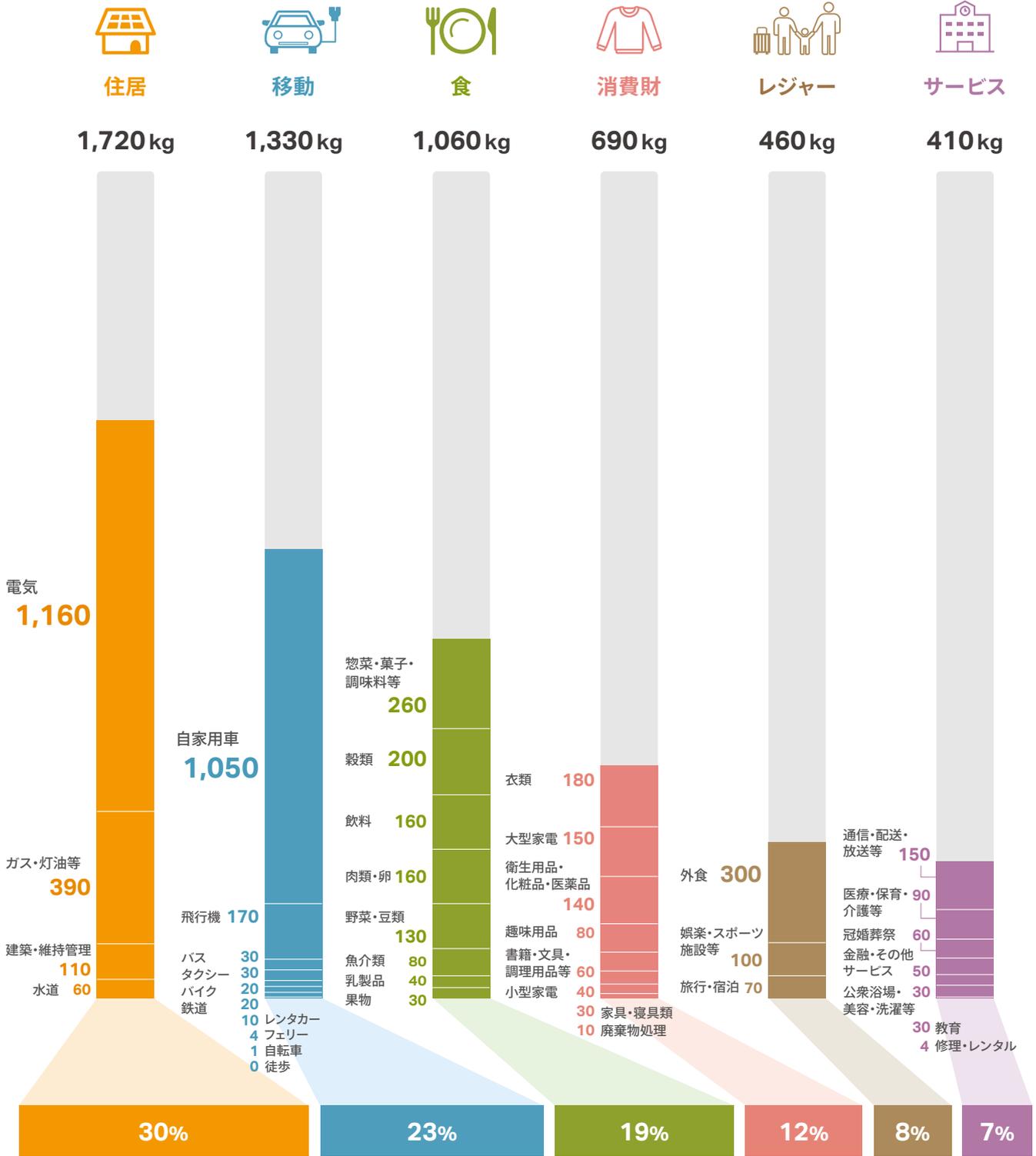


5,670  
kgCO<sub>2</sub>e

# 沖縄



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 沖縄

現状のカーボンフットプリント：5,670kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



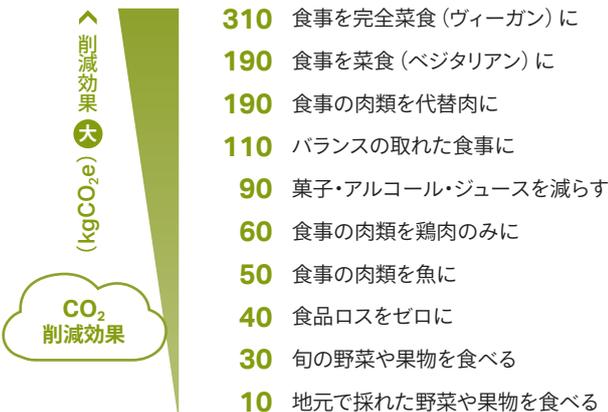
## 住居



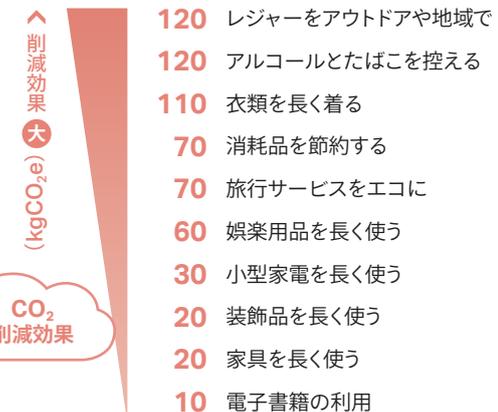
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー



