

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

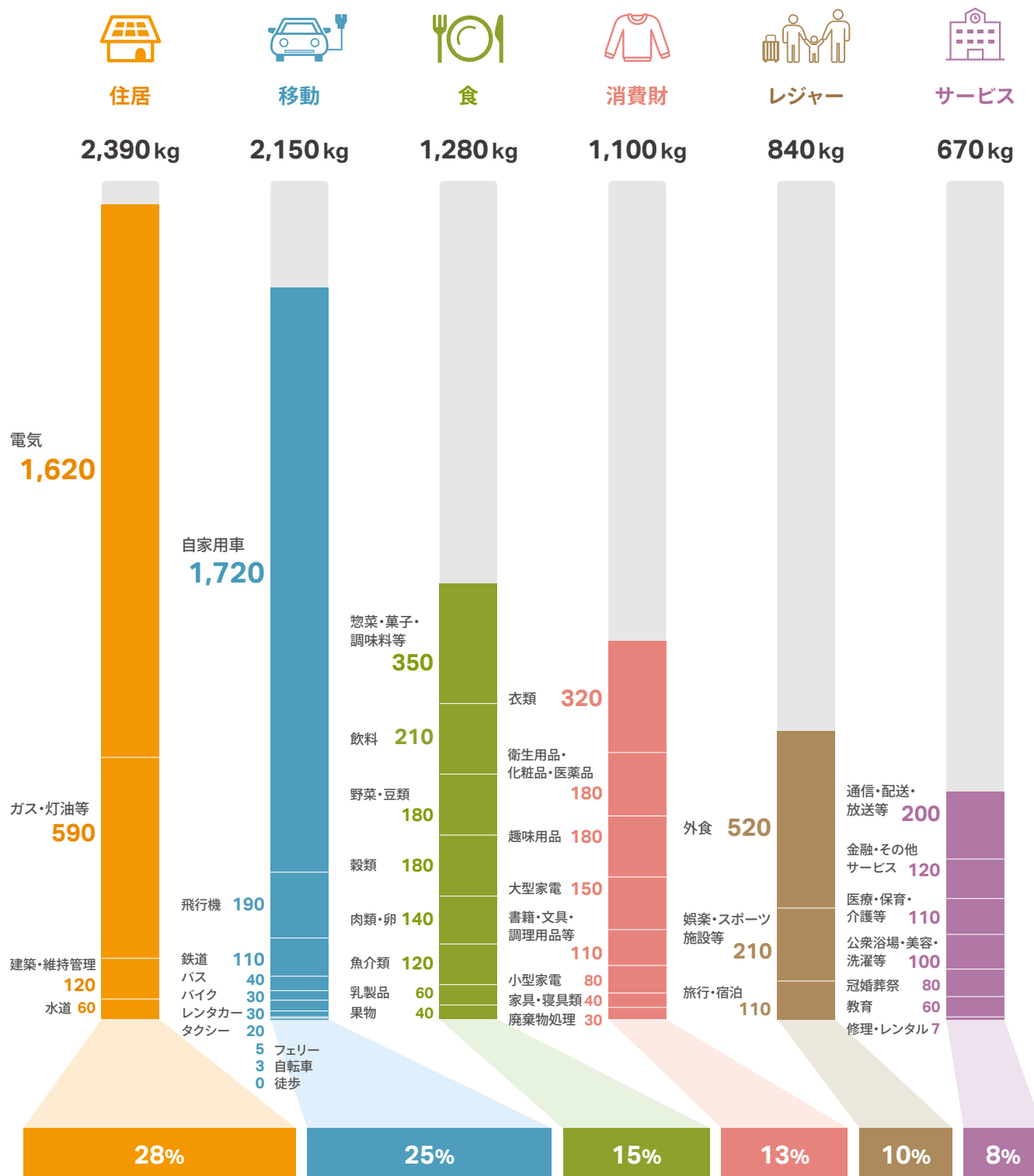


8,430
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標

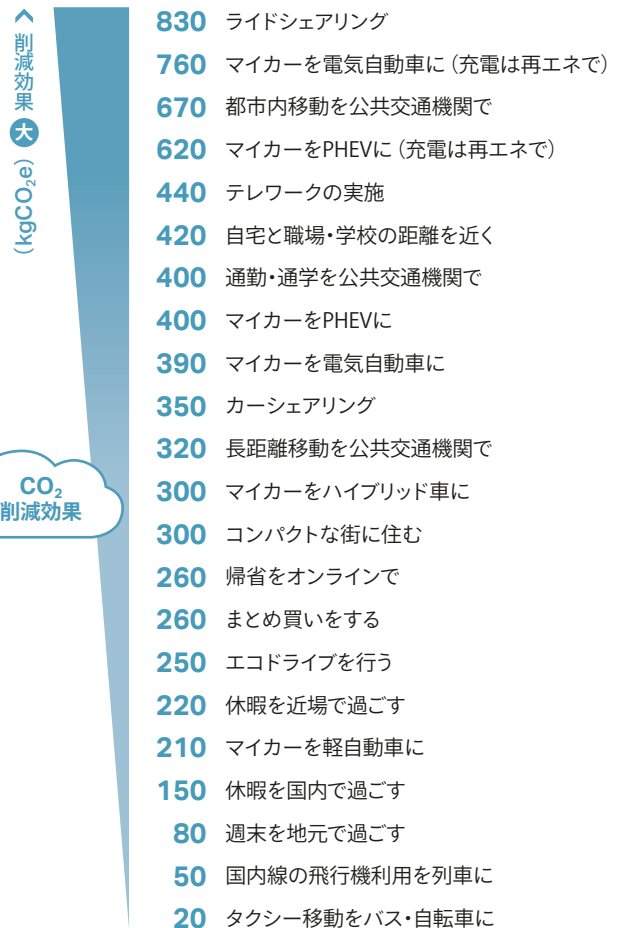
-5,430
kgCO₂e



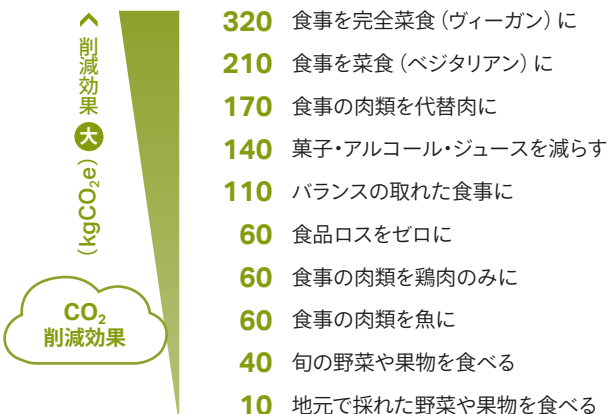
住居



移動



食



消費財・レジャー

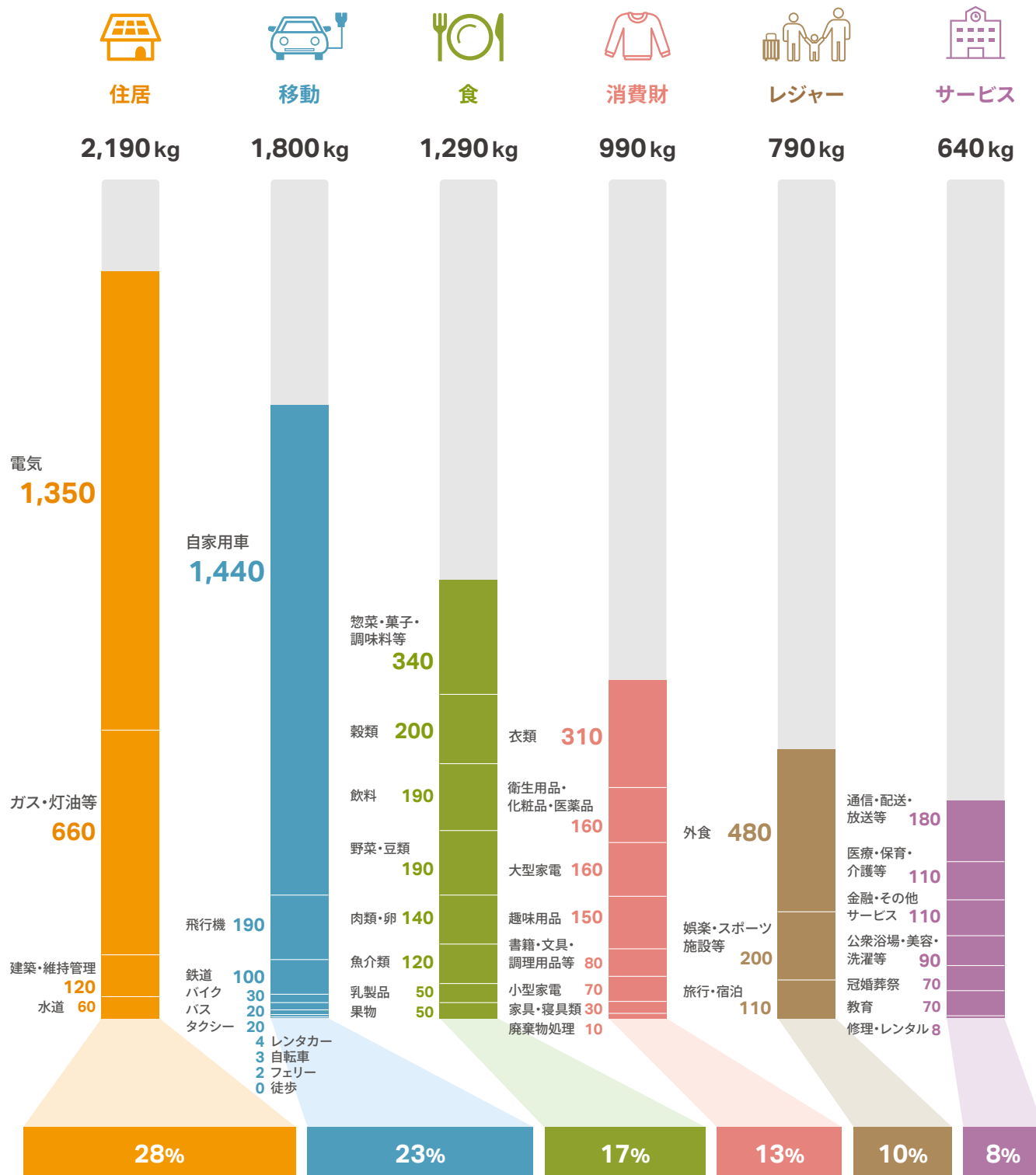
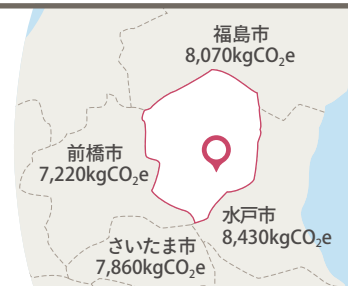


7,700
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標-4,700
kgCO₂e

住居

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
大

2,130	自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
1,850	自宅をゼロエネルギー住宅に
1,460	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
1,260	自宅に太陽光パネル設置
1,210	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
150	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

CO₂
削減効果

移動

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
大

690	ライドシェアリング
630	マイカーを電気自動車に(充電は再エネで)
560	都市内移動を公共交通機関で
510	マイカーをPHEVに(充電は再エネで)
370	テレワークの実施
350	自宅と職場・学校の距離を近く
330	マイカーをPHEVに
330	通勤・通学を公共交通機関で
330	マイカーを電気自動車に
290	カーシェアリング
270	長距離移動を公共交通機関で
250	マイカーをハイブリッド車に
250	コンパクトな街に住む
220	帰省をオンラインで
210	まとめ買いをする
200	エコドライブを行う
200	休暇を近場で過ごす
170	マイカーを軽自動車に
130	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
10	タクシー移動をバス・自転車に

CO₂
削減効果

食

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
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
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
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
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

CO₂
削減効果

消費財・レジャー

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
大

260	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
120	娯楽用品を長く使う
110	旅行サービスをエコに
90	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
30	家具を長く使う
20	電子書籍の利用

