



ゼロカーボン新聞【第3号】



発行：八千代市経済環境部環境政策課ゼロカーボンシティ推進室 令和6年12月

ゼロカーボンに関する情報をお届けする「ゼロカーボン新聞」の第3号を発行しました。是非内容をご覧ください、家庭や業務へ反映するなど、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



八千代市はゼロカーボン
シティ宣言をしています!!

みんなで目指そう

2050年CO2実質排出量ゼロ!!

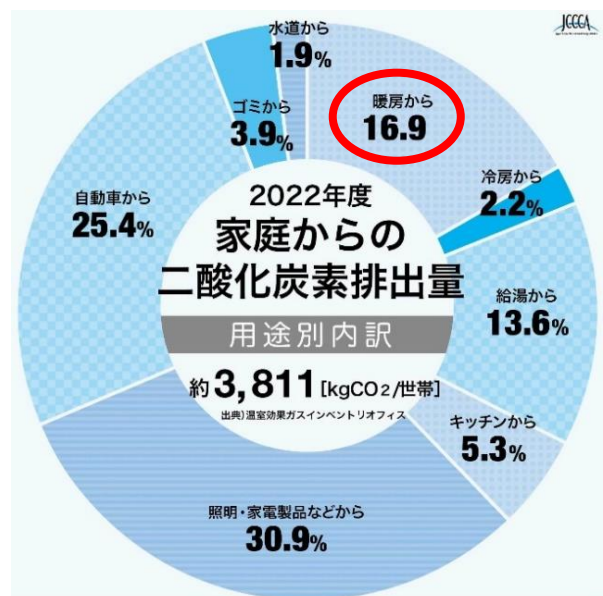
家庭からの二酸化炭素排出量

家庭で二酸化炭素を多く排出しているのは何でしょうか。右のグラフを見てみましょう。

照明・家電製品が最も二酸化炭素排出量が多く、次いで自動車、暖房、給湯という順になっています。

今回は冬に使う機会の多い暖房に関する省エネの取組を紹介します。できるところから始めてみてください。

冷房と比べると、暖房は8倍近くも二酸化炭素排出量の割合が大きいです。暖房を上手に使って省エネと光熱費削減をしませんか。



出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト
(<https://www.jccca.org/>) より

暖房器具別の二酸化炭素排出量

暖房器具にも色々ありますが、どの器具の二酸化炭素排出量が少ないのか右のグラフを見てみましょう。

部屋全体の空間を暖める器具としては、エアコンが最も排出量が少なくなっています。部屋の一部の範囲を暖める電気カーペットやこたつのほうが、エアコンよりもさらに二酸化炭素排出量も光熱費も抑えられます。

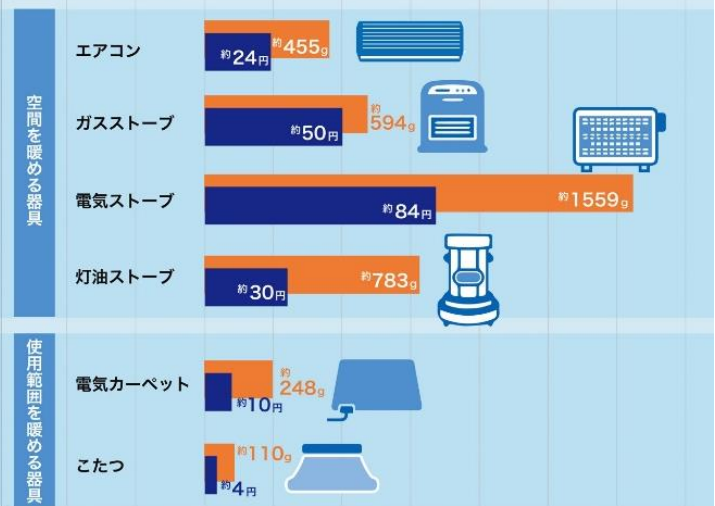
必要に応じて暖房器具を使い分けましょう。



どの暖房器具が省エネなの？

暖房器具1時間あたりのCO2排出量・光熱費の比較

出典：家庭エコ診断制度運営事務局調べ
※部屋の大きさ：6畳、外気温：0℃、家の状況：木造住宅の場合。エアコン（2.2kwh）20℃設定。
※電力CO2排出係数：0.5kg-CO2/kWh、都市ガス排出係数：2.23kg-CO2/m³、灯油排出係数：2.49kg-CO2/L
※電力単価：21.7円/kWh



