

in 日本全体



| 排出区分 |                                            | 排出量                        |
|------|--------------------------------------------|----------------------------|
| 家庭   | エアコン、家電の利用など                               | 17万770 kt-CO <sub>2</sub>  |
| 運輸   | 旅客/貨物<br>自動車<br>鉄道・国内船舶・国内航空               | 18万2049 kt-CO <sub>2</sub> |
| 産業   | 農林水産業・鉱業・建設業<br>製造業                        | 39万8319 kt-CO <sub>2</sub> |
| 業務   | 情報通信・郵便・電気ガス水道・サービス業<br>教育・医療・保健衛生・社会福祉 など | 18万1031 kt-CO <sub>2</sub> |
| その他  | 化石燃料利用以外の排出<br>(ごみ焼却、牛のげっふなど)              | 1万4652 kt-CO <sub>2</sub>  |

94 万 6821 kt-CO<sub>2</sub>

[https://www.env.go.jp/policy/local\\_keikaku/tools/suikei.html](https://www.env.go.jp/policy/local_keikaku/tools/suikei.html)

# 日本全体アクションリスト

(最大限アクションを実行した場合の CO<sub>2</sub>削減ポテンシャル、コスト、がんばり度)

| 番号 | 排出区分 | アクションの内容                           | CO <sub>2</sub> 削減<br>ポテンシャル<br>(kt-CO <sub>2</sub> ) | コスト<br>(億円) | がんばり度 |
|----|------|------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-------|
| 1  | 家庭   | 家の照明をこまめに消す                        | -200                                                  | -200        | 100   |
| 2  | 家庭   | 家の照明を LED にかえる                     | -6200                                                 | -3300       | 0     |
| 3  | 家庭   | シャワーを不必要に流したままにしない                 | -2500                                                 | -2800       | 100   |
| 4  | 家庭   | シャワーの設定温度を 1 度下げる                  | -1500                                                 | -1100       | 100   |
| 5  | 家庭   | 家で冷暖房を使うのをやめる                      | -8000                                                 | -5100       | 10000 |
| 6  | 家庭   | 部屋のエアコンフィルターを毎月掃除する                | -700                                                  | -400        | 150   |
| 7  | 家庭   | クールビス・ウォームビズをして部屋の冷暖房の設定温度を 1 度弱める | -1600                                                 | -1100       | 100   |
| 8  | 家庭   | 入浴は時間をあけずにする                       | -3400                                                 | -2500       | 50    |
| 9  | 家庭   | トイレの暖房便座の温度設定を 1 段階弱める             | -600                                                  | -400        | 50    |
| 10 | 家庭   | 冷蔵庫の設定温度を強から中にかえる                  | -500                                                  | -300        | 50    |
| 11 | 家庭   | 分別や繰り返し利用できる製品を活用してゴミを少なくする        | -1200                                                 | -1500       | 50    |
| 12 | 家庭   | 生ごみは水切りをして焼却しやすいようにする              | -800                                                  | 0           | 50    |
| 13 | 家庭   | 服をできるだけフリマでも買うようにする                | -3500                                                 | -900        | 0     |
| 14 | 家庭   | 食品ロスをなくす                           | -200                                                  | -3000       | 50    |
| 15 | 家庭   | スマホやゲーム機器などのデジタル機器を使う時間を短くする       | -1100                                                 | -800        | 200   |
| 16 | 家庭   | 家の屋根に太陽光発電パネルをつける                  | -32100                                                | 1800        | 0     |
| 17 | 家庭   | 家の断熱リフォームをする                       | -28400                                                | -7000       | 0     |
| 18 | 家庭   | 家の電気プランを再エネプランにかえる                 | -55500                                                | 7300        | 0     |
| 19 | 運輸   | 往復 10km 程度の移動を年間 100 回自転車にかえる      | -12800                                                | -11700      | 100   |
| 20 | 運輸   | 年間 1000km の移動を自家用車から鉄道にかえる         | -8000                                                 | -7300       | 150   |
| 21 | 運輸   | 自家用車を水素燃料車にかえる                     | -23800                                                | 52900       | -100  |
| 22 | 運輸   | 自家用車を再エネの電気自動車にかえる                 | -55600                                                | 58300       | -150  |
| 23 | 運輸   | 車と鉄道を使うのをやめる                       | -9700                                                 | -3800       | 10000 |
| 24 | 運輸   | 1 年間に 10 回置き配にかえる                  | -500                                                  | -400        | -100  |
| 25 | 運輸   | 国産食品の購入や地産地消を心がける                  | -13200                                                | 26900       | 100   |
| 26 | 運輸   | 飛行機燃料を SAF (植物や動物由来の燃料) にかえる       | -4800                                                 | 0           | 0     |
| 27 | 産業   | 稲作で中干し期間を 1 週間延長する                 | -6600                                                 | -200        | 0     |
| 28 | 産業   | 農業でバイオ炭 (黒炭) を利用する                 | -13300                                                | 600         | 0     |
| 29 | 産業   | 農作業で農業機械を使うのをやめる                   | -1900                                                 | 21500       | 10000 |
| 30 | 産業   | 小型漁船を水素燃料電池船にかえる                   | -2200                                                 | 800         | -50   |