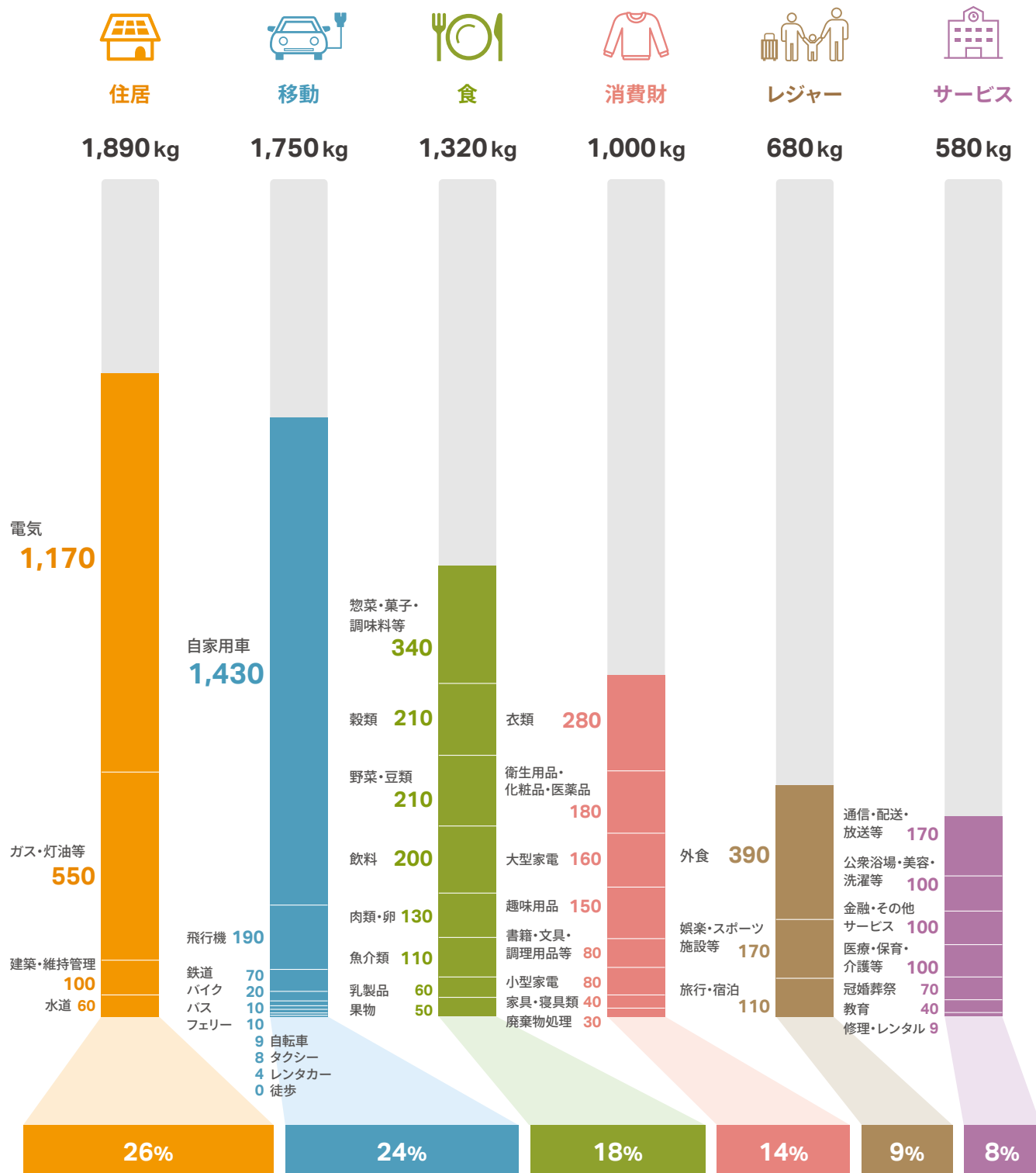
CO₂
削減効果

7,220
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標

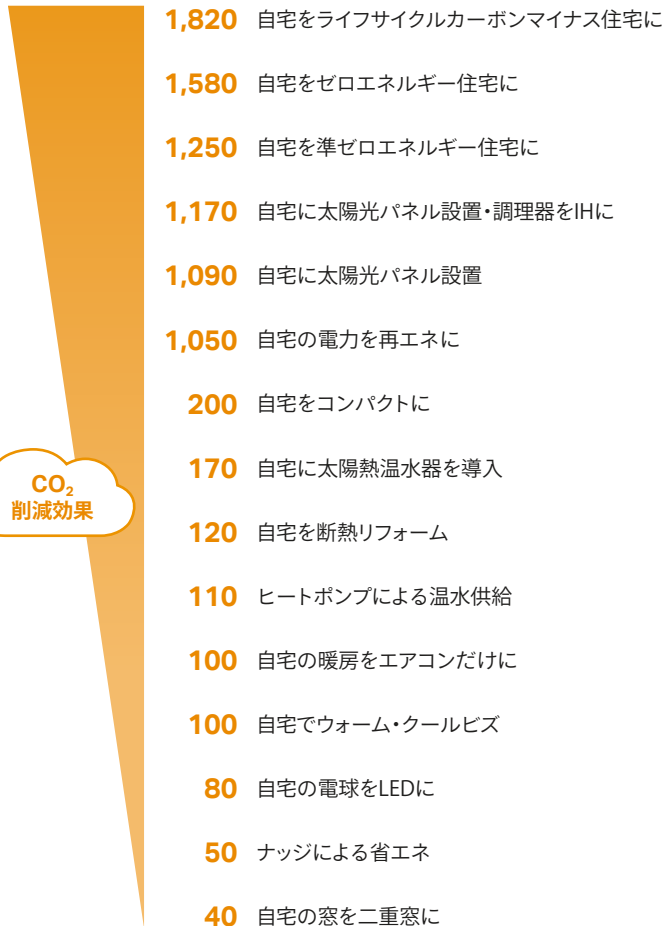
-4,220
kgCO₂e



住居

削減効果
(kgCO₂e)

大



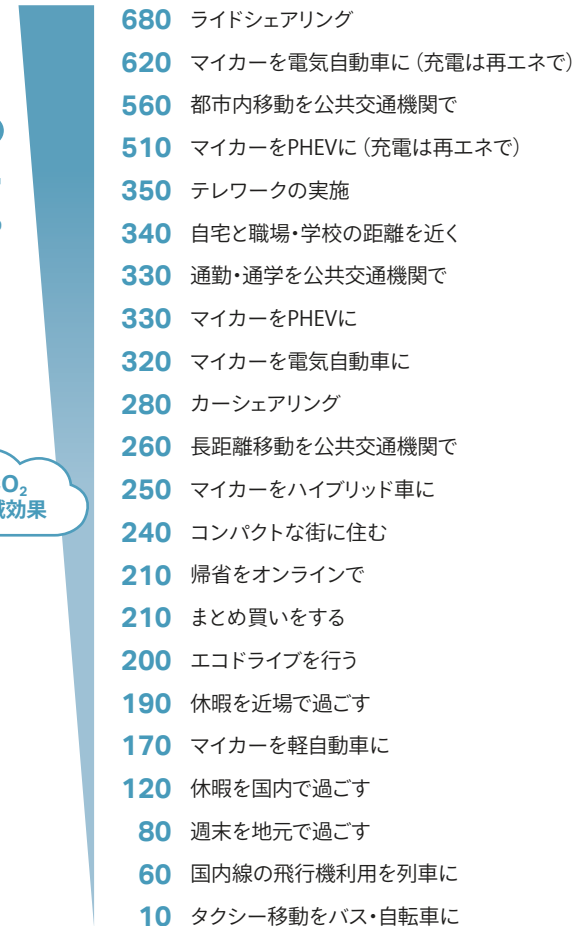
CO₂
削減効果



移動

削減効果