# カーボンフットプリントと 削減効果データ

## 4大都市圏別

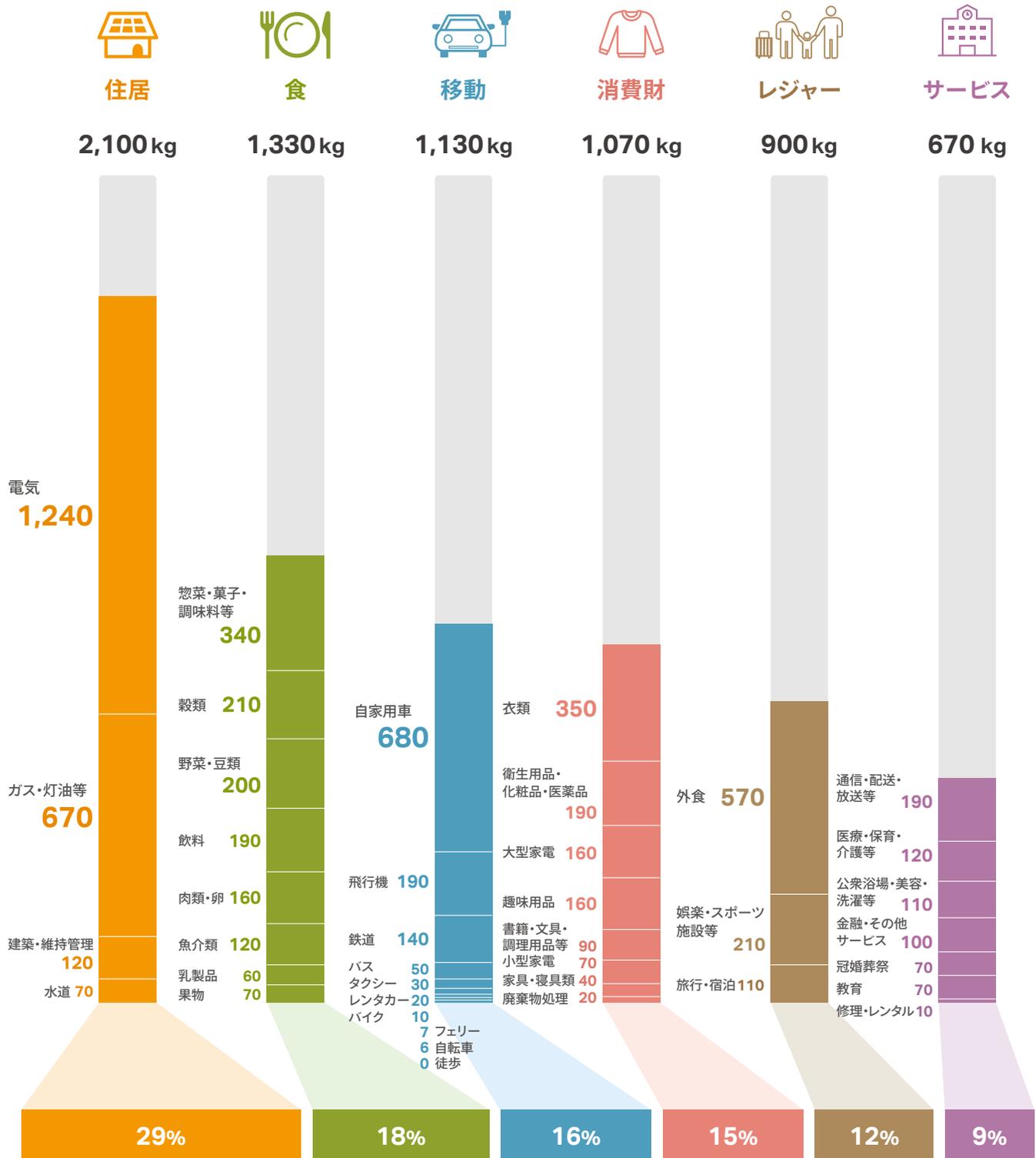


7,200  
kgCO<sub>2</sub>e

# 関東大都市圏



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 関東大都市圏

現状のカーボンフットプリント：7,200kg >> 2030年目標：3,000kg



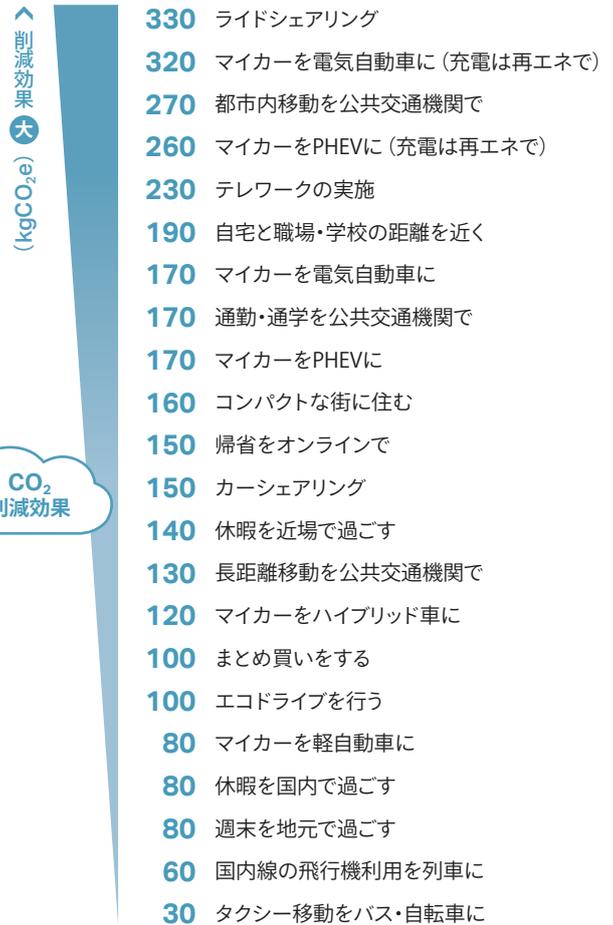
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



