

くらしの中で減らせるCO₂を
見つけてみよう

環境省



くらしの工夫でも、CO₂排出量を減らすことができるよ。どんな工夫がどのくらいのCO₂の削減につながるのか、見てみよう

くらしの工夫によるCO₂の削減：デコ活データベースの概要

デコ活データベースとは

- 生活者の様々な脱炭素に資する (=つながる) 行動のCO₂排出削減効果のデータベース



**デコ活データベース
ダウンロードURL**

- デコ活とは、CO₂を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む"デコ"と活動・生活を組み合わせた言葉だよ
- デコ活で、脱炭素社会につながる新しい豊かなくらしを実現しよう!

 **デコ活**



デコ活データベースにある"脱炭素に資する (=つながる) 行動"の例

エアコンの使用時間を減らす



1時間あたり**0.36kg**のCO₂削減

リユース品の衣類をオンライン (EC、フリマアプリ 等) で購入する



1着あたり**9.48kg**のCO₂削減

食べ残しをしない



1食あたり**0.01kg**のCO₂削減

宅配便を1回目の配送で受け取る



1回あたり**0.18kg**のCO₂削減

自分でできるCO₂削減とその量について知るため、デコ活データベースの使い方を理解しよう

デコ活データベースの見方

<

デコ活データベースを見て、自分のくらしでどのくらい脱炭素ができるか書き出す例をみてみよう

自分でできるCO₂削減とその量 (例)

デコ活データベースの
F列を見て記入しよう

削減のための工夫

テレビを見る時間を短縮する
(3時間から2時間にする)

洗剤を詰め替えパックで購入して使用する

メモの際に裏紙を使用する

電子書籍を購入して読む

デコ活データベースの
G列を見て記入しよう

削減量

0.0187kg-CO₂e/日

0.305kg-CO₂e/回

0.009kg-CO₂e/枚

0.607kg-CO₂e/冊

削減量の単位から、1年あたり、実践する回数
を計算しよう。わからないものは大体でもOK!

年間の実践回数

365日

6回

300枚

2冊

年間の削減量

6.8 kg-CO₂e

1.8 kg-CO₂e

2.7kg-CO₂e

1.2kg-CO₂e

1年間で
どのくらい削減
できるかな?

大体2か月に1回
洗剤を買うから、
6回位かな?

英単語は裏紙で
覚えようかな!

課題図書、電子版
もあったかも...?



チャレンジ: 実際に、自分のくらしでどのくらい脱炭素ができるか書き出してみよう

自分でできるCO₂削減とその量 (1/2)

デコ活データベースのF列から、できそうなものや、やってみたいものを記入しよう

削減のための工夫

デコ活データベースのG列を見て記入しよう

削減量

×

×

×

×

×

年間の実践回数

=

=

=

=

=

年間の削減量

1年間で
どのくらい削減
できるかな?



チャレンジ (続): 実際に、自分のくらしでどのくらい脱炭素ができるか書き出してみよう

自分でできるCO₂削減とその量 (2/2)

削減のための工夫	削減量	×	年間実践数	=	年間の削減量
		×		=	
		×		=	
		×		=	
		×		=	
合計 (1年間でのくらしの中のCO ₂ 排出削減量)					

各行の
年間削減量
を合計しよう