(kgCO₂e)

大



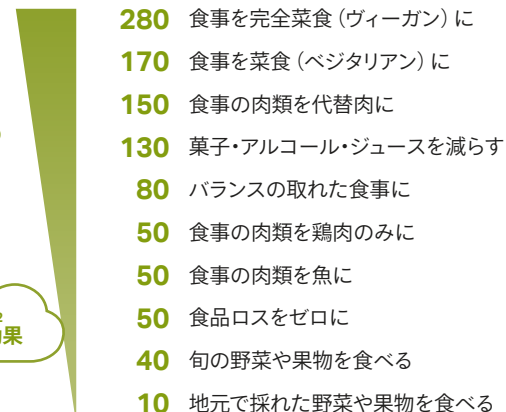
CO₂
削減効果



食

削減効果
(kgCO₂e)

大



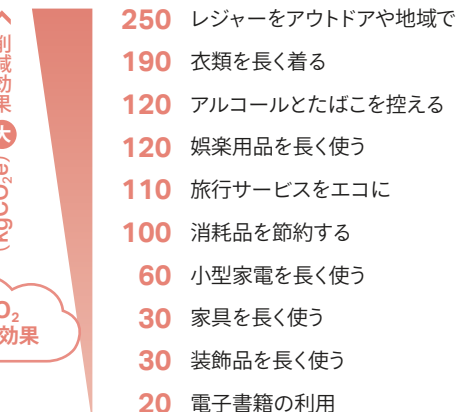
CO₂
削減効果



消費財・レジャー

削減効果
(kgCO₂e)

大



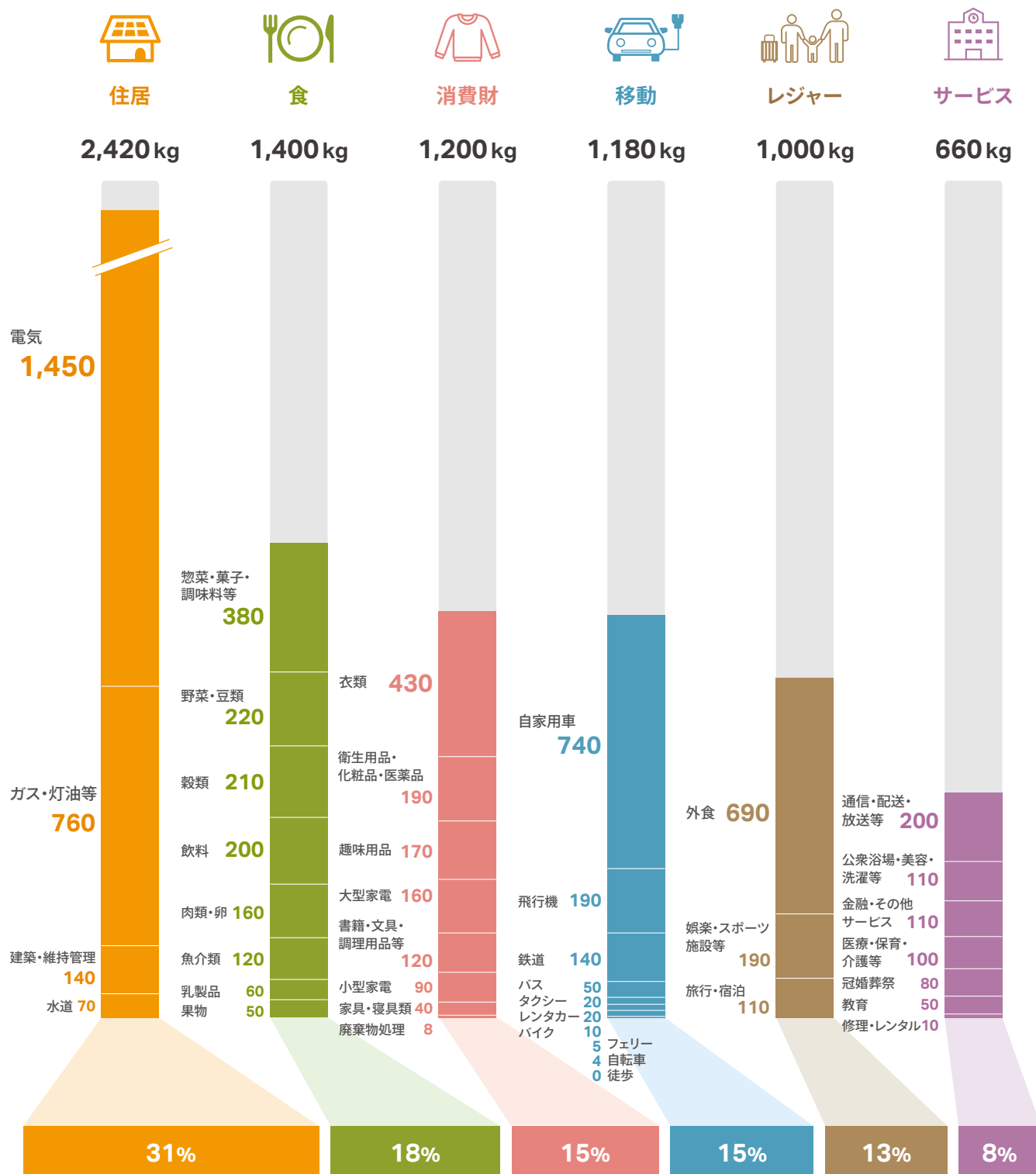
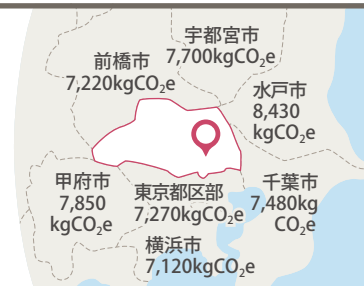
CO₂
削減効果

