



## 過去に紹介した取組内容一覧

紹介時期		取組内容	
年	月	呼びかけ	脱炭素の視点
令和6年	5月	「照明や電化製品はこまめにスイッチオフ・プラグをコンセントから抜こう」	待機電力をなくすためにも、照明や電化製品はこまめにスイッチオフし、長時間使用しない場合は、プラグをコンセントから抜くことを心がけましょう。プラグを毎回抜く手間を省きたい方は、オン・オフの切り替えスイッチがついた節電タップを使用してはいかがでしょうか。 光熱費の節約にもなりますし、こまめにプラグを抜くことは、漏電による火災などの事故防止にもつながります。
令和6年	6月	「食材は食べきれる量を買おう」	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。大量の食料廃棄により、廃棄時に加えて生産や流通時のコストや二酸化炭素の排出も無駄になってしまいます。 まずは、食べきれる量を買うことで食品ロスを減らしましょう。 買い物の前に冷蔵庫内の食材のチェックをすることで、無駄な購入を防ぐことができます。冷蔵庫内を携帯電話で撮影する、メモ書きをするなどをしておく、買い物先で確認できるので便利です。 食べられる分だけを買うことによって、食べ過ぎを防止し食費の節約にもつながります。また、冷蔵庫に食品を詰め過ぎないことで、冷えやすく節電にもつながる、生ごみ処理の手間が減らせるなどのメリットもあります。
令和6年	7月	「節水を心がけよう」	上下水道の使用にも、浄水、供給、下水処理などにエネルギーを消費しており、CO2排出につながっています。 節水方法をご紹介しますので、普段から節水を意識した生活をしてはいかがでしょうか。 ・歯磨きをする時はコップに水を汲んで使う ・野菜や食器はため洗いをする ・身体や髪を洗う時はシャワーを止める ・お風呂の残り湯を洗濯や掃除。水まきに使う ・洗濯の回数を減らしまとめて洗う ・トイレの大小レバーを使い分ける ・洗車の時はバケツを使う などちょっとした心がけで無駄な水を減らすことができます。節水すると、上下水道費の節約にもつながりますので、できるところから始めてみませんか。
令和6年	8月	「冷房時の室温を28℃で快適に過ごす」	環境省は、平成17年から地球温暖化対策のため、過度な冷房に頼らず快適に過ごせる軽装や取組を促すライフスタイル「COOLBIZ（クールビズ）」を推進しています。クールビズで環境省が推奨する室内温度は28℃（目安）です。省エネしながら快適に過ごす工夫をいくつかご紹介します。 ・こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目アップ ・冷房使用時は冷やした空気を逃がさないようにドアや窓をしっかりと閉める ・冷房に加えて扇風機を活用し冷たい空気を循環させることで冷房効率アップ ・夏野菜やかき氷をおいしく食べて身体の中からクールダウン ・うちわや扇子を利用して体感温度を下げる ・冷却ジェルシートや氷のうなど冷感グッズを活用 ・ Poloシャツやかりゆし、機能・素材を活かしたスポーツアイテムなどの着用 ちょっとした工夫で過度な冷房使用を防ぐことができ、光熱費の節約にもつながります。できるところから実行してみてくださいはいかがでしょうか。
令和6年	9月	「地元の旬の食材を食べる」	その時期の旬の食材や地元の食材を積極的に活用することで、食品の生産や輸送で発生する二酸化炭素を削減できます。 旬の食材はおいしく栄養価も高いため、食事を通じたQOL（生活の質）の向上にも役立ちます。地元の旬な食材を食べること（地産地消・旬産旬消）で、季節感や地域の気候風土を感じてみませんか。ちなみに八千代市産の梨は今がまさに旬です！
令和6年	10月	「お店では食べきれる量を注文する」	10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。 食べ物は食材や調味料も含め、生産や輸送、保存、調理時など、また、ごみとして処理する時にもCO2が排出されています。 食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）を減らすために、お店では食べきれる量を注文しましょう。小盛りやハーフサイズが選べるお店も多くあります。また、家族やグループで食事の時はシェアすることもできます。それでも、思ったより量が多くて食べきれなかった場合などには、お店の方に相談して、残った食事を持ち帰ることも考えてみましょう。なお、持ち帰るときは衛生管理に十分気を付けてください。 日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、食品ロス削減に取り組んでみませんか。
令和6年	11月	「節電を心がける」	毎月の電気料金の支払いのうち、再生可能エネルギー発電促進賦課金（再エネ賦課金）が請求されていることをご存じですか。再エネ賦課金とは、電力会社が再生可能エネルギーの電力を買い取るために要した費用の一部を、電気を使用するすべての方が負担するというものです。 再エネ賦課金単価は、毎年度、経済産業大臣によって定められています。現在は3.49円/kWhですが、年々上昇傾向にあります。 毎月の電気使用量を減らすことで、再エネ賦課金の負担も減らすことができます。まずはご家庭で節電に取り組んでみてはいかがでしょうか。例えば、エアコン、照明、テレビ、パソコンなどの電化製品は必要な時だけ使用するようにし、使用しない時はこまめにスイッチを切るようにするだけでも節電になります。節電で電気料金を削減しながら地球温暖化防止に貢献しましょう。