※各データは、環境省や経済産業省、自治体の統計データなどを参考に、学習しやすいようにアレンジしています。

| 番号 | 排出区分 | アクションの内容                                     | CO <sub>2</sub> 削減<br>ポテンシャル<br>(kt-CO <sub>2</sub> ) | コスト<br>(億円) | がんばり度 |
|----|------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------|-------|
| 31 | 産業   | 工場の空調システムを高効率なものにかえる                         | -27300                                                | -15300      | 0     |
| 32 | 産業   | 工場や倉庫の水銀灯を LED にかえる                          | -9400                                                 | -3800       | 0     |
| 33 | 産業   | 工場で CO <sub>2</sub> を回収して地下に埋める              | -206400                                               | 12400       | 0     |
| 34 | 産業   | 工場内の運搬を効率化する                                 | -200                                                  | -100        | -50   |
| 35 | 産業   | 工場で機械を使うのをやめる                                | -105300                                               | 0           | 10000 |
| 36 | 産業   | 工場や倉庫で 1 工場あたり 100 本の木を追加で植える                | -100                                                  | 100         | 50    |
| 37 | 産業   | 工場の屋根に太陽光発電パネルをつける                           | -34600                                                | -17700      | 0     |
| 38 | 産業   | 工場に蓄電池を導入する                                  | -4400                                                 | 1200        | 0     |
| 39 | 産業   | 道路に利用するコンクリートを CO <sub>2</sub> 吸収型コンクリートにかえる | -65200                                                | 4000        | 0     |
| 40 | 産業   | 製鉄で利用する高炉を大型電炉にかえる                           | -7500                                                 | 9300        | 0     |
| 41 | 業務   | 学校でこまめに照明を消す                                 | -100                                                  | -100        | 50    |
| 42 | 業務   | 学校で紙などをリサイクルに出す                              | -100                                                  | 0           | 50    |
| 43 | 業務   | 学校で水の出しっぱなしをやめる                              | -100                                                  | -100        | 50    |
| 44 | 業務   | 学校で冷暖房を使うのをやめる                               | -200                                                  | -200        | 10000 |
| 45 | 業務   | オフィスで昼休みに消灯する                                | -100                                                  | -100        | 50    |
| 46 | 業務   | オフィスビルの照明を蛍光灯から LED にかえる                     | -100                                                  | -100        | 0     |
| 47 | 業務   | オフィスで使う電気を再生可能エネルギーにかえる                      | -7600                                                 | 1400        | 0     |
| 48 | 業務   | オフィスビルで下水道の熱を利用する                            | -200                                                  | 200         | 0     |
| 49 | 業務   | オフィスでパソコンを使うのをやめる                            | -800                                                  | -500        | 10000 |
| 50 | 業務   | スーパーマーケットで使う電気を再生可能エネルギーにかえる                 | -140200                                               | 19300       | 0     |
| 51 | 業務   | 飲食店の冷蔵庫を高効率なものにかえる                           | -4300                                                 | 600         | 0     |
| 52 | 業務   | 病院で使う電気を再生可能エネルギーにかえる                        | -9800                                                 | 1600        | 0     |
| 53 | 業務   | 下水汚泥をエネルギー化して下水処理場で使う                        | -3300                                                 | -200        | 0     |
| 54 | 業務   | 温泉施設で温泉由来のエネルギーを使う                           | -600                                                  | -100        | 0     |
| 55 | 業務   | データセンターで使う電気を再生可能エネルギーにかえる                   | -6200                                                 | 1300        | 0     |
| 56 | 業務   | ごみ焼却施設でごみ発電を行う                               | -2400                                                 | 1500        | 0     |
| 57 | その他  | 牛のげっぶを全部回収して捨てる                              | -7300                                                 | 3700        | 0     |
| 58 | 炭素固定 | 環境保全活動として雑木林再生活動に参加する                        | -183600                                               | 2100        | 2050  |
| 59 | 炭素固定 | 環境保全活動として空気中の CO <sub>2</sub> を回収する          | -50000                                                | 1000        | 0     |
| 60 | 炭素固定 | 環境保全活動としてアマモ場を再生・育成する                        | -77100                                                | 100         | 0     |

📝 1 番のアクションを 60%実行したときの変化を計算してみよう

STEP1 1 番のアクションデータを確認する

変化する排出区分 

(a)

| 項目                                 | 100%実行時の変化量 | 1%あたりの変化量 |
|------------------------------------|-------------|-----------|
| CO2 削減ポテンシャル (kt-CO <sub>2</sub> ) | (b)         | (e)       |
| コスト(億円)                            | (c)         | (f)       |
| がんばり度                              | (d)         | (g)       |

STEP2 排出区分ごとの CO<sub>2</sub>排出量を計算する

① 実行量が 60%の時の変化量

1%あたりの変化量 (kt-CO<sub>2</sub>)

(e)

×

実行量 (%)

(h)

=

変化量 (kt-CO<sub>2</sub>)

(i)

② アクション実行後の「家庭」の CO<sub>2</sub>排出量

※ アクション実行後 = 実行前 + 変化量

| 排出区分 | 実行前    | 変化量 | アクション実行後 |
|------|--------|-----|----------|
| 家庭   | 170770 | (i) | (j)      |

STEP3 項目ごとの合計を計算する

※ 変化量=1%あたりの変化量×実行量(60)

※ アクション実行後 = 実行前 + 変化量

| 項目                                          | 実行前    | 変化量 | アクション実行後 |
|---------------------------------------------|--------|-----|----------|
| CO <sub>2</sub> 排出量合計 (kt-CO <sub>2</sub> ) | 946821 | (i) | (k)      |
| コスト合計(億円)                                   | 0      | (l) | (m)      |
| がんばり度合計                                     | 0      | (n) | (o)      |