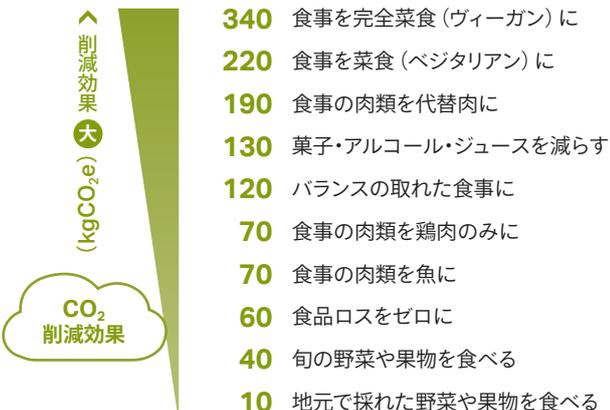
## 住居



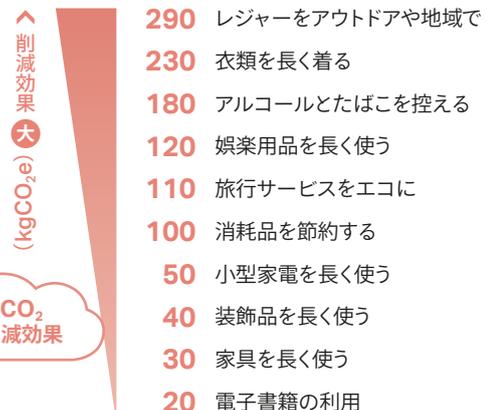
## 移動



## 食



## 消費財・レジャー

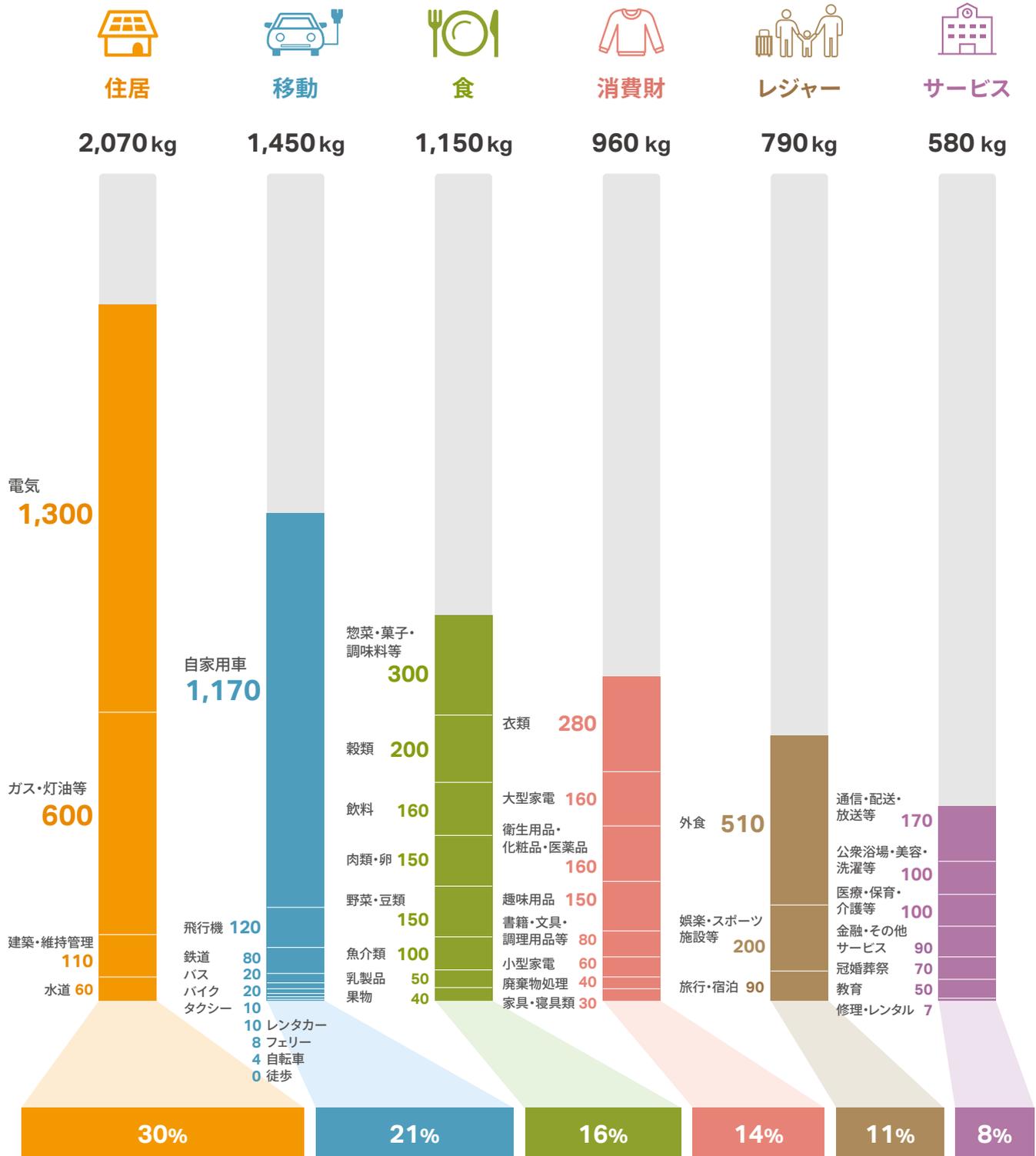


7,000  
kgCO<sub>2</sub>e

# 中京大都市圏



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 中京大都市圏

現状のカーボンフットプリント：7,000kg >> 2030年目標：3,000kg

1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 2,010 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,750 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,380 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,310 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,220 自宅に太陽光パネル設置
- 1,170 自宅の電力を再エネに