7,860
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標-4,860
kgCO₂e

住居

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
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

CO₂
削減効果

移動

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
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

CO₂
削減効果

食

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
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

CO₂
削減効果

消費財・レジャー

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
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

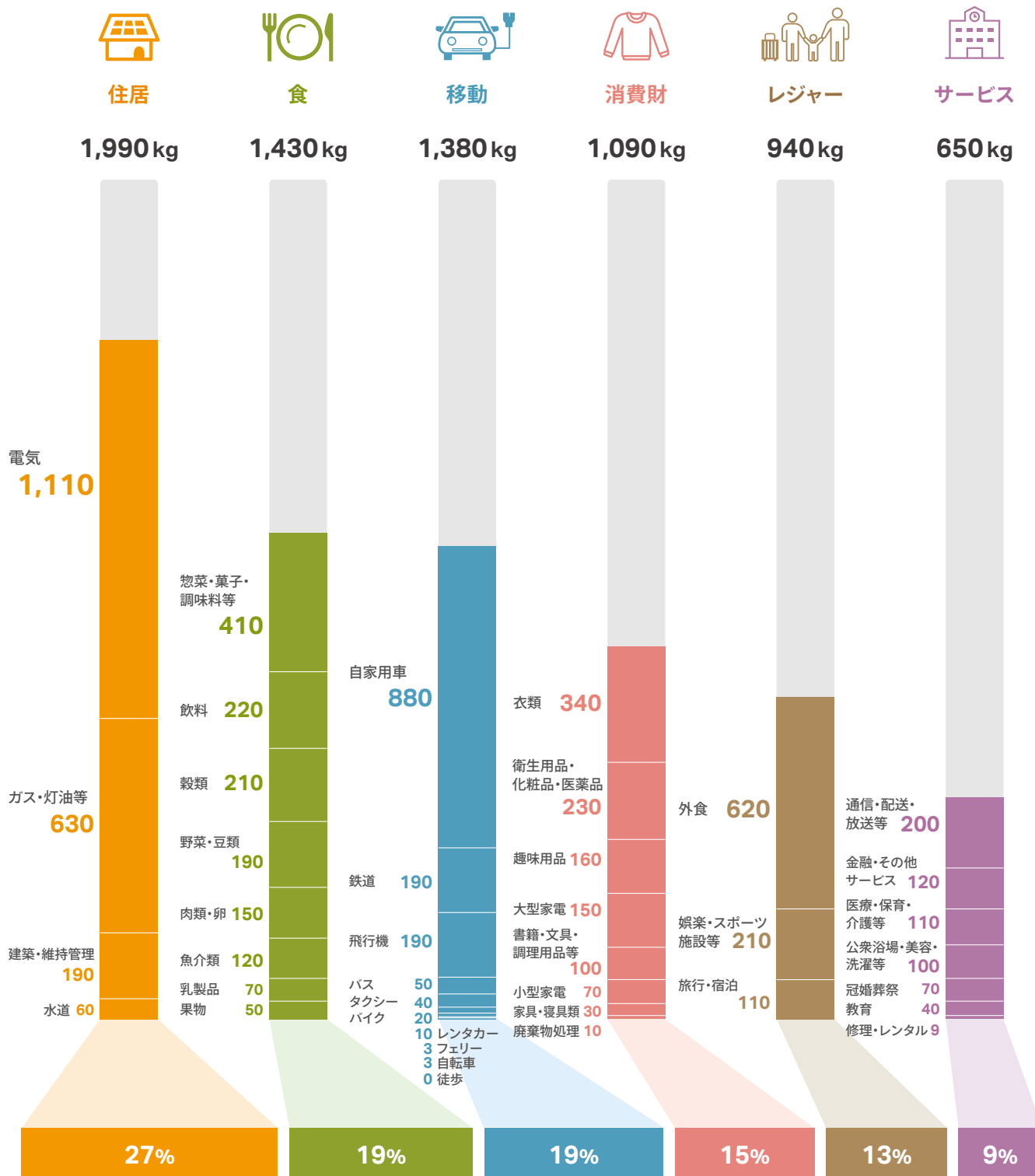
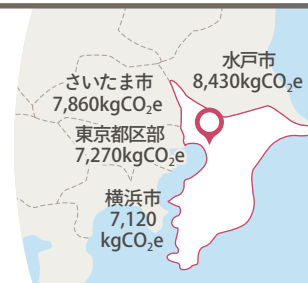
CO₂
削減効果

7,480
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標

-4,480
kgCO₂e



住居

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 1,930 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,600 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,260 自宅を準ゼロエネルギー住宅に
- 1,120 自宅に太陽光パネル設置・調理器をIHに
- 1,030 自宅に太陽光パネル設置
- 1,000 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
- 150 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 自宅の暖房をエアコンだけに
- 90 自宅でウォーム・クールビズ
- 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

CO₂
削減効果



移動

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 430 ライドシェアリング
- 410 マイカーを電気自動車に（充電は再エネで）
- 350 都市内移動を公共交通機関で
- 330 マイカーをPHEVに（充電は再エネで）
- 290 テレワークの実施
- 240 自宅と職場・学校の距離を近く
- 220 マイカーを電気自動車に
- 210 マイカーをPHEVに
- 210 通勤・通学を公共交通機関で
- 210 コンパクトな街に住む
- 200 カーシェアリング
- 180 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
- 160 マイカーをハイブリッド車に
- 130 まとめ買いをする
- 120 エコドライブを行う
- 110 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
- 40 タクシー移動をバス・自転車に

CO₂
削減効果



食

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 350 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
- 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
- 80 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
- 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

CO₂
削減効果



消費財・レジャー

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 280 レジャーをアウトドアや地域で
- 220 衣類を長く着る
- 200 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
- 110 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

CO₂
削減効果

7,270
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



住居

2,120 kg



食

1,350 kg



消費財

1,120 kg



レジャー

1,080 kg



移動

850 kg



サービス

730 kg

電気
1,270

その他
エネルギー
650

建設・維持管理
130

水道 70

29%

惣菜・菓子・
調味料等

350

野菜・豆類

210

飲料

210

穀類

190

肉類・卵

150

魚介類

120

乳製品

60

果物

50

衣類

400

衛生用品・
化粧品・医薬品

200

大型家電

160

趣味用品

150

書籍・文具・
調理用品等

100

小型家電

70

家具・寝具類

40

廃棄物処理

8

19%

外食

730

娯楽・スポーツ
施設等

240

旅行・宿泊

110

15%

自家用車

350

飛行機

190

鉄道

160

バス

50

タクシー

50

レンタカー

20

フェリー

10

9 自転車

6 バイク

0 徒歩

15%

通信・配送・
放送等

200

公衆浴場・美容・
洗濯等

150

医療・保育・
介護等

120

金融・その他
サービス

100

教育

90

冠婚葬祭

70

修理・レンタル

10

12%

10%

分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標-4,270
kgCO₂e

住居

削減効果
(kgCO₂e)