過去に紹介した取組内容一覧

紹介時期		取組内容	
年	月	呼びかけ	脱炭素の視点
令和6年	12月	「宅配便はできるだけ1回で受け取る」	宅配便の取り扱い個数が増加している一方、宅配便の再配達はトラックの走行によるCO2排出量の増加やドライバー不足を深刻化させるなど、重大な社会問題の1つとなっています。 日時指定や置き配、宅配ボックス、コンビニ受取や駅の宅配ロッカー等を利用して、できるだけ1回で宅配便を受け取りましょう。また、宅配便の問い合わせや配達状況の確認ができるアプリを活用すると、自分の時間も有効に使えて便利です。 自分のライフスタイルに合わせた受け取り方を選んで、再配達を減らしましょう。
令和7年	1月	「暖房時の室温を20℃で快適に過ごす」	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。 ウォームビズの実施は難しいことはありません。いくつかご紹介しますので、取り組んでみてはいかがでしょうか。 ・ マフラー、手袋、レッグウォーマーなどで太い血管のある部分を重点的に温める ・ 機能性素材の下着やTシャツ、セーターを着用する ・ ひざ掛けやストールを活用してこまめに体温調節 ・ 湯たんぽ、毛足の長いスリッパやクッションなどで足や腰まわりの冷え予防 ちょっとした工夫で過度な暖房使用をせずに暖かく過ごすことができます。服装などを見直して自分にもできる脱炭素を始めてみませんか。
令和7年	2月	「公共交通機関を積極的に利用する」	今後、高齢化のさらなる進行により、移動手段として公共交通の担う役割は、ますます重要になると考えられる一方、利用者数の減少及び運転士不足等の影響から、市内公共交通を取り巻く環境は厳しさを増しています。 公共交通機関は一人当たりの二酸化炭素排出量が少なく、地球に優しい乗り物です。下図のとおり、自家用乗用車と比べ、バスは二酸化炭素排出量を約45%削減、鉄道は約84%も削減ができます。 公共交通機関の積極的な利用が、将来に渡って地域公共交通を維持していくことや、環境にやさしいライフスタイルの実践にもつながります。 「人と環境にやさしい公共交通」を持続させるため、公共交通機関の積極的な利用を是非お願いいたします。 
令和7年	3月	「省エネ家電に買い替える」	新生活に備えて冷蔵庫やテレビ、エアコン、照明などの家電を買い替える人や新しく購入する人が多い時期だと思います。省エネ性能の高い家電を選んで、月々の光熱費を減らしませんか。 例えば、年間消費電力量で見ると、今時の冷蔵庫は10年前と比べると約28～35%の省エネ、白球電球から電球形LEDランプへの買い替えは約86%もの省エネになります（出典：一般財団法人家電製品協会「2024年度版スマートライフおすすめBOOK」）。 家電のカatalogや製品本体などには、下図のように省エネ性能がわかりやすくラベル（統一省エネラベル等）で表示されています。家電を選ぶ際の参考にしてみてください。 