- 210 自宅をコンパクトに
- 190 自宅に太陽熱温水器を導入
- 140 ヒートポンプによる温水供給
- 120 自宅を断熱リフォーム
- 100 自宅でウォーム・クールビズ
- 90 自宅の暖房をエアコンだけに
- 90 自宅の電球をLEDに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 590 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 590 ライドシェアリング
- 460 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 450 都市内移動を公共交通機関で
- 330 マイカーを電気自動車に
- 310 マイカーをPHEVに
- 300 テレワークの実施
- 280 自宅と職場・学校の距離を近く
- 270 通勤・通学を公共交通機関で
- 220 マイカーをハイブリッド車に
- 210 長距離移動を公共交通機関で
- 200 コンパクトな街に住む
- 200 カーシェアリング
- 170 帰省をオンラインで
- 170 エコドライブを行う
- 160 まとめ買いをする
- 150 マイカーを軽自動車に
- 140 休暇を近場で過ごす
- 100 休暇を国内で過ごす
- 50 週末を地元で過ごす
- 30 国内線の飛行機利用を列車に
- 10 タクシー移動をバス・自転車に



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

- 330 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 210 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 180 食事の肉類を代替肉に
- 120 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 120 バランスの取れた食事に
- 70 食事の肉類を魚に
- 70 食事の肉類を鶏肉のみに
- 50 食品ロスをゼロに
- 30 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

CO<sub>2</sub>  
削減効果

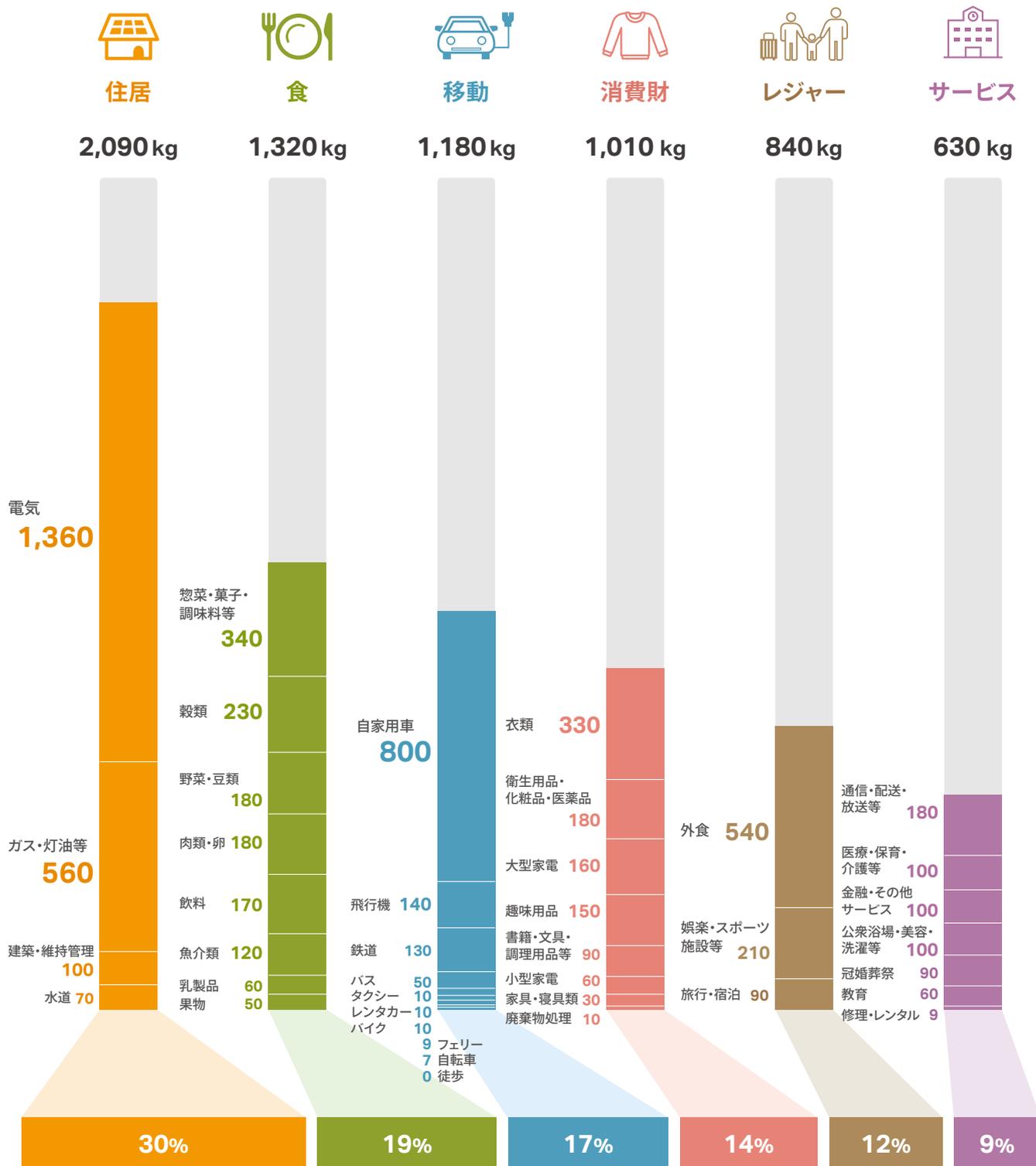
- 270 レジャーをアウトドアや地域で
- 190 衣類を長く着る
- 150 アルコールとたばこを控える
- 110 娯楽用品を長く使う
- 90 旅行サービスをエコに
- 90 消耗品を節約する
- 40 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