大

CO₂
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
(kgCO₂e)

大

CO₂
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
(kgCO₂e)

大

CO₂
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
(kgCO₂e)

大

CO₂
削減効果

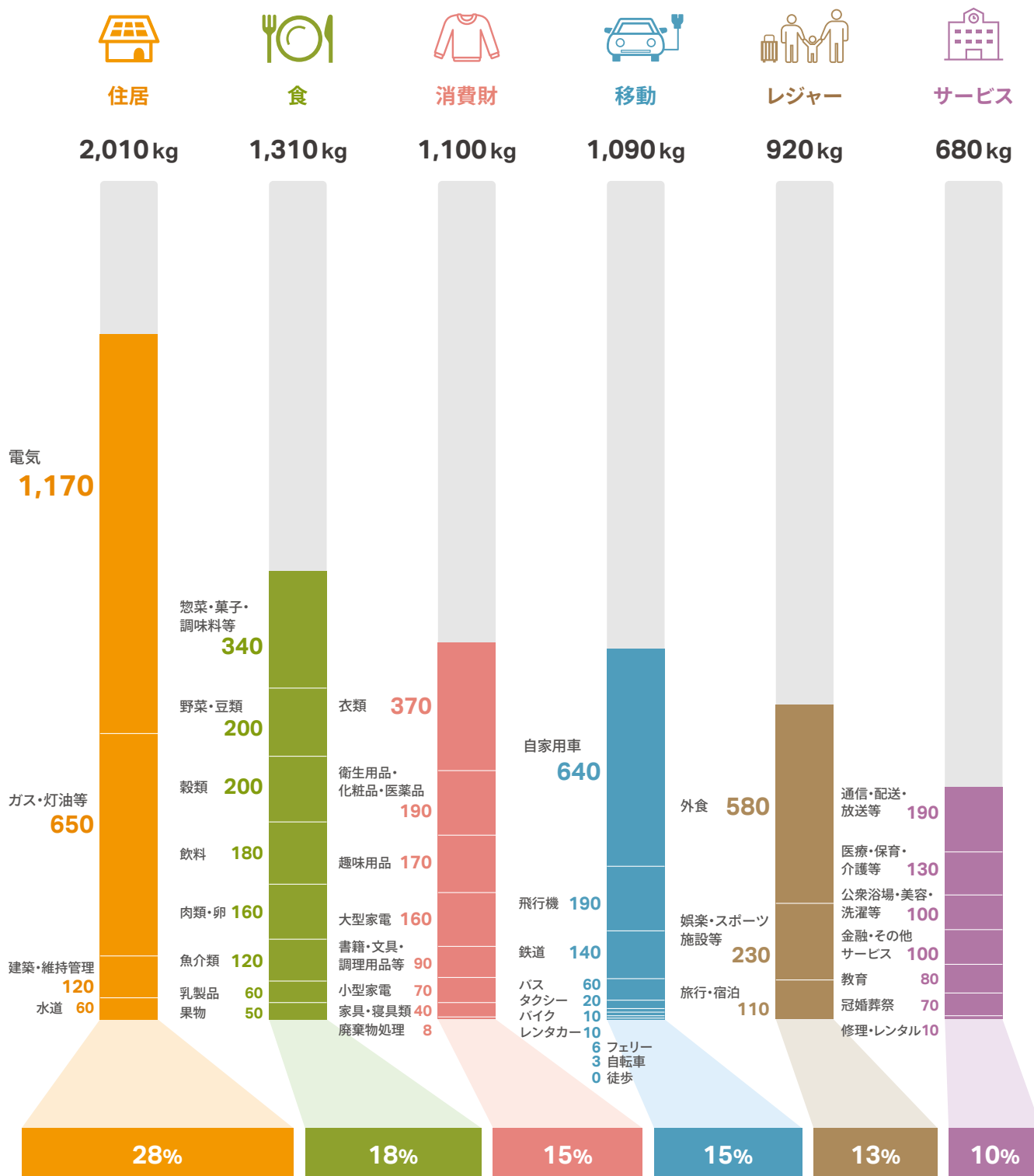
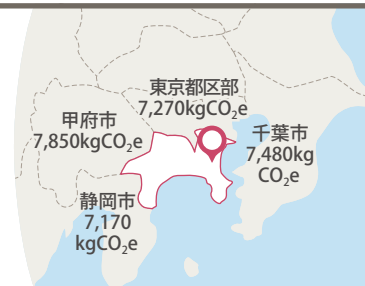
- 360 レジャーをアウトドアや地域で
- 260 衣類を長く着る
- 220 アルコールとたばこを控える
- 120 娯楽用品を長く使う
- 110 旅行サービスをエコに
- 100 消耗品を節約する
- 50 小型家電を長く使う
- 40 装飾品を長く使う
- 30 家具を長く使う
- 20 電子書籍の利用

7,120
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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

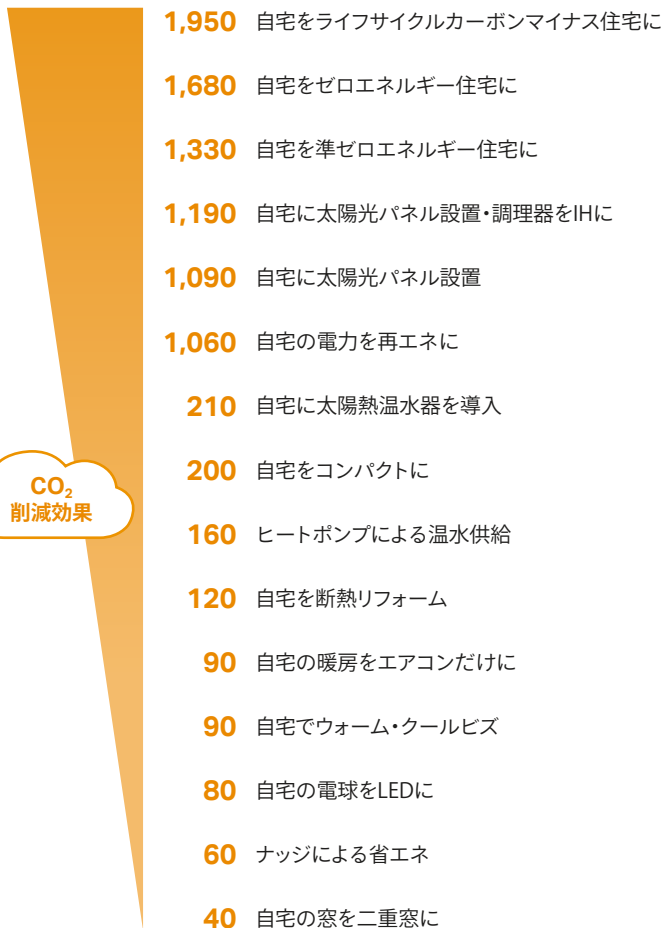
1人1年あたりのカーボンフットプリント最大削減効果 (kgCO₂e/人/年)



住居

削減効果
(kgCO₂e)

大



移動

削減効果
(kgCO₂e)

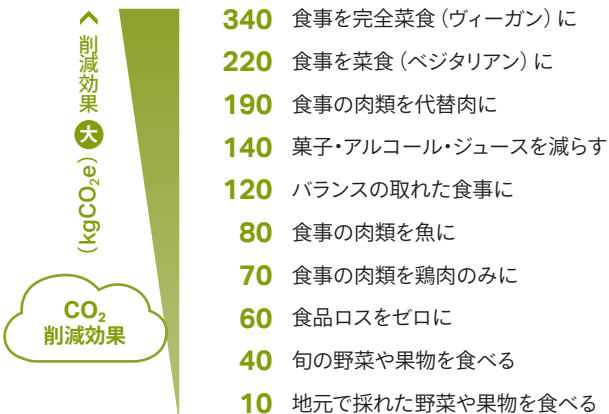
大



食

削減効果
(kgCO₂e)