## 過去に紹介した取組内容一覧

紹介時期		取組内容	
年	月	呼びかけ	脱炭素の視点
令和7年	4月	「宅配便の再配達を減らす」	<p>国では、前年に引き続き、令和7年4月を「再配達削減PR月間」とし、関係省庁や宅配、EC事業者等と連携し、再配達削減に向けた取組を実施しています。再配達の削減により、ドライバーの労働時間削減など物流への負荷が低減されるとともに、トラック走行等により生じるCO2排出量も削減できます。再配達削減のためのアクションを4つご紹介しますので、活用してみてください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時間帯指定の活用（ゆとりある日時指定）</li> <li>・各事業者の提供しているコミュニケーション・ツール等（メール・アプリ等）の活用</li> <li>・コンビニ受取や駅の宅配ロッカー、置き配など、多様な受取方法の活用</li> <li>・発送時に送付先の在宅時間を確認</li> </ul> <p>宅配便をスムーズに受け取ることで、自分の時間も有効に使えます。できることから実行して再配達を減らしましょう。</p> 
令和7年	5月	「エコドライブのススメ」	<p>ゴールデンウィークを迎え、帰省や行楽地に車で移動する方も多くなると思いますが、車の運転の仕方ひとつで脱炭素に取り組むことができます。例えば、一定の速度で走行し、車間距離を十分に取ることで、ムダな加速・減速の機会が減り、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が向上しますし、渋滞防止・交通事故防止にも役立ちます。また、事前に行き先やルートをしっかり確認し、こまめに渋滞・交通規制などの道路交通情報をチェックすることも大切です。例えば、1時間のドライブで道に迷い、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加してしまいます。渋滞・交通事故防止のためにも、脱炭素のためにも、エコドライブを心がけましょう。</p> <p>※今すぐ取り組めることではありませんが、電気自動車（EV）やプラグインハイブリッド自動車（PHV）は、CO2排出量削減に大変効果的です。市では、これからEVやPHVの購入する方向への補助金をご用意しておりますので、是非ご検討ください。詳しい要件等は以下のリンク先をご覧ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八千代市住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金</li> </ul> <p><a href="https://www.city.yachiyo.lg.jp/site/promo/48330.html">https://www.city.yachiyo.lg.jp/site/promo/48330.html</a></p>
令和7年	6月	「蛍光灯をLEDに交換しよう」	<p>蛍光灯（蛍光灯）が、2027年末までに段階的に製造・輸出入が禁止されることをご存知ですか？現在使用している蛍光灯をそのまま使用することや、店頭にある在庫品を購入することが禁止されるわけではありませんが、長い目でみると今使っている蛍光灯が切れたら、同じものに買い替えることができなくなるかもしれません。そこで、これを機に、「LED照明」への交換を検討してみるのはいかがでしょうか。電球形LEDランプは、一般電球に比べ、消費電力が約85%低く、寿命は約40倍とされています。例えば、蛍光灯シーリングライトからLEDシーリングライトへ交換した場合だと、器具1台あたり年間約2千円以上電気代が安くなり、CO2も年間約29kg-CO2削減できます。家庭からの年間CO2排出量（電気・ガス・灯油の合計）は1世帯当たり約2520kg-CO2とされていますので、4台交換すると年間約4.6%もCO2削減量を減らすことができます。家計にはもちろん、地球にとっても優しいんですね。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・こだわる楽しさ エコグッズ（環境省・デコ活ウェブサイト） <a href="https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/action/goods/">https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/action/goods/</a></li> <li>・一般照明用の蛍光灯の規制について（環境省） <a href="https://www.env.go.jp/chemi/tmms/lamp.html">https://www.env.go.jp/chemi/tmms/lamp.html</a></li> </ul>