7,080  
kgCO<sub>2</sub>e

# 近畿大都市圏



1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 近畿大都市圏

現状のカーボンフットプリント：7,080kg >> 2030年目標：3,000kg



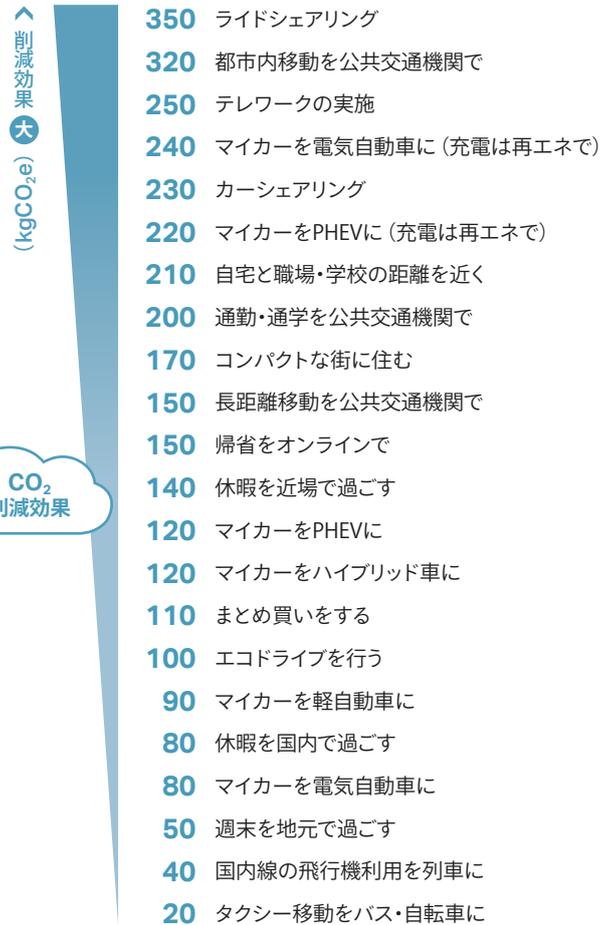
👤 1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