大



消費財・レジャー

削減効果
(kgCO₂e)

大

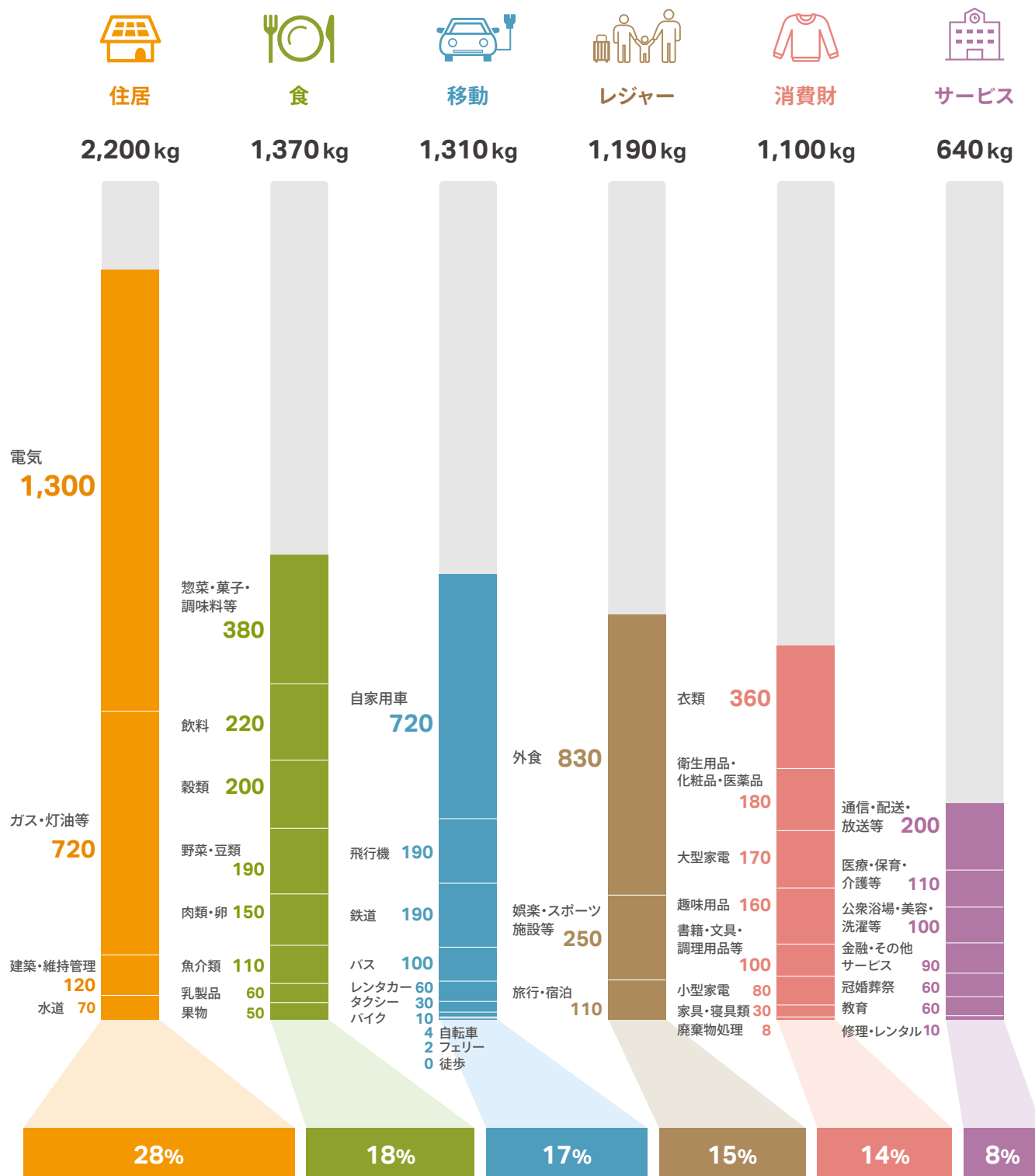
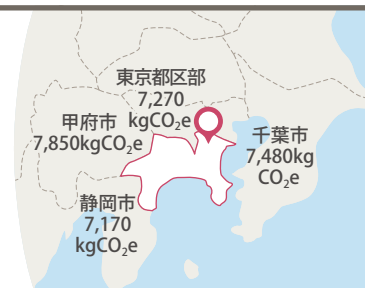


7,800
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標-4,800
kgCO₂e

住居

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
大

2,130	自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
1,860	自宅をゼロエネルギー住宅に
1,460	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
1,210	自宅に太陽光パネル設置
1,170	自宅の電力を再エネに
230	自宅に太陽熱温水器を導入
210	自宅をコンパクトに
170	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

CO₂
削減効果

移動

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
大

350	ライドシェアリング
340	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）
260	テレワークの実施
210	通勤・通学を公共交通機関で
210	自宅と職場・学校の距離を近く
210	カーシェアリング
190	帰省をオンラインで
190	コンパクトな街に住む
180	マイカーを電気自動車に
180	マイカーをPHEVに
170	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
110	まとめ買いをする
100	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
80	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

CO₂
削減効果

食

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
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
200	食事の肉類を代替肉に
160	菓子・アルコール・ジュースを減らす
140	バランスの取れた食事に
80	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
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

CO₂
削減効果

消費財・レジャー

↑ 削減効果
(kgCO₂e)
大

330	レジャーをアウトドアや地域で
290	アルコールとたばこを控える
230	衣類を長く着る
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
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

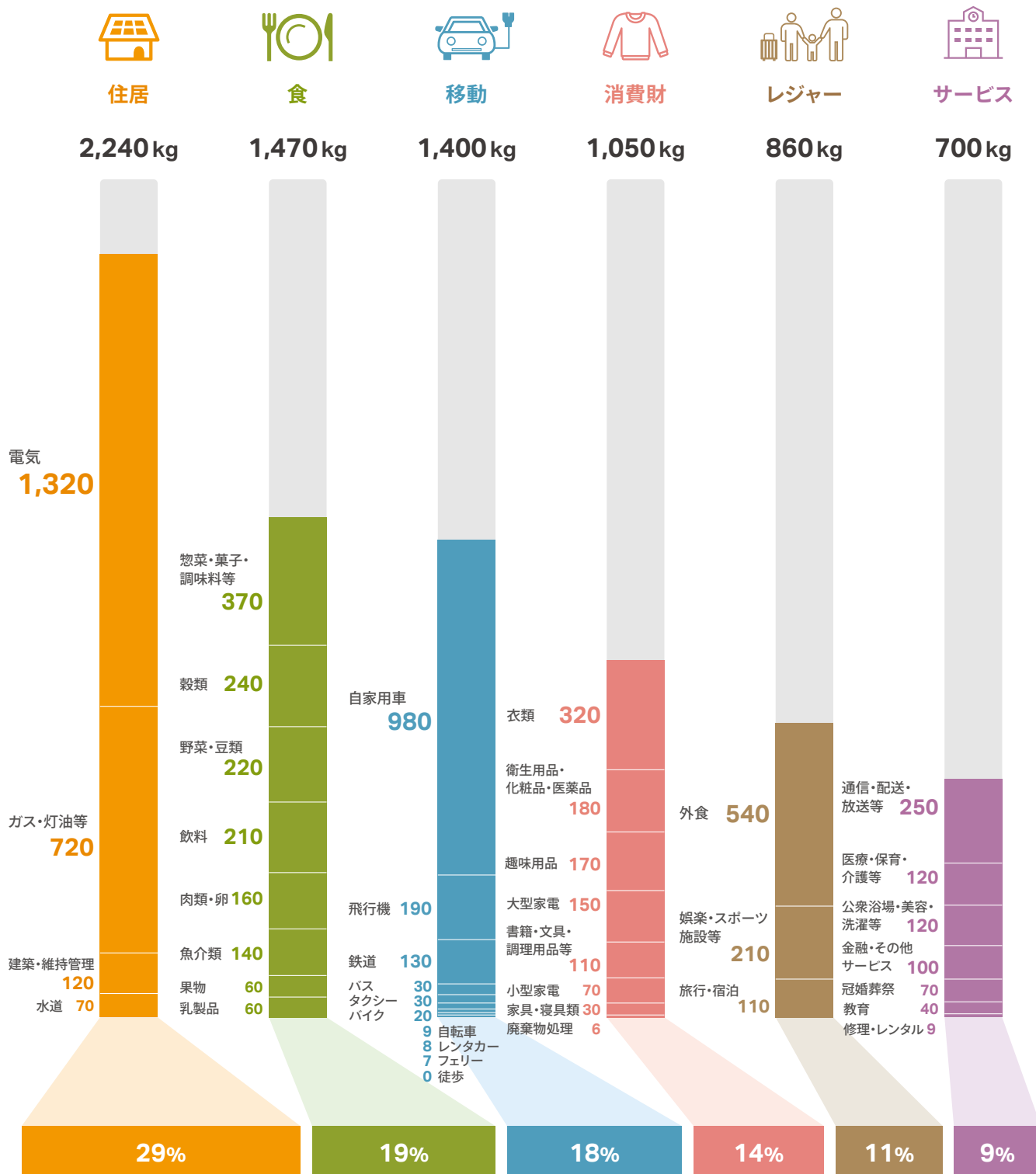
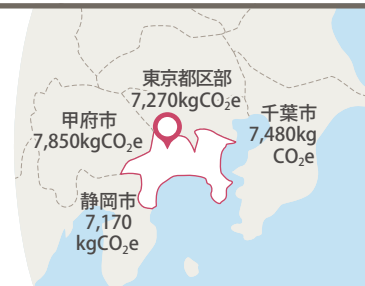
CO₂
削減効果