過去に紹介した取組内容一覧

紹介時期		取組内容	
年	月	呼びかけ	脱炭素の視点
令和7年	7月	「太陽光パネルや蓄電池を導入しよう」	<p>近年は夏の暑さが異常なレベルとなっていますが、今年も例年になく早いペースで真夏日・猛暑日が頻発しています。熱中症予防の点からも、冷房は躊躇せず使用したいところですが、気になるのは電気代とCO2の排出ですね。</p> <p>太陽光発電などの再生可能エネルギーを自宅に導入できればそういった問題は解決できますが、設備の導入には莫大な費用が掛かります。</p> <p>そこで、千葉県では、「みんなのおうちに太陽光」キャンペーンを実施しています。設備導入を希望する人を募り、一括して発注することにより、スケールメリットを活かして市場価格より安い費用で導入できる事業です。</p> <p>太陽光発電の導入について少しでも気になっている方は、是非検討してみてもいいでしょうか。</p> <p>また、発電した電力を蓄電池に貯めておくと、更に電気効率が良くなる上に、夜間や災害時の電力の確保にも効果的です。これからの台風シーズン、ご自宅の電力レジリエンス強化にも繋がります。</p> <p>蓄電池の導入にあたっては、「みんなのおうちに太陽光」でも蓄電池付きのプランも選べますし、八千代市でも「住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金」をご用意しております。</p> <p>少しでもオトクに省エネ設備を導入し、家計にも地球にも優しい生活を目指しましょう！</p>
令和7年	8月	「エアコンの上手な使用法」	<p>今年も連日酷暑が続く、エアコンが大活躍中だと思いますが、省エネのためには室内温度は28℃設定が目安と言われています。でも少しでも快適に過ごすために設定温度をさらに下げたりしていませんか。冷房効率を上げるために、こまめなフィルター清掃や扇風機・サーキュレーターの併用が効果的とよく紹介されますが、他にも上手なエアコンの使用法があります。28℃で省エネしつつ、快適に夏を乗り切りましょう！（※熱中症にはお気を付けください）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>カーテンで日差しと外からの熱を防ぎましょう。</li> <li>風量「弱」は部屋が冷えるまで時間がかかるので、風量「自動」で素早く冷やしましょう。</li> <li>エアコンはスイッチをオンした直後が最も電力を消費します。30分程度、部屋から不在にする場合は、つけっぱなしの方が節電となります。</li> </ul>
令和7年	9月	「冷蔵庫を正しく使おう」	<p>食欲の秋を迎え、美味しい旬の食材を買ったり貰ったりすることが増えるかと思えます。食材の保存のために欠かせないのが冷蔵庫ですが、詰め込みすぎたり、頻繁に扉の開閉をしていませんか。冷蔵庫を正しく使うだけで、実は結構省エネ・節約につながります。</p> <p>例えば、</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>たくさん詰め込まず半分にすると… 年間で電気43.84kWh、約1,360円の節約に</li> <li>扉の開閉の頻度を半分程度に抑えると… 年間で電気10.40kWh、約320円の節約に</li> <li>設定温度を「強」から「中」にすると… 年間で電気61.72kWh、約1,910円の節約に</li> </ul> <p>など、地球にも家計にも嬉しい効果が！</p> <p>また、料理したものを温かいまま冷蔵庫に入れると余分なエネルギーを消費してしまうので、しっかり冷ましてから入れるようにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>無理のない省エネ節約（資源エネルギー庁） <a href="https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/kitchen/index.html#1">https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/kitchen/index.html#1</a></li> </ul>
令和7年	10月	「みんなで乗ろう、公共交通」	<p>環境負荷は公共交通機関によって異なり、機関別の二酸化炭素排出量をみると、自家用車を1とした場合、飛行機は約4分の3、バスは約5分の2、鉄道は約8分の1となっていて、公共交通機関は地球にやさしい移動手段です。</p> <p>脱炭素社会の実現には公共交通機関で移動することも大きな力になりますが、日常的に利用していない人は、乗り方がわからず利用を避けてしまうことも多いのではないのでしょうか（特にバス）。</p> <p>市で配布している「八千代市公共交通マップ」は、市内を運行しているバスルートをマップ上で見やすく記載しており、駅ごとに行き先別でバス乗り場をわかりやすくまとめているほか、バスの乗り方についても「運賃後払い・先払い」別に写真付きで紹介しているので、バスに初めて乗る人、久しぶりに乗る人でも気軽に利用できます。</p> <p>公共交通機関の利用は、渋滞緩和や大気環境の改善、エネルギーの有効活用につながり、地球の環境を守る取組みにもつながります。</p> <p>まずは公共交通マップを開いて、日常の移動に自家用車ではなく、バスなど公共交通を使ってみたいはいかがでしょうか。</p> <p>▶八千代市公共交通マップを作成しました <a href="https://www.city.yachiyo.lg.jp/soshiki/43/60002.html">https://www.city.yachiyo.lg.jp/soshiki/43/60002.html</a></p>





