

環境に優しく
お得で快適な
暮らしを!!



デコ活
くらしの中のエコおがけ



はじめよう 「デコ活」

vol.2



みんなで挑戦!

取組宣言チェックシート付き



浜松市



近年、世界中で異常気象や災害の発生が増えています。

これらの要因とされる地球温暖化を防止するためには、

私たち一人ひとりが「自分のこと」と意識し、

実際に行動することが大切です。

この冊子では、身近な暮らしの中で実践できる

「デコ活」のポイントをわかりやすく紹介します。

もくじ

・ 身近なことから始めよう！「デコ活アクション」	1
・ 食品ロスを減らそう！ キッチンでできるデコ活	2
・ プラスチックごみを減らしてエコな生活を送ろう！	3
・ サステナブルファッショனに取り組もう！	4
・ 暑さを避けて休息できる場所「クーリングシェルター」	5
・ 家電の省エネ性能を上げよう！	6
・ 家電の賢い選び方と省エネラベルに注目！	7
・ 蛍光灯からLED照明へ切り替えよう！	8
・ 環境に優しいエコな住まいとは？	9
・ 断熱性能の高い家づくり～省エネ視点のヒートショック対策～	10
・ 宅配便の再配達をなくそう！	11
・ エコドライブをしませんか？	12
・ エコな移動でお出かけを！	13

脱炭素につながる
新しい豊かな暮らしを創る国民運動

デコ活
くらしの中のエコろがけ

環境省
ホーム
ページ

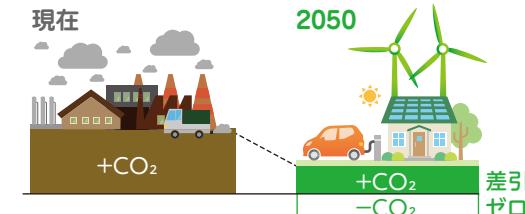


// まず、知っておきたい！ //
カーボンニュートラルとは

二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの
「排出量」を削減していく、植林や森林管理
などによる「吸収量」を差し引いて、実質的に
「ゼロ(ニュートラル)にする」という意味です。

CO₂排出を実質“ゼロ”に

カーボンニュートラル



身边なことから始めよう! 「デコ活アクション」



「デコ活」ってなに?

「デコ活」とは、地球温暖化の防止を目的に、「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称として、2023(令和5)年7月に環境省が発表した言葉です。



「デコ活」が お得って本当?



デコ活は「**お得**」で「**快適**」「**健康**」につながる取組です!

- 電気代、燃料代などの負担を減らした豊かな生活
- 移動時間などの無駄を減らした快適で健康な生活

例えばどんなことが「デコ活」なの?

※「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後」関連資料参照

次世代自動車*への乗り換え



快適

お得

- 快適な乗り心地
 - 排気ガス、燃料費の削減
- ※電気自動車、ハイブリッド車など

サステナブルファッショ



お得

- 良い服を長く大切に着る
- リユースショップを活用

太陽光発電・蓄電池



お得

- 電気代を削減
- 蓄電池併設で昼夜や、停電時も電気を使える

省エネ家電への買い換え



快適

お得

- 快適性の向上
- 電気代を削減

公共交通機関・自転車の利用



快適

健康

- 燃料費を削減
- 徒歩・自転車使用による健康増進

地産地消・食べ切り



健康

- 新鮮で安心、健康的な食生活
- ごみ削減、長距離輸送減少

食品ロスを減らそう！ キッチンでできるデコ活

食品ロスの削減は、ごみの運搬・処分などにかかるCO₂排出量削減だけでなく、余分な買い物を減らすことにもつながる家計にも優しい取組です。食べ切りや地産地消を心がけましょう。