7,710
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標

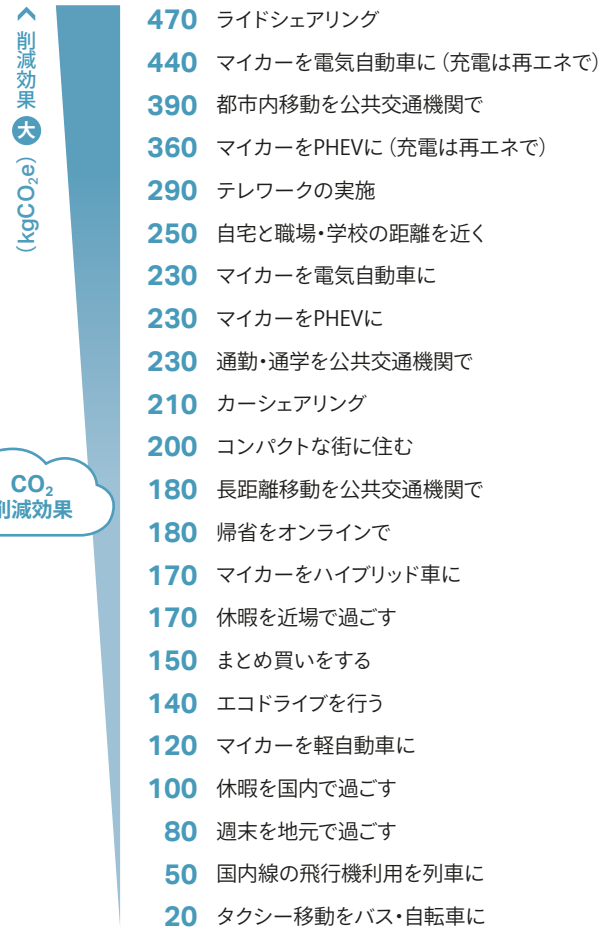
-4,710
kgCO₂e



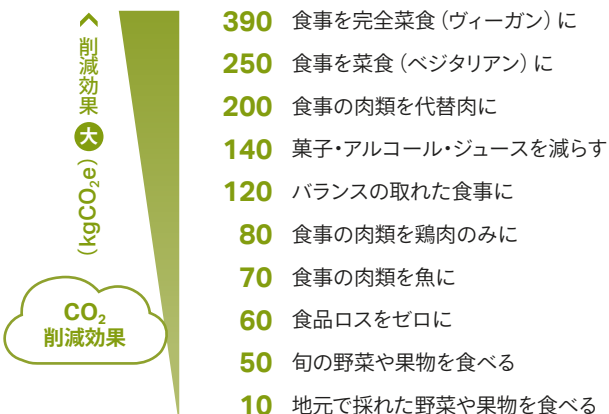
住居



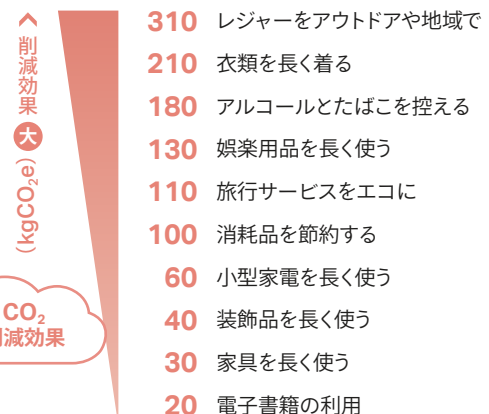
移動



食



消費財・レジャー

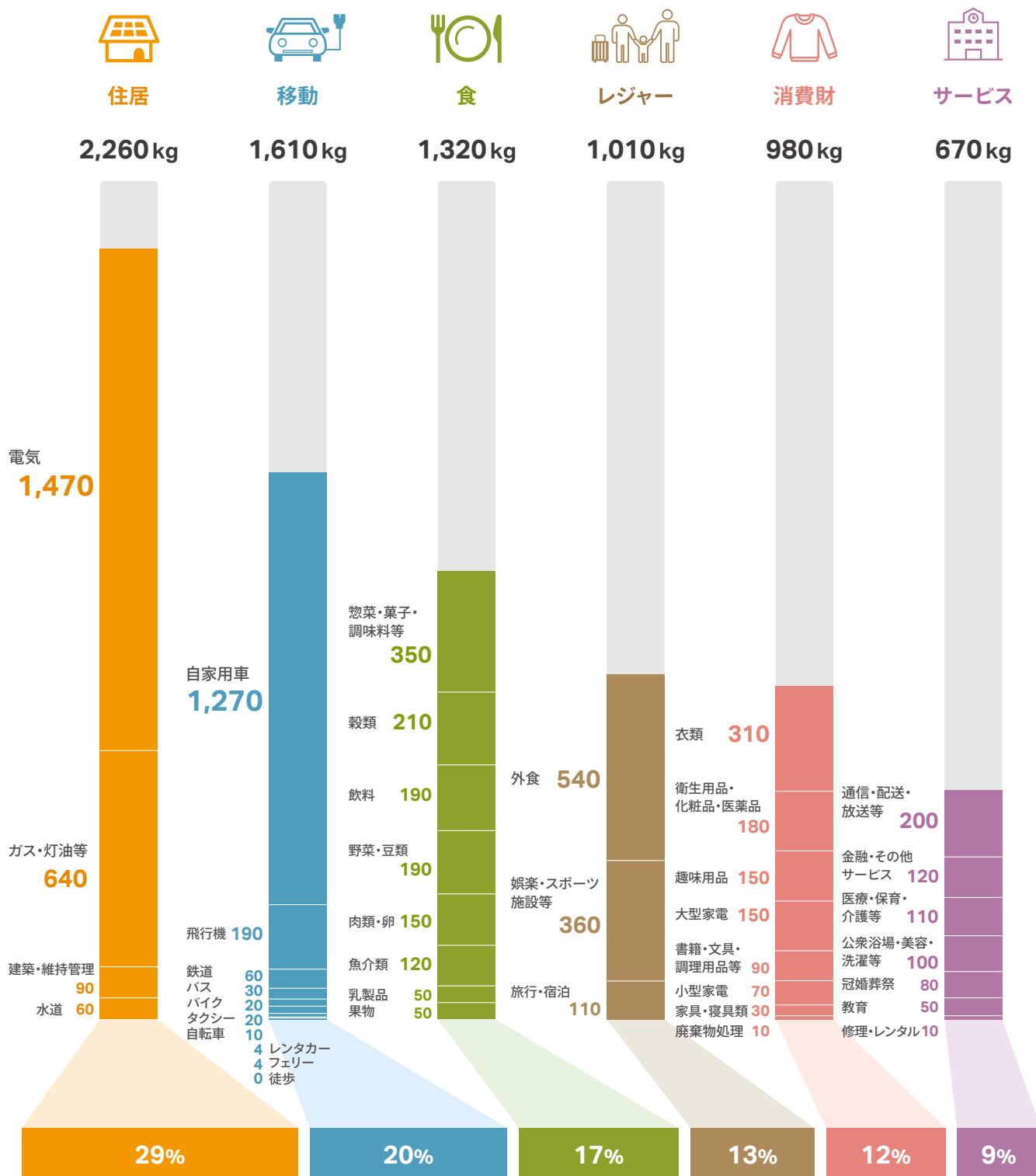


7,850
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標

-4,850
kgCO₂e



住居

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 2,200 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,940 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,530 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
- 1,370 自宅に太陽光パネル設置
- 1,330 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 自宅を断熱リフォーム
- 130 ヒートポンプによる温水供給
- 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
- 60 ナッジによる省エネ
- 50 自宅の窓を二重窓に