## 過去に紹介した取組内容一覧

紹介時期		取組内容	
年	月	呼びかけ	脱炭素の視点
令和7年	11月	「窓を断熱化して健康で快適な住環境に」	<p>住宅の熱は、全体のうち約6～7割が窓等の開口部から逃げてしまう、または入ってきてしまいます。そこで、冬は家の中の暖かい空気や熱を外に逃がさない、夏は外の熱い空気や熱を家の中に入れないようにすることで、快適な温度環境で生活できるようになるほか、冬場の「ヒートショック」（お風呂場と脱衣所の急激な温度変化によって心筋梗塞などの疾患を引き起こされること）、夏場の熱中症のリスクを減らすことにも繋がります。</p> <p>また、断熱改修することで空調効率が良くなるので、使用状況等にもよりますが、年間約2万円も電気代を削減できる場合もあります。</p> <p>窓を断熱化するには、「内窓設置」や「ガラス交換」等、工事費を抑えながら効果を発揮する工法もあります。詳しくは、今月発行の「ゼロカーボン新聞」でご紹介しておりますので、そちらも是非ご覧ください。</p> <p>▶「ゼロカーボン新聞」最新号を発行しました  <a href="https://www.city.yachiyo.lg.jp/soshiki/40/48804.html">https://www.city.yachiyo.lg.jp/soshiki/40/48804.html</a>        ▶八千代市住宅用設備等脱炭素化促進事業補助金  <a href="https://www.city.yachiyo.lg.jp/site/promo/48330.html">https://www.city.yachiyo.lg.jp/site/promo/48330.html</a>        ※窓の断熱改修に使える補助金</p> 
令和7年	12月	「エアコンの暖房を効率よく使おう」	<p>環境省が推進する“WARM BIZ”（ウォームビズ）では、冬場の室温は「20℃」が推奨されています。暖房の設定温度は、たった1℃下げただけでも5～10%の節電となるため、地球温暖化防止にも効果的ですが、20℃だと正直寒いと感じる人も多いのではないのでしょうか。</p> <p>一方で、エアコンの暖房は部屋全体を暖めるのに有効なため、冬でも使う機会が多いと思いますが、エアコンを効率よく上手に使うことで、暖かく過ごせるだけでなく省エネと電気代の節約にもつながるので、ポイントをいくつかご紹介します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・暖かい空気は上方に集まるので、暖房時は風向きを下にしよう！</li> <li>・暖かい空気が逃げないようにカーテンやブラインドを閉めよう！</li> <li>・扇風機やサーキュレーターを使って暖かい空気を循環させよう！</li> <li>・フィルターや室外機をこまめにお手入れしよう！</li> <li>・加湿器を使って適度な湿度を保ち、体感温度を上げよう！感染症対策にも！</li> </ul> <p>できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。</p>
令和8年	1月	「エコドライブのススメ 冬季編」	<p>本格的に寒さが厳しくなり、車で移動する機会も増えるのではないのでしょうか。冬のドライブ時にはやはり車内を暖房機能で暖めると思いますが、ひと工夫でエコドライブにつながる方法をご紹介します。</p> <p>それは、車の「A/C」スイッチをOFFにすることです。「A/C」スイッチはエアコンのスイッチのことで間違いないのですが、実はこれは冷房・除湿をするためのスイッチで、暖房にはエンジンの排熱を使用するので、OFFにしている問題ないのです。</p> <p>「A/C」スイッチをOFFにすることで燃費の向上につながるうえに適度な湿度を保てるので、お肌や喉に優しいという嬉しいメリットもあります。</p> <p>でも、「A/C」スイッチをOFFにしたままだと、だんだん窓が曇ってくるので、時々ONにして安全な運転に努めましょう。</p>