

東海市地球温暖化対策ガイドブック

知ってみよう!

やってみよう!

私たちの地球温暖化対策

家庭編

ちょっとした工夫でみんなも地球も笑顔になれる!
ゼロカーボンシティの実現を目指して。



はじめに

東海市では、令和4年（2022年）3月1日にゼロカーボンシティ宣言を表明し、令和32年（2050年）を目途に温室効果ガス排出量を実質ゼロにすることを目指しています。

ゼロカーボンシティの実現には市民・事業者・行政が一体となって地球温暖化対策を講じる必要があるため、地球温暖化対策に取り組むひとつのきっかけとしてこのガイドブックを作成しています。

長期的な地球温暖化対策は、家計にも地球にもやさしく、健康的な暮らしの実現にも繋がります。

さあ、日々の生活や事業活動において過度に我慢することなく、みんなで地球温暖化対策に取り組みましょう！



東海市 ゼロカーボンシティ宣言

近年、地球温暖化が原因と考えられる集中豪雨、猛暑等の異常気象が世界各地で発生しており、今後さらに自然災害等のリスクが増加し、私たちの生活に大きな影響を及ぼすことが想定されています。

本市がこれからも持続可能な都市として発展していくためには、脱炭素社会の実現が大きな課題となっています。国においては、「2050年カーボンニュートラルの実現」を宣言し、国を挙げてあらゆる対策に取り組んでいくことを表明されています。本市におきましても、今後も持続可能な都市として更に発展していくためには、脱炭素社会の実現を必ず目指していかなければなりません。

このことから、本市は、東海市全体で2050年を目途に温室効果ガス排出量を実質ゼロとする「ゼロカーボンシティ」を目指します。

カーボンニュートラルを実現するため、私自身自ら先頭に立って、脱炭素で地球環境にやさしいまちづくりを実践していく覚悟です。事業者や市民の皆様のご理解、ご協力をいただきながら、行政も一体となって様々な地球温暖化対策を推進してまいります。

令和4年（2022年）3月1日

東海市長 花田 勝 重

目次

○地球温暖化について	2
○具体的な地球温暖化対策の取組について	
リビング（エアコン・照明）	4
キッチン（冷蔵庫・食品）	5
バスルーム・トイレ	6
その他	7
○通勤通学などでできること	8
○住宅の省エネ設備	9
○東海市の補助金及び国や愛知県の取組の紹介	10

市が算定したCO₂削減量や節約できる金額は以下を使って計算しています。

電 気	排出係数 0.433kg / Kwh	料金 27円 / kwh
ガ ス	排出係数 2.29kg / m ³	料金 164 円 / m ³
水 道	排出係数 0.54kg / m ³	料金 288 円 / m ³
ガソリン	排出係数 2.32kg / L	料金 171 円 / L

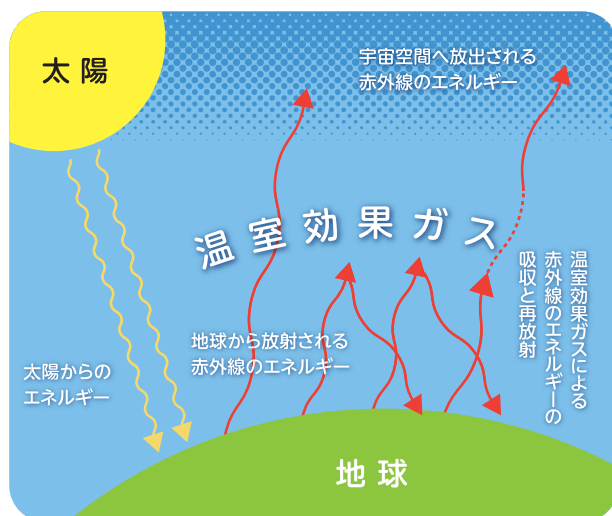
このガイドブックでは、各取組に対して国が公表及び市が算定したCO₂削減量や節約できる金額を紹介していますが、実際に家庭で使用している機種や使用状況によっては得られる効果が異なりますので目安として活用してください。