食品ロスを減らす調理のコツ

大切な食べものを無駄なく食べ切り、環境や家計に優しい料理をしましょう！

- 食材を無駄なく使い切ろう
- 余った料理はリメイクしよう

→リメイクやアレンジレシピで、作り過ぎてしまった料理を食べ切りましょう。



食品ロス削減チェックリスト

● 食品の適切な管理

- 買い物の前には在庫をチェックする
- 賞味期限、消費期限を確認して使い切る



● 買い物時の工夫

- 必要なものをメモして買い物をする



● 料理の工夫

- 余った食材は切り分けて保管する
- 余った食材を利用できるレシピを調べる

電子レンジを効果的に使おう

野菜の型崩れや焦げを防止できます。
また、火を使う時間が減るためエネルギー代を節約できます。

- 煮込み料理の野菜は
電子レンジで加熱して
から鍋に入れる

→ 省エネ&時短になります。



食品ロスによりCO₂増加

製造・輸送などの過程や、食品ロスの廃棄処分のためのごみ収集車や焼却場からもCO₂が発生します。



製造



輸送



販売



食品ロス

プラスチックごみを減らしてエコな生活を送ろう!

プラスチックごみを減らすと、CO₂排出量の削減だけでなく、家計の負担軽減につながります。
環境と私たちの家計に優しいエコでお得な生活を目指しましょう。



プラスチック製のごみの焼却は CO₂発生の大きな原因です

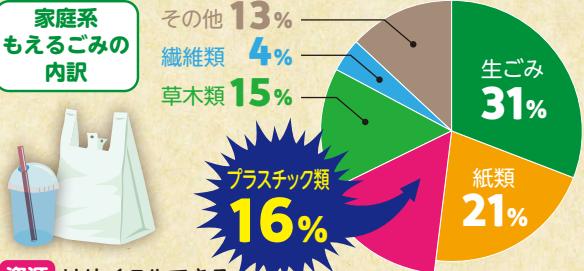
ビニール袋やプラスチック製のごみを減らすことで、
CO₂排出量を削減できます。

● 「プラスチック製容器包装」を知ろう！



「プラマーク」の表示がある容器包装は、「プラマーク」の日に出しましょう。汚れたものは水ですすぐか、拭き取って出してください。正しく分別されたものは、資源としてリサイクルされます。

家庭系 もえるごみの 内訳



資源
リサイクルできる
プラスチック製容器包装
が含まれている

資料: 浜松市環境部一般廃棄物対策課
令和5年度ごみ分析結果

私たちにできる、エコでお得なこと

● カフェなどのマイボトル利用

マイボトル持参で

値引きしてくれる店もあります



カフェでマイボトルの利用者に聞きました
自分がよく行っているカフェでは、マイボトルを持っていけば飲み物を入れてもらえます。環境にもお財布にも優しいマイボトル持参を今後も継続します。

● エコバッグを繰り返し使う

エコバッグを20回使うと

100円節約できます*

* ビニール袋は1枚5円で計算しています



HP

プラスチック資源循環

検索



サステナブルファッショントリビュート

服を買うときや着なくなったとき、サステナブルファッショントリビュートについて考えてみませんか。
CO₂の排出量を減らしながら、新しいライフスタイルを取り入れましょう。



わたしの着た服のゆくえは？

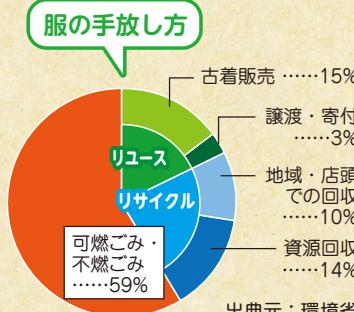
服の大量生産・大量消費・大量廃棄による環境負荷が世界的な問題となっています。服の生産から着用、廃棄に至るすべてのプロセスで、環境や社会に配慮し、持続可能な状態を目指すことを「サステナブルファッショントリビュート」と言います。