出典：全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<https://www.jccca.org/>) より

ウォームビズ(WARMBIZ)

環境省では、平成 17 年度から冬期の地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温を 20℃(目安)で快適に過ごすライフスタイルを推奨する『WARM BIZ』(ウォームビズ)を呼びかけています。ウォームビズはそんなに難しいことはありません。是非実行してみましよう。



●首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう

- ・冷えには「三つの首」、首、手首、足首をあたためることが大切です。
- ・マフラーや手袋、レッグウォーマーなどを身につけ、三つの首を冷やさないように気を付けることで、体全体があたたまり、冷え性なども改善されやすくなります。
- ・寝るときに首にタオルを巻くのも効果的です。

●機能性素材に着目し、体幹をあたためましょう

- ・より薄く、軽く、暖かく、機能性素材は進化しています。Tシャツ、腹巻き、股引、靴下など、下着の素材を意識して、体幹をあたためましょう。
- ・機能性素材は下着だけでなく、セーターなども活用し、着ぶくれに気をつけてからだをあたためましょう。

●マフラーやストールで「オシャレ」にあたためましょう

- ・寒さを感じたらさっと羽織ることのできるストールやマフラーは、ウォームビズには欠かせません。首、背中まわりはもちろんのこと、例えばオフィスのデスクワーク中に寒さを感じたら、ひざ掛け代わりに使えます。
- ・マフラーやストールはオシャレに必要なワンアイテムです。是非「オシャレ」にあたためる工夫をしましょう。



食



●みんなで鍋をつついて楽しみながら、からだも室内もあたためましょう

- ・鍋は、からだも室内もあたたかくなって暖房も緩和できる一石三鳥にも四鳥にもなる料理です。
- ・鍋からの湯気による加湿効果で、体感温度がさらに上昇します。
- ・家族や友達同士が一部屋に集まって過ごすことで、他の部屋の暖房などの余分なエネルギーを使うことはありません。



●根菜類、しょうがなど、からだをあたためる食材を選びましょう

- ・冬が旬の食材、根菜類、特にしょうがなどはからだを内側からあたためる効用があります。
- ・食材選びは「地産地消」を心がけることで、流通に係る CO2 排出も削減できます。
- ・冷蔵庫に余っている食材も鍋にするなど、食べ物を無駄にしないことも大切です。

●朝食をしっかり摂って、寒さに強いからだをつくりましょう

- ・朝食をしっかり摂ることは、一日の始まりに必要なエネルギーを摂取することです。
- ・朝食だけでなく、ランチもあたたかい食べ物を摂りましょう。



●道具や小物で、暖房に頼りすぎない工夫をしましょう

- ・心もからだもあたたかくするコタツ，手足の指先をあたためるカイロ，足や腰まわりをあたためる湯たんぽ，毛足の長いスリッパ，クッションなどを活用しましょう。
- ・お風呂上りの湯冷め防止にパジャマの上に1枚羽織るのもあたたかさを逃がさない工夫の一つです。

●適度な湿度を保ち，体感温度を上げましょう

- ・乾燥しがちな冬の体感温度をあげるため，室内を適度な湿度にできる加湿器はウォームビズの必需品です。
- ・適度な加湿は体感温度を上げるだけでなく，乾燥から肌を守ったり，風邪を引きにくくするなどの効果があります。
- ・温度計や湿度計を近くに置いて「見える化」し，無駄な暖房使用を控えることも大切です。

●窓やドアに注目し，あたたかい空気を逃がさない工夫をしましょう

- ・窓やドアから暖房でせっかくあたためた空気が逃げて冷気が入るのは，暖房効率を悪くし，無駄なエネルギーを使うことになります。
- ・暖かい空気を扇風機などで循環させるのもコツです。
- ・家全体のあたたかい空気の約50%は窓から流出していきます。断熱シートや複層ガラス，二重窓，厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。



市では窓の断熱改修をする人向けの補助金を実施しています。
市HPトップ>さがしかた【組織で探す】>
経済環境部>環境政策課>地球温暖化対策
【令和6年度八千代市住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金】
※令和6年度の申請期間は令和7年1月31日までです。



ほかにも
いろいろ!