まずは地球温暖化について知ろう！

地球温暖化とは

大気中の温室効果ガスによって、地球の気温は保たれており、温められた地表から放出された熱の多くは宇宙に出ていきますが、温室効果ガスが増えすぎると熱が多く残り、地球全体の平均気温が上がってしまっている状態のことです。



出典:環境省



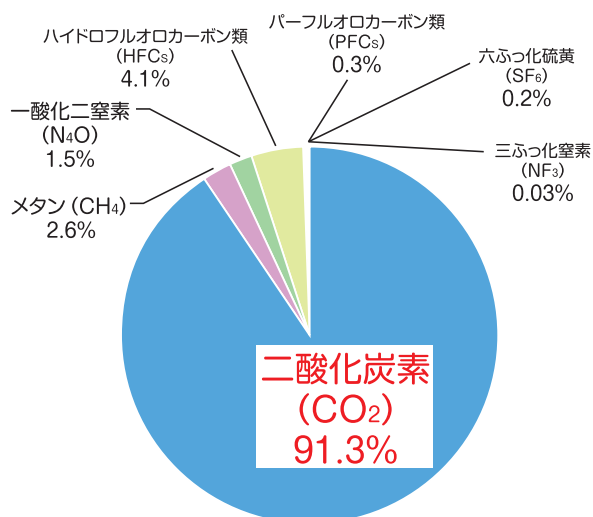
温室効果ガスとは

二酸化炭素やメタンなどの温室効果をもたらすガスのことで、特に二酸化炭素は影響の大きいガスであり、**日本の温室効果ガス排出量の90%以上**となっています。

地球全体の気温を保つ効果があるため、適度な量を維持することが必要です。

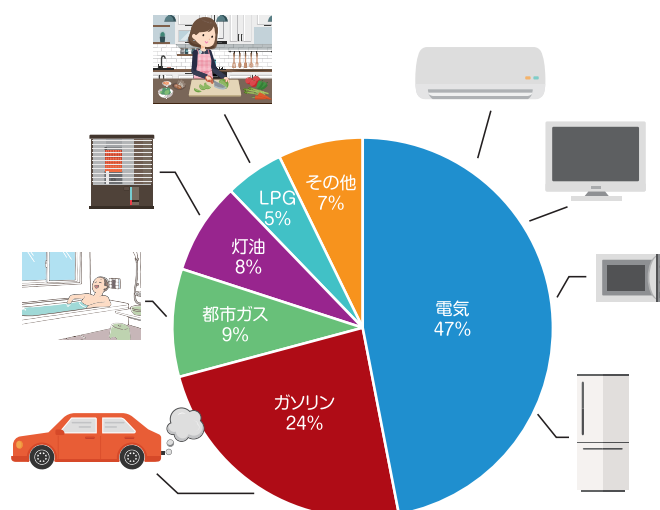
テレビや冷暖房で電気を使ったり、風呂や台所でガスを使ったり、自動車でガソリンを使ったりするときなど化石燃料を燃やすと、温室効果ガスが発生します。

■日本の温室効果ガス排出量のガス別の割合(令和4年度(2022年度))



資料:国立研究開発法人国立環境研究所 日本の温室効果ガス排出量データ

■家庭における一人あたりの二酸化炭素排出割合(燃料種別)