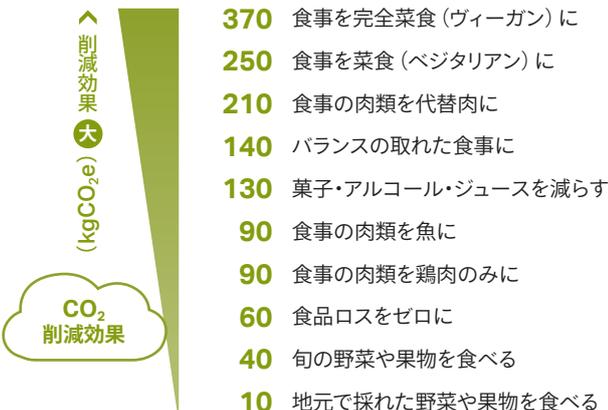
## 住居



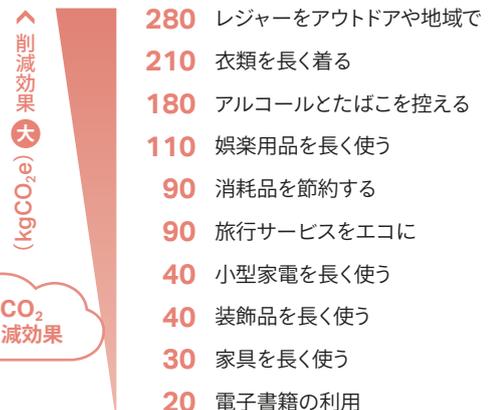
## 移動



## 食



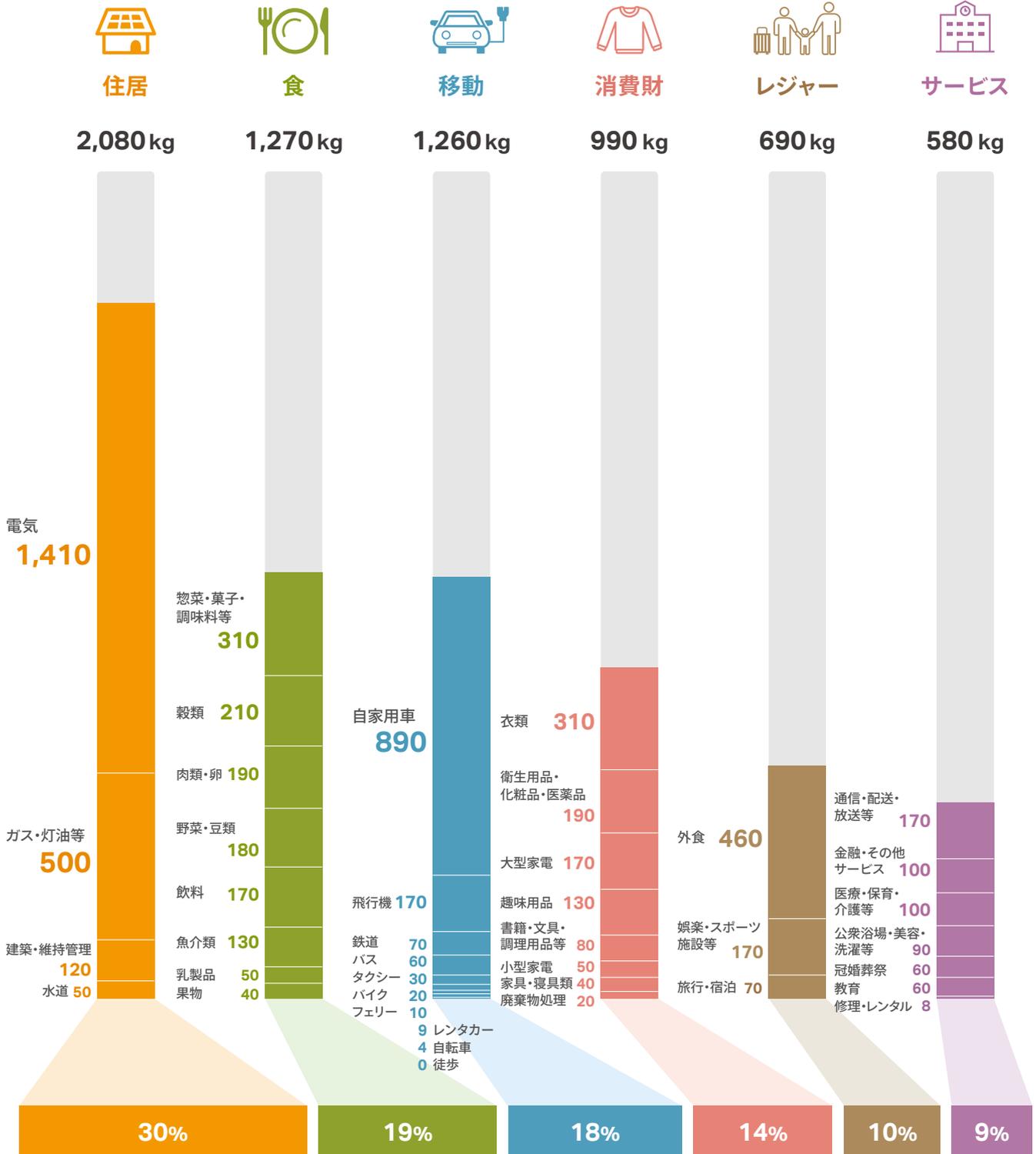
## 消費財・レジャー



6,880  
kgCO<sub>2</sub>e

# 北九州・福岡大都市圏

1人1年あたりの家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)

# 北九州・福岡大都市圏

現状のカーボンフットプリント：6,880kg >> 2030年目標：3,000kg



1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO<sub>2</sub>e/人/年)



## 住居

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 2,030 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,760 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,390 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,380 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,310 自宅に太陽光パネル設置
- 1,270 自宅の電力を再エネに
- 220 自宅をコンパクトに
- 170 自宅に太陽熱温水器を導入
- 120 自宅を断熱リフォーム
- 110 ヒートポンプによる温水供給
- 100 自宅の電球をLEDに
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 80 自宅の暖房をエアコンだけに
- 60 ナッジによる省エネ
- 40 自宅の窓を二重窓に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 移動

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 510 マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
- 470 ライドシェアリング
- 400 マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
- 340 都市内移動を公共交通機関で
- 310 マイカーを電気自動車に
- 270 マイカーをPHEVに
- 240 テレワークの実施
- 230 自宅と職場・学校の距離を近く
- 200 通勤・通学を公共交通機関で