服1着あたりの生産から
店頭に並ぶまでの
CO₂排出量
約25kg

合成繊維を作るときや服を運搬するときなどにCO₂ができます

1人あたり(年間平均)の
衣服消費・利用状況

購入枚数	約18枚
手放す服	約15枚
着用されない服	35枚



ごみとして捨てられる
割合は約6割



検索

HP

サステナブルファッショントリビュート

今日から取り入れよう！ サステナブルファッショントリビュートのポイント

1 今持っている服を長く大切に着よう

→今までよりも1年長く着るだけで、日本全体で4万トン以上の廃棄量が削減

2 リユース(古着)を楽しもう

→本当に必要か見極めよう。
長く着られる品質を選ぼう。

3 先のことを考えて買おう

→二次元コードなどで商品情報にアクセスするなど、素材や生産ルートを確認しよう。

4 作られ方をしっかり見よう

→リユースショップに持ち込んだり資源回収に出そう。

服の廃棄を減らすためのヒント

着なくなった服をリユースショップなどで手放し、得たお金は別のリユースの服を購入する資金に！



服のシェアリングやレンタルのサービスを利用してみては。クローゼットもすっきりします。

暑さを避けて休息できる場所「クーリングシェルター」

地球温暖化により、近年は猛暑日などが増えています。日頃から熱中症警戒情報を確認し、外出時にはクーリングシェルターを利用するなどして熱中症対策を心がけましょう。

クーリングシェルターとは？

- 冷房が効いた部屋で誰でも休息できる施設
- 協働センターや図書館などの公共施設や民間施設をクーリングシェルターとして開放
- 外出時、暑さから身を守るために利用
- クーリングシェルターで涼むことで、各家庭でのエアコンの使用も抑制



クリエート浜松(中央区早馬町)1階のクーリングシェルター



▲施設に掲示しているステッカー



注目 热中症警戒情報を入手しよう

熱中症の危険があるときに「熱中症特別警戒アラート」や「熱中症警戒アラート」が発表されます。アラート発表中はエアコンを適切に使用したり涼しい環境に移動したりしましょう。



メール配信
サービス



クーリング シェルター一覧

市ホームページをチェック！
市内に約150施設を指定

HP

浜松市 クーリングシェルター

検索



一人ひとりが工夫することで、地球温暖化を防止しましょう！

さらに

温暖化対策アプリ **クルボ de 脱炭素！**
デコ活アクションを実践すると、貯めたポイントで商品券や食事券などが当たる抽選に参加できます。



STEP1
アプリを
ダウンロード

STEP2
デコ活
アクションを
しよう

STEP3
その場で二次元コード
を読み取ってポイントを
ゲット！

STEP4
ポイントが
貯まつたら、
抽選に参加♪



家電の省エネ性能を上げよう!

家庭でできる省エネの方法として、消費電力が大きく、節電効果の高い家電のお手入れのポイントを紹介します。また、「うちエコ診断」で住まいやライフスタイルに合わせた省CO₂や省エネ対策を見える化しよう!



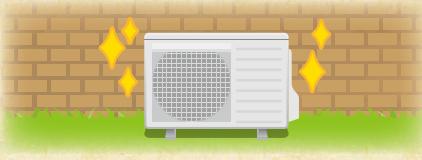
エアコン

熱交換をスムーズにしよう

- 室内機のフィルターを定期的に掃除しましょう。

節約効果 約1,000円↓(節約)／年間
約15kg-CO₂↓(削減)／年間

- 熱の出入口での熱交換をよくするため、室外機の周りに物を置かないようにしましょう。
- 枯れ葉やワームの巣の除去も効果的です。



うちエコ診断とは

家庭の年間エネルギー使用量や光熱費などの情報をもとに、省CO₂・省エネ対策をうちエコ診断士が提案してくれるサービスです。簡易版のWeb診断では、スマートフォンなどから約5分間でチェックできます。(登録不要)

うちエコ診断
WEBサービス

自宅のCO₂の排出量をオンラインで簡単
に無料で診断ができます(自己診断用)

HP

うちエコ診断WEBサービス

検索



冷蔵庫

庫内だけでなく外側もきれいに!