温室効果ガスインベントリオフィス(2022年4月)
(国立環境研究所)のデータを基に作成



地球温暖化対策をしないとどうなるの？

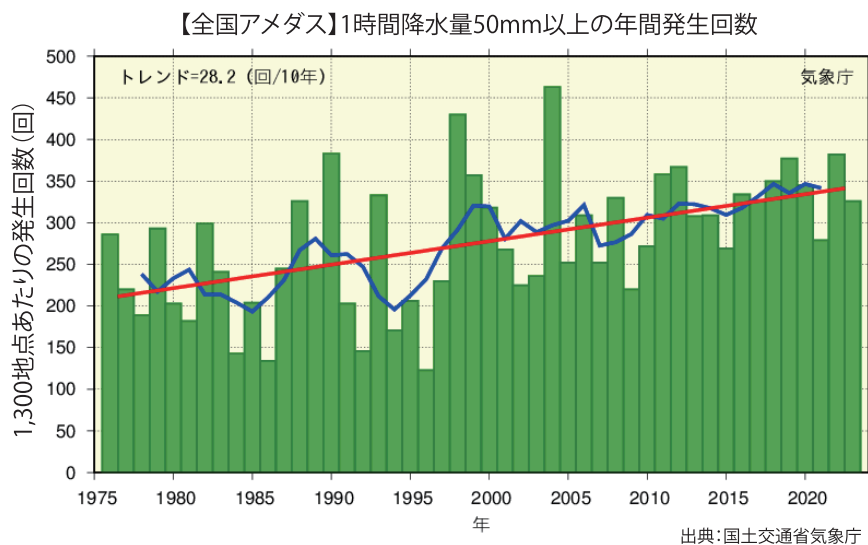
地球温暖化により気温が上昇すると、海水面の上昇や降水量の増加などの自然への影響や熱中症リスクの上昇などの社会・経済面への影響が想定されています。

・海水面の上昇

南極や北極にある氷河の氷解や海水の体積の膨張が引き起こり、海面の水位が上昇しています。低い場所にある土地や小さな島は水没してしまうことが懸念されています。

・降水量の増加

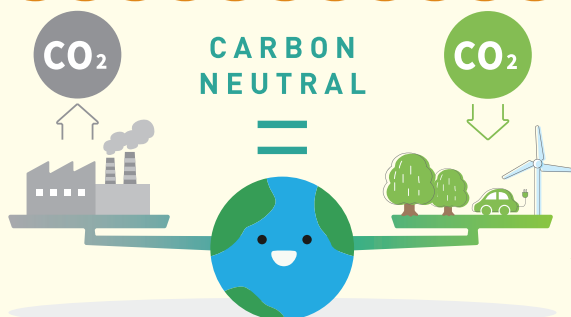
海水が暖かくなることで、水蒸気の量が増え、雨雲が発生しやすくなり降水量が増えることが考えられます。豪雨による洪水や土砂崩れ、地すべりの発生が心配されています。



・熱中症リスクの増加

温暖化による気温上昇は、熱中症による被害を拡大させると考えられています。夏日、真夏日、猛暑日、熱帯夜のいずれも昭和55年(1980年)以降増加傾向にあり、令和6年(2024年)には愛知県の真夏日の日数が統計開始以降過去最多となりました。このまま地球温暖化が進むと、安心して外出することができなくなってしまうかもしれません。

地球温暖化を防ぐためには、温室効果ガス排出量を実質ゼロとすること(カーボンニュートラル)が必要とされています。



カーボンニュートラルとは

二酸化炭素などの温室効果ガス排出量をできるだけ減らし、減らしきれない温室効果ガスを吸収・除去して、プラスマイナス「ゼロ」とするという考え方です。



©2011 東海柳風高校



具体的な地球温暖化対策の取り組みについて知ろう！

■カーボンニュートラルの実現に向け、家庭でできる具体的な取り組みを紹介します。皆さんもできることから取り組んでみましょう！

自宅でできること

リビング(エアコン・照明)

エアコン

1 クールビズやウォームビズを取り入れるなどして無理のない範囲で室温を調整する

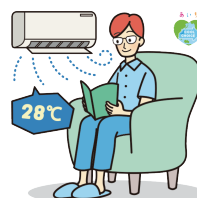
夏の冷房は室温28度を目安に設定してクールビズ、冬の暖房は室温20度を目安に設定してウォームビズに取り組むことで、年間約36kgのCO₂が削減でき、**約2,240円の節約**になります。