- 180 マイカーをハイブリッド車に
- 170 帰省をオンラインで
- 160 コンパクトな街に住む
- 160 長距離移動を公共交通機関で
- 150 休暇を近場で過ごす
- 140 エコドライブを行う
- 130 カーシェアリング
- 120 まとめ買いをする
- 120 マイカーを軽自動車に
- 80 休暇を国内で過ごす
- 70 週末を地元で過ごす
- 50 国内線の飛行機利用を列車に
- 30 タクシー移動をバス・自転車に

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 食

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 380 食事を完全菜食(ヴィーガン)に
- 250 食事を菜食(ベジタリアン)に
- 220 食事の肉類を代替肉に
- 130 バランスの取れた食事に
- 130 菓子・アルコール・ジュースを減らす
- 100 食事の肉類を魚に
- 90 食事の肉類を鶏肉のみに
- 60 食品ロスをゼロに
- 40 旬の野菜や果物を食べる
- 10 地元で採れた野菜や果物を食べる

CO<sub>2</sub>  
削減効果



## 消費財・レジャー

↑ 削減効果  
(kgCO<sub>2</sub>e)  
大

- 240 レジャーをアウトドアや地域で
- 200 衣類を長く着る
- 170 アルコールとたばこを控える
- 100 娯楽用品を長く使う
- 100 消耗品を節約する
- 70 旅行サービスをエコに
- 40 小型家電を長く使う
- 30 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

CO<sub>2</sub>  
削減効果

---

### データの利用方法

本冊子はクリエイティブ・コモンズ「表示-非営利 (CC-BY-NC)」ライセンスで公開しています。出典を記載いただければ、非営利目的に限り、どなたでも利用（複製、再配布、転載、引用）することができます。



### 引用方法

本冊子に掲載されているデータやグラフをご利用いただく場合には、以下の出典を2つとも記載ください。

- 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 瑠・小嶋 公史・南齋 規介・Michael Lettenmeier・浅川 賢司・劉 晨・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」

### 免責事項

本データの利用によって生じた不利益については、国立研究開発法人国立環境研究所および公益財団法人地球環境戦略研究機関は何ら責任を負いません。また、データの分析結果及びその解釈について、国立研究開発法人国立環境研究所および公益財団法人地球環境戦略研究機関は何ら正当性を保証いたしません。