- 詰めすぎを避け、庫内を整理しましょう。
- 放熱スペースを確保するために、壁から間隔をとって設置しましょう。

節約効果 約1,400円↓／年間
約21kg-CO₂↓／年間



高効率給湯器

給湯器の光熱費が約1/3に

電気でお湯を沸かすエコキュートは、電気代の安い時間帯の電力を活用できます。

年間の電気代が
最大5万円お得



うちエコ診断で出来るコト

Check
1

CO₂の排出量を確認

他の世帯とCO₂の排出量を比べることができます。

Check
2

CO₂の排出内訳を知る

給湯やエアコンなど、エネルギーの使い過ぎの場所が把握できます。

Check
3

具体的な削減目標を設定

どこまでCO₂の排出を抑えるのか目標を設定します。

家電の賢い選び方と省エネラベルに注目！

家電製品を買い替えるときに省エネ性能の高いものを選ぶことで、電気代もCO₂排出量も削減できます。買い替えの際には、省エネラベルの表示もチェックしてみましょう。



例えば、買い替えた場合に、どのくらい
お得になるか試算してみよう！

10年前の製品と電気代を比べると…？

※2013年と2023年で比較

エアコン

年間で約15%削減
約4,100円お得

冷蔵庫

年間で約28～35%削減
約3,000～4,400円お得



どのくらいお得になるか
を省エネ製品買換ナビ
ゲーション「しんきゅう
さん」で試算できます。

スマートフォンやパソコン
から今すぐできます。

試算できる家電製品

冷蔵庫、テレビ、LED照明、エアコン、
温水洗浄便座

HP

しんきゅうさん

検索



統一省エネラベル

対象機器に表示される省エネラベルです。
省エネ性能が数値と星の数で分かりやす
く表示されています。

◆統一省エネラベル対象機器

エアコン	ガス温水機器	電気冷蔵庫
テレビ	電気温水機器	電気冷凍庫
照明器具	石油温水機器	電気便座

新しいラベルのポイントは3つ

ポイント 1 多段階評価点

製品の省エネ性能を高い順に
5.0～1.0の41段階と★(星マー
ク)で表示します

ポイント 2 省エネルギーラベル

機器ごとに定められた省エネ
基準の達成程度を表示します

ポイント 3 年間目安エネルギー料金

この製品を1年間使用した場
合の年間目安エネルギー料金
を表示します

経済産業省資源エネルギー庁
「省エネ型製品情報サイト」参照

省エネ性能



4.4



目標年度2020年度

131%

131.0 lm/W

メーカー名

機種名

この製品を1年間(1日に5.5時間)使用した場合の目安電気料金

1,240
円

目安電気料金は使用時間の外にも使用条件や電力会社等により異なります。
使用期間中の環境負荷に配慮し、省エネ性能の高い製品を選びましょう。

LTE-R0211

省エネ型
製品情報サイト

製品型番ごとの省エネ性能を知りたい場合は、
「省エネ型製品情報サイト」をチェック！

HP

省エネ型製品情報サイト

検索



蛍光灯からLED照明へ切り替えよう！

2027年末までに、一般照明用の蛍光灯の製造・輸出入が禁止となります。

蛍光灯からLED照明への切り替えで明るく快適な毎日を送りましょう！



LED 照明はメリットいっぱい！

★ 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 …… (器具 1 台当たり)