冬は厚着で快適に

年間CO₂削減量 約23kg

年間節約金額 約1,430円



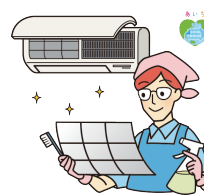
夏は軽装で快適に

年間CO₂削減量 約13kg

年間節約金額 約810円

2 フィルターの清掃をこまめにする

月に1～2回の掃除をすることで、年間約13kgのCO₂を削減でき、**約860円の節約**になります。



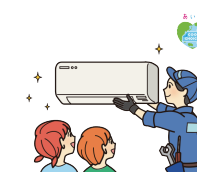
フィルターはこまめに掃除

年間CO₂削減量 約13kg

年間節約金額 約860円

3 省エネ性能の高いエアコンに買い換える

エアコンを約13年前の製品から買い換えると、年間約70kgのCO₂を削減でき、**約7,390円の節約**になります。



省エネエアコンをチョイス！

年間CO₂削減量 約70kg

年間節約金額 約7,390円

照明

4 点灯時間を短くする

8畳用LED灯(34W)の点灯時間を1日1時間短くすることで、年間約5kgのCO₂を削減でき、**約330円の節約**になります。



点灯時間を1日1時間カット！

年間CO₂削減量 約5kg

年間節約金額 約330円

5 LED照明に取り替える

8畳用蛍光灯(68W)をLED灯(34W)に買い換えると、年間約29kgのCO₂を削減でき、**約1,830円の節約**になります。



LED照明をチョイス！

年間CO₂削減量 約29kg

年間節約金額 約1,830円

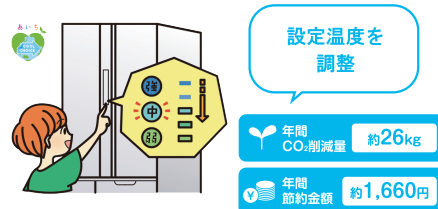
出典：1～2、4～5 イラストは県提供、削減金額は省エネポータルサイト(資源エネルギー庁)の数値に基づき市で算定
3イラストは県提供、削減金額は「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後」(環境省)

キッチン(冷蔵庫・食品)

冷蔵庫

1 冷蔵庫の設定温度を調整する。

室温22度の部屋で冷蔵庫の出力を「強」から「中」に下げることによって、年間約26kgのCO₂を削減でき、**約1,660円の節約**になります。



2 省エネ性能の高い冷蔵庫に買い換える

冷蔵庫を約12年前の製品から買い換えると、年間約107kgのCO₂を削減でき、**約11,410円の節約**になります。



冷蔵庫での省エネのコツ

- ・ 熱いものは冷ましてから入れる。
温かいものをそのまま冷蔵庫に入れると、庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されます。
- ・ 冷蔵庫の中に物を入れすぎない。
庫内の入っているものの量が多いと、冷えにくくなります。常温で保存できるものは、入れないようにしましょう。



©2011 東海棉風高校

食品

3 地産地消をする

食材の保存や輸送にはエネルギーが必要です。旬の食材や近場で取れた食材を使用することはエネルギーの節約にもなります。

買い物をするときに、旬の食材・県内産の食材であることを考慮してみましょう。



4 食品ロスを減らす

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。大量の食料ロスにより、廃棄時に加えて生産や流通時のコストやCO₂排出もムダになってしまいます。

まずは、食べきれる量を買う、保存を工夫して、食べられるものを捨てない。さらには、フードドライブ(余っている食品を必要としている人に繋ぐ役割)に寄付するなどで、食品ロスを減らしましょう。



出典：1 イラストは県提供、削減金額は省エネポータルサイト(資源エネルギー庁)の数値に基づき市で算定
2 イラストは県提供、削減金額は「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後」(環境省)

バスルーム・トイレ

バスルーム

1 シャワーはこまめに止める

お風呂に入るとき、シャワーの利用を1人一日1分短くすると、年間約31kgのCO₂が削減され、**約3,350円の節約**になります。



シャワーの時間を
1日1分短縮！

年間
CO₂削減量 約31kg

年間
節約金額 約3,350円

2 間隔を開けずに入浴する

お風呂に入るとき、間隔を空けず続けて入るようにしましょう。お湯の追い炊きをしないことで、年間約87kgのCO₂を削減でき、**約6,230円の節約**になります。