●入浴でからだも心もあたためましょう

- ・入浴でからだを芯からあたたためて，冷めにくくするには20分ほどの時間をかけて，38～39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかることが効果的です。
- ・お湯をぬるく少なめに沸かすので，省エネや節水にもつながり，お財布にもやさしい入浴法です。
- ・ゆず湯，しょうが湯，大根湯などはお風呂の効果をさらに高める日本の知恵です。成分が皮膚を刺激し，血行を良くしてくれます。
- ・ちょっとした時間で足湯を行うのも効果的です。足湯の後は機能性素材の靴下や毛足の長いスリッパなどでしっかり保温しましょう。



●運動の時間を大切にして，からだをあたためましょう

- ・通勤，通学で一駅分を歩いたり，3階程度なら階段を使うことで体温上昇にも健康にも効果的です。
- ・いつもより多く動くことで体温上昇がはかれます。新陳代謝が活発になり，血行も良くなります。寒さを逆に利用して，日頃の運動不足も解消しましょう。
- ・足や首のストレッチなど，家や職場で座ってできる血行促進運動は新陳代謝を高め，冷えやコリを防ぎます。



コラム 気候変動について



やっち

人間活動による温室効果ガス排出によって地球温暖化が起きていることは知っていても、具体的に気候にはどのような傾向があり、最悪のシナリオではどうなってしまうのか、把握している人は少ないと思われます。

そこで、ここでは千葉県の気候変動の現状や地球温暖化が最も進行する場合の千葉県の気候予測等についてご紹介したいと思います。

〔年平均気温〕

【現状】
県内各地の
年平均気温
が長期的に
上昇傾向



【予測】
21世紀末の
年平均気温が
20世紀末と
比べて約4℃
上昇

〔真夏日等の日数〕

【現状】
真夏日が増加
熱帯夜が増加
冬日が減少

2024年の
熱中症警戒
アラートは
39回で2年
前より約3倍
に！



【予測】
21世紀末は
現在と比べて
真夏日が約63日増加
猛暑日が約27日増加
熱帯夜が約65日増加
冬日が約32日減少

〔降雨の状況〕

【現状】
県内17カ所の
アメダスデータ
では滝のように
降る雨の発生
回数が増加



【予測】
21世紀末の
滝のように降る雨
の発生が現在と
比べて約3倍に
なる一方で雨の
降らない日は約9
日増加

- 産業や生態系など広い分野への大きな影響と健康被害の増大
- 大雨による災害発生や水不足などのリスクが増大

真夏日…最高気温が30℃以上となる日
猛暑日…最高気温が35℃以上となる日
熱帯夜…最低気温が25℃以上となる夜
冬日…最低気温が0℃未満となる日
熱中症警戒アラート…気象庁と環境省が共同発表する危険な暑さへの注意を呼びかけるもの
滝のように降る雨…1時間降水量50mm以上

今後、世界の平均気温は上昇し、21世紀末に向けて気候変動の影響のリスクが高くなると予測されています。

このことから、温室効果ガスの排出の抑制等を行う「緩和」が大切です。それだけでなく、すでに現れている気候変動による影響や中長期的に避けられない影響に対して被害を回避・軽減する「適応」も同時に進めていく必要があります。

温室効果ガスの増加

化石燃料使用による
二酸化炭素の排出など

気候変動

気温上昇、
降雨パターンの変化
海面水位上昇など

気候変動による影響

自然環境への影響
人間社会への影響



やっち

緩和

温室効果ガスの
排出を抑制する

適応

被害を回避・
軽減する



やっち