参照：環境省HP

蛍光灯シーリングライトの寿命

約 6,000 時間

LEDシーリングライトの寿命

約 40,000 時間

LEDは6.6倍長持ち！

1日平均10時間点灯した場合、10年程度交換の必要がありません。

年間の電気代

約 2,100 円お得

消費電力量が

約 50% 省エネ！

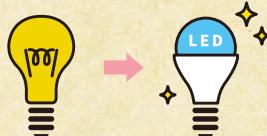
年間のCO₂削減量



約 29 kg-CO₂ 削減

LED 照明に適している場所を紹介！

★自宅内のような場所は
切り替えによる効果を
より実感できます。



リビング



消費電力が少ないため、
長時間使う場所に最適！

高い場所など
交換に手間のかかる場所



長寿命のためランプ交換
の回数が減らせます。

玄関・庭



紫外線が少ないため虫が
寄り付きにくいです。

ご存じですか？
蛍光灯は今後、
世界的に製造禁止へ…



「水銀に関する水俣条約 第5回締約国会議」において、蛍光灯の製造・輸出入が2027年までに段階的に廃止されることが決まっています。

やってみよう！わが家まるごと
LED化シミュレーション

一般社団法人 日本照明工業会のホームページで、自宅の照明を
LED 照明に変えた場合の省エネや脱炭素の効果が確認できます。

HP

わが家まるごとLED化

検索



環境に優しいエコな住まいとは?

太陽光発電や蓄電池の設置によって、電気料金の節約と災害時の停電対策になります。

また、省エネの家「ZEH(ゼッチ)」は光熱費が“ゼロ”になることも!



■ 太陽光発電(PV)のメリット

① 電気料金を節約できる

電気は買うより太陽光発電でつくる方が安い!



※全国家庭電気製品公正取引協議会が示す目安
単価(2024年7月改定時点)

※資源エネルギー庁発電コスト検証ワーキング
グループ資料(2025年1月)より引用

② 災害時の停電対策にもなる

太陽光発電は太陽が出ていればいつでも発電できます。
また、蓄電池を設置しておけば、日中に発電した電気を
蓄えて夜に使うこともできます。

■ ZEHのメリット

- ・家庭の消費エネルギーを削減
- ・光熱費を節約できる
- ・住宅の高断熱化で快適に



省エネ×創エネで家庭のエネルギー消費を実質ゼロ以下に



ZEH(ゼッチ)とは、「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス」の略語。
ZEH住宅なら、光熱費が“ゼロ”になることも。
さらに、使わずに余った電気を売電すれば、収入となりお得です。

共同購入事業
(静岡県)

購入希望者を広く募ることで、太陽光発電や蓄電池を
お得に購入できるキャンペーンを行っています。

HP

静岡 みんなのおうちに太陽光

検索



スマートハウス・
補助金(浜松市)

太陽光発電や蓄電池を設置する場合やZEHの建築に
対して、補助金制度があります。

HP

浜松市 スマートハウス補助金

検索



断熱性能の高い家づくり～省エネ視点のヒートショック対策～

寒い時期に気を付けたいのがヒートショックです。冬の寒いトイレや浴室では脳卒中や心筋梗塞を起こす危険があります。家を建てるときやリフォームするときなどは「断熱性能」に注目してください。

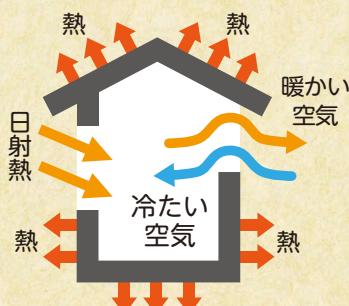


省エネで快適な「断熱性能の高い家」

室内の急激な温度差などにより引き起こされるヒートショック対策として、リフォームや新築時の「断熱化」が有効です。

冬の暖房時、暖かい空気を外へ逃がさないことは暖房の効率化につながり、大きな省エネ効果が期待できます。

住宅の内外での熱の移動(冬)



資源エネルギー庁
「省エネポータルサイト」を
もとに作成

断熱窓を使って断熱性能を高めよう

暖房時、室外に逃げ出す熱の約6割は、窓などの開口部から出でています。

これから家を建てる人、リフォームを考えている人は、窓の断熱性能を高めることをおすすめします!