お風呂は
間隔を空けずに！

年間
CO₂削減量 約87kg

年間
節約金額 約6,230円

バスルームでの省エネのコツ

- ・浴槽に必ずフタをしましょう

フタをしないと、浴槽にためたお湯から、どんどん熱が逃げます。

- ・ドライヤーの使用時間は短くしましょう

大風量のもの(1,000W)は、多くのエネルギーを消費します。タオルでよく拭いてしっかり髪の水分を拭きとることで、使用時間を短くすることができます。

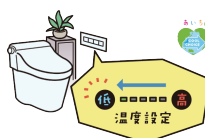


©2011 東海棉風高校

トイレ

3 便座や洗浄水の設定温度を調整する

便座・洗浄水の設定温度を「中」から「弱」に下げること、年間約17kgのCO₂を削減でき、**約1,080円の節約**になります。



便座・洗浄水の
設定温度を低く！

年間
CO₂削減量 約17kg

年間
節約金額 約1,080円

4 使用しないとき便座のふたを閉める (温水洗浄便座)

使用しないときは便座のフタを閉めるようにすることで、年間約15kgのCO₂を削減でき、**約940円の節約**になります。



便座のふたを
しめる

年間
CO₂削減量 約15kg

年間
節約金額 約940円



その他にもできることがいっぱい!

1 宅配便の受け取り回数を減らす

再配達をするたびにエネルギーを使ってしまいます。

環境負荷を低減させるため、不在時でも受け取れる宅配ボックスや置き配等を有効活用したり、時間帯指定と宅配アプリ等を活用したりして1回で受け取りましょう。



2 テレワークの実施

ガソリン車での自動車通勤者がテレワークを実施することで、年間で通勤時間約275時間、約840kgのCO₂を削減でき、**約61,260円の節約**になります。

(通勤距離:片道13km)



年間 CO ₂ 削減量	約840kg
年間 節約金額	約61,260円

3 緑のカーテンを育てる

夏場にゴーヤやヘチマを植えて家に緑のカーテンを作ると、夏の日差しを和らげ、室温の上昇を抑えることが期待できます。冷房の使用を抑えることができるため、電気使用料の節約になります。



緑のカーテンを
育てよう

※省エネ製品を選ぶポイント

統一省エネラベルでは、多段階評価点の高い順に5.0から1.0までの数字と★の数で省エネ性能が表示されています。家電などを購入するときは、ラベルをチェックしましょう。

東海市では、省エネ家電購入促進補助金を実施しています。

対象製品への買い替えで最大30,000円の補助がありますので、活用してみたいはいかがでしょうか。



補助金のページ

製品の省エネ性能の情報は、資源エネルギー庁が公開している「省エネ型製品情報サイト」で確認できます。





通勤通学などでできることは何だろう？

自動車

1 エコドライブの実践

自動車の運転するときはエコドライブを心がけましょう。
10,000km走行する人がエコドライブを実践すると、年間
約340kgのCO₂を削減でき、**約25,350円の節約**になります。

エコドライブを実践



エコドライブとは

主なポイントは次のとおりです。燃費の向上にも繋がり、節約になるのでぜひ実践してみましょう。

・ふんわりアクセル（最初の5秒間で20km/hに加速）を実践する。

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。

・急な加減速を行わない。

走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。

・アイドリングストップを実践する。

待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングはやめましょう。10分間のアイドリング（エアコンオフの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。

・不要な荷物は載せない。

運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100Kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。

※詳しくは、「脱炭素に繋がる新しい豊かな暮らしを創る国民運動（環境省）」の【エコドライブ10のすすめ】をご確認ください。

2 新車を買うときは、次世代自動車を選ぶ

自動車を購入するときは次世代自動車（電気自動車、プラグインハイブリッド自動車、燃料電池自動車）を選択しましょう。

エコカーを選択すると、ガソリン車に比べて年間約610kgのCO₂を削減でき、**約75,150円の節約**になります。

エコカーを チョイス！



年間 CO ₂ 削減量	約610kg
年間 節約金額	約75,150円

その他

3 公共交通機関の利用など環境にやさしい移動手段を使う

お出かけは自動車を使わず、できるだけ公共交通機関を使うようにしましょう。



公共交通機関を チョイス！

出典：1 イラストは県提供、削減金額は省エネポータルサイト（資源エネルギー庁）の数値に基づき市で算定
2 イラストは県提供、削減金額は「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後」（環境省）
3 イラストは県提供