CO₂
削減効果



移動

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 610 ライドシェアリング
- 560 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
- 450 マイカーをPHEVに（充電は再エネで）
- 310 テレワークの実施
- 310 自宅と職場・学校の距離を近く
- 290 マイカーをPHEVに
- 290 マイカーを電気自動車に
- 290 通勤・通学を公共交通機関で
- 260 カーシェアリング
- 230 長距離移動を公共交通機関で
- 220 マイカーをハイブリッド車に
- 210 コンパクトな街に住む
- 200 帰省をオンラインで
- 190 まとめ買いをする
- 180 休暇を近場で過ごす
- 180 エコドライブを行う
- 150 マイカーを軽自動車に
- 110 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
- 20 タクシー移動をバス・自転車に

CO₂
削減効果



食

削減効果
(kgCO₂e)

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 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
- 60 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

CO₂
削減効果



消費財・レジャー

削減効果
(kgCO₂e)

大

- 440 レジャーをアウトドアや地域で
- 210 アルコールとたばこを控える
- 200 衣類を長く着る
- 110 旅行サービスをエコに
- 110 娯楽用品を長く使う
- 100 消耗品を節約する
- 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

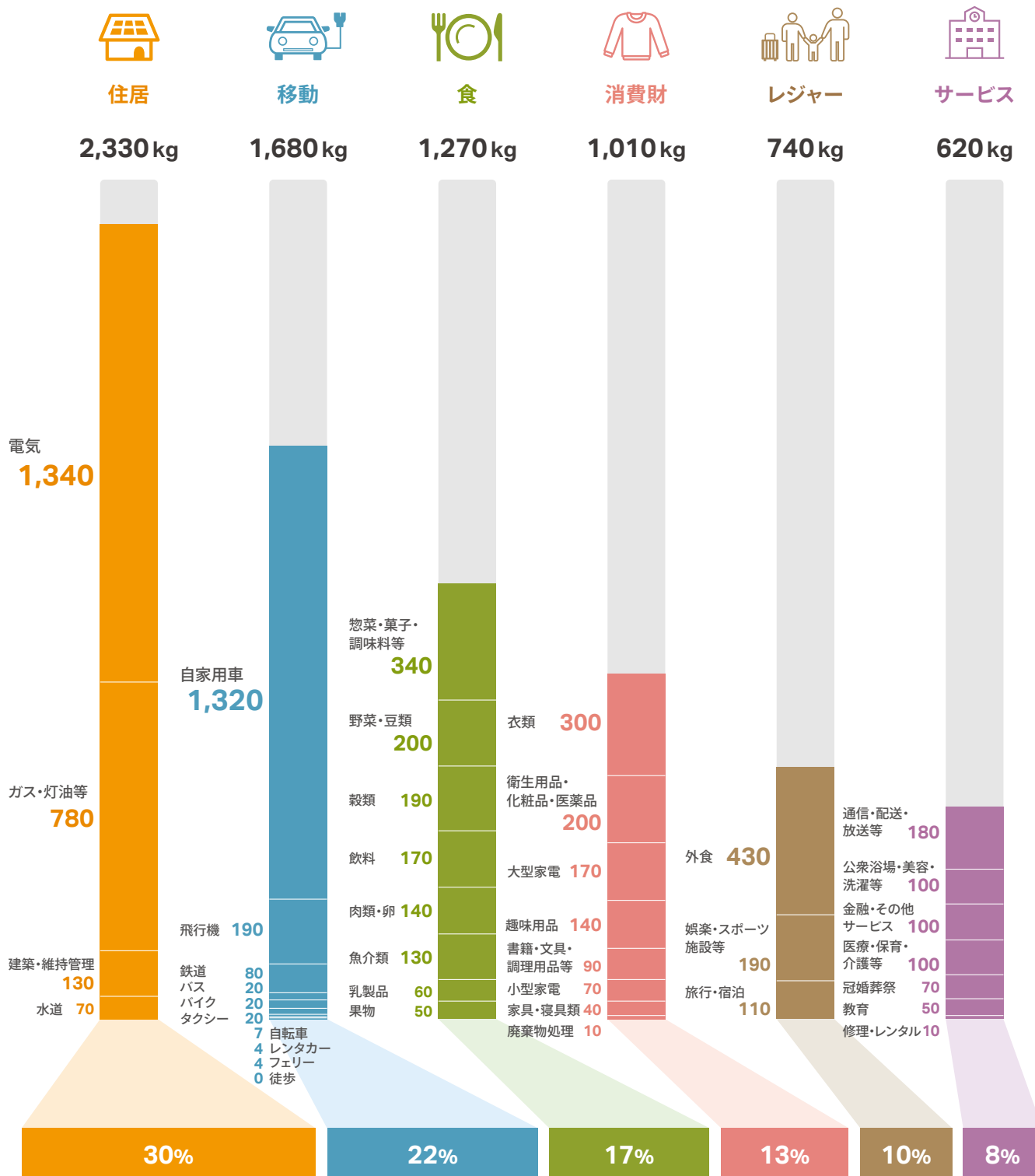
CO₂
削減効果

7,640
kgCO₂e

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 (kgCO₂e)



分野別家計消費カーボンフットプリント (kgCO₂e/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 (kgCO₂e/人/年)

1人1年あたりの

カーボンフットプリント
削減目標

-4,640
kgCO₂e



住居

削減効果
(kgCO₂e)
大

- 2,260 自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に
- 1,950 自宅をゼロエネルギー住宅に
- 1,550 自宅を準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
- 1,250 自宅に太陽光パネル設置
- 1,210 自宅の電力を再エネに
- 270 自宅をコンパクトに
- 220 自宅に太陽熱温水器を導入
- 170 自宅を断熱リフォーム
- 160 自宅の暖房をエアコンだけに
- 150 ヒートポンプによる温水供給
- 140 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
- 60 自宅の窓を二重窓に

CO₂
削減効果



移動

削減効果
(kgCO₂e)
大

- 630 ライドシェアリング
- 580 マイカーを電気自動車に（充電は再エネで）
- 520 都市内移動を公共交通機関で
- 470 マイカーをPHEVに（充電は再エネで）
- 340 テレワークの実施
- 320 自宅と職場・学校の距離を近く
- 300 マイカーをPHEVに
- 300 マイカーを電気自動車に
- 300 通勤・通学を公共交通機関で
- 270 カーシェアリング
- 240 長距離移動を公共交通機関で
- 230 マイカーをハイブリッド車に
- 230 コンパクトな街に住む
- 200 帰省をオンラインで
- 190 まとめ買いをする
- 190 休暇を近場で過ごす
- 190 エコドライブを行う
- 160 マイカーを軽自動車に
- 120 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

CO₂
削減効果



食

削減効果
(kgCO₂e)
大

- 290 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
- 130 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
- 60 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

CO₂
削減効果



消費財・レジャー

削減効果
(kgCO₂e)
大

- 270 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 旅行サービスをエコに
- 110 娯楽用品を長く使う
- 100 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

CO₂
削減効果