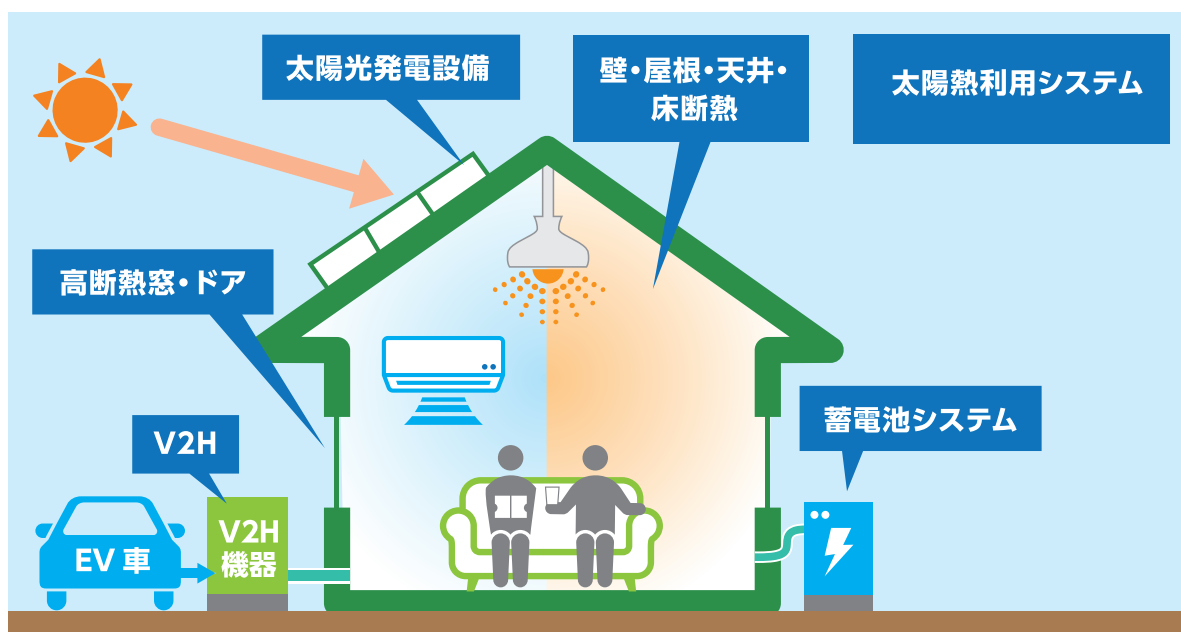
住まいでできる省エネ設備を知ろう！

■地球温暖化対策設備の設置

家に太陽光発電施設、HEMS（家庭用エネルギー管理システム）、蓄電池を設置することで、年間約1,170kgのCO₂を削減でき、**76,420円の節約**になります。

■ZEH

断熱性能の向上と太陽光発電等の再生可能エネルギーの導入などによって、エネルギー消費量を実質ゼロにするZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）を購入することで、年間約2,551kgのCO₂を削減でき、**約152,280円の節約**になります。



出典:東京都地球温暖化防止活動推進センター

ZEH（ゼッチ）とは「Net Zero Energy House（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）」の略語です。

快適で経済的な、安全で安心な生活を送ることができる「ZEH」を是非知ってください。



ZEH



我が国では、エネルギー基本計画（令和3年10月閣議決定）において、「2030年度以降新築される住宅について、ZEH基準の水準の省エネルギー性能の確保を目指す」とともに、「2030年において新築戸建て住宅の6割に太陽光発電設備が設置されることを目指す」とする政策目標を設定しており、地球温暖化対策計画（令和3年10月閣議決定）においても同様に政策目標を掲げています。

次のページは、東海市が推進するご家庭で活用できる
地球温暖化対策の補助金だよ!ぜひ活用してみよう!



出典:「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後」(環境省)

©2011 東海樟風高校



東海市の補助金のお知らせだよ

市では地球温暖化対策に関係する機器等の導入に対して補助を実施しています。
補助制度の詳細についてはホームページでご確認ください。

省エネ家電製品購入促進補助金 ※下記は令和6年度の補助金額になります。

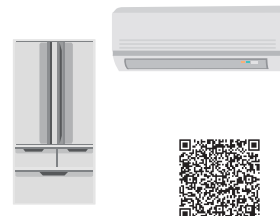
対象：市内の販売店で一定の省エネ基準を満たす家電(エアコン、冷蔵庫)に買い替える方

基準

省エネルギー基準達成率(目標年度:エアコン2027年度、
電気冷蔵庫2021年度)が100%以上かつ多段階評価点が3.0以上の製品

補助額 最大3万円

※購入金額により異なります



次世代自動車購入促進補助金 ※下記は令和6年度の補助金額になります。

対象：非営利かつ自ら使用する目的で対象の次世代自動車を購入する個人の方

補助額

- 電気自動車(EV)
- プラグインハイブリッド自動車(PHV)
- 燃料電池自動車(FCV)

最大30万円

最大50万円



住宅用地球温暖化対策設備導入促進費補助金 ※下記は令和6年度の補助金額になります。

対象：対象の住宅用地球温暖化対策設備を導入する個人の方

補助額

- 一体的導入 ※住宅用太陽光発電施設と各設備をあわせて導入

最大20万円

- 定置用リチウムイオン蓄電システム

最大15万円

- 電気自動車等充電設備

最大5万円

- 家庭用燃料電池システム

最大5万円

- 家庭用エネルギー管理システム(HEMS)

最大1万円

- 太陽熱利用システム

最大4.8万円



国や愛知県も地球温暖化対策の取組を行っています。

国の取組

- デコ活(脱炭素に繋がる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)

2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。



県の取組

- あいちCOOL CHOICE

県民の一人ひとりに、実際にCO2削減行動・省エネ行動に取り組んでいただくため、日常生活のあらゆる場面で地球温暖化対策に資する「賢い選択」(COOL CHOICE)を呼びかける県民運動です。





東海市

ゼロカーボン キャンペーン

期間

令和7年(2025年)

2月1日^土～3月1日^土

東海市ではゼロカーボンシティ宣言を表明した3月1日を「**ゼロカーボンの日**」と定めています。

そこで、環境省が定める省エネルギー月間(2月)と合わせた期間に、地球温暖化問題について考え、理解を深めるとともに、具体的な行動に結びつけていくためのきっかけづくりとしてゼロカーボンキャンペーンを実施します。

市全体で2050年を目途に温室効果ガス排出量を実質ゼロとする**ゼロカーボンシティ**の実現に向けて取り組みましょう!

東海市民の皆さまへ

電気やガスの使用量や、省エネの取組状況をチェックしたご家庭に、本キャンペーン オリジナルの**チタン製ストローをプレゼント!!**(1世帯1本に限りです)

応募方法

省エネチェックシートで家庭の省エネルギー総点検を実施

★チェックシートの配布場所は特設サイトをご確認ください。

2月1日(土)から3月1日(土)までに点検した内容を特設サイト内のフォームから登録

または

2月3日(月)から28日(金)までに点検した省エネチェックシートを市役所(生活環境課)へ提出

点検した省エネチェックシートを3月1日(土)に太田川駅東どんぐり広場で開催される「アーバンスポーツとうかい」のゼロカーボンシティPRブースへ提出

抽選で**プレゼント!**

先着で**100名にプレゼント!**

※特設サイト内のフォームから登録、または市役所へ提出されても先着で受け取った場合は、抽選の対象になりません。

東海市内の事業者の皆さまへ

事業所や工場、店舗で実施している地球温暖化対策の取組を登録して、WEBやケーブルテレビでPRしよう!

特設サイト内のフォームから登録

[取組内容の例]

- 従業員を対象としたエコ通勤を実施
- 事業所内の照明のLED化を実施
- エネルギー診断を受けて省エネルギー対策を実施 **市補助金有!**



[主 催] 東海市 [主 管] 知多メディアネットワーク株式会社

詳しくは特設サイトへ▶



編集・発行

東海市役所 環境経済部 生活環境課 ゼロカーボン戦略室
愛知県東海市中央町一丁目1番地
電話:052-613-7696、0562-38-6321(ダイヤルイン)
メール:kankyou@city.tokai.lg.jp
令和7年(2025年)2月発行