①ガラスとサッシ(窓枠)の組み合わせを見直そう

アルミ製のサッシではなく、樹脂製の断熱サッシにして複層ガラス窓*を使うと効果的です。ガラスを複層ガラスにするだけでも大きな効果があります。

※ 2枚以上のガラスを組み合わせた窓ガラス

日本の住宅の二重サッシ又は複層ガラス窓*の割合

単板ガラス窓のみ

約67%

日本の住宅の約7割は単板ガラス窓のみ

すべての窓が二重サッシ又は複層ガラス窓

約18%

一部の窓が二重サッシ又は複層ガラス窓

約16%

令和5年 住宅・土地統計調査を基に作成

②二重窓も有効

既存の窓の内側に新しく内窓を設置して二重窓にすることで、複層ガラスの窓と同程度の断熱性能が確保できます。比較的手軽にできる方法として有効です。

トピックス 2025年4月からは、住宅を新築・増築する際には、省エネ基準への適合が義務付けられています。

先進的窓リノベ事業

断熱窓への改修工事には国による補助金を受けられる場合があります。

HP

先進的窓リノベ

検索

宅配便の再配達をなくそう！

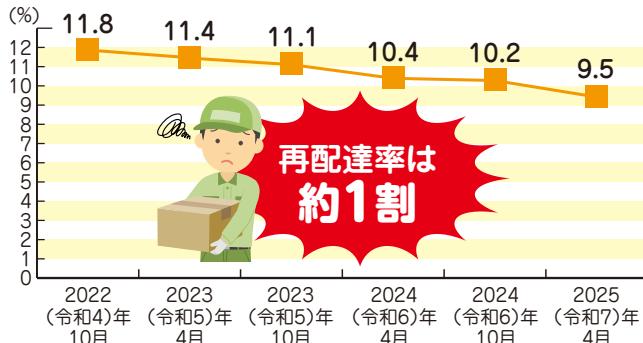
浜松市の温室効果ガス排出量の中で、最も多くの割合(約4分の1)を占めるのが運輸部門から排出されるCO₂です。運輸部門からのCO₂排出量削減に有効な「宅配便の再配達」をなくす方法を紹介します。



再配達の現状

再配達のために全国のトラックから排出されるCO₂は年間で約25万トンと推計されており、再配達の抑制は地球環境を守るために不可欠です。

再配達率の推移



国土交通省「宅配便再配達率実施調査 概要」をもとに作成



宅配便は一回で受け取ろう！

一人ひとりが宅配便を一回で受け取る配慮をすることで、受け取る側も配達する側も手間が省け、再配達によるCO₂も減らせます。

再配達をなくそう

①受取時間を指定する

自分や家族が確実に受け取れる時間に荷物を届けてもらいましょう。



②受取場所を指定する

宅配ロッカーやコンビニなどを活用しましょう。



③置き配を活用する

自宅の玄関前などに宅配ボックスを設置したり、置き配バッグを活用しましょう。



エコドライブをしませんか?

エコドライブとは、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につながる運転技術や心掛けです。「燃費」「環境」「安全」「信頼」のエコドライバーにぜひチャレンジしてみましょう。



1 穏やかにアクセルを踏んで発進

最初の5秒で、時速20km程度が目安

年間で

- 約83ℓのガソリン削減
- 約190kg-CO₂*の二酸化炭素排出量削減
- 約14,500円の節約

燃費
10%改善
Up

2 加速・減速の少ない運転

車間距離にゆとりを持って加速・減速を少なくする

年間で

- 約29ℓのガソリン削減
- 約68kg-CO₂削減
- 約5,000円の節約

車間距離が短くなると…

市街地 2%悪化
郊外 6%悪化
Down

3 減速時は早めのアクセルオフ

信号などで停止が予測できたら早めに足を離すと、エンジンブレーキが作動する

年間で

- 約18ℓのガソリン削減
- 約42kg-CO₂削減
- 約3,000円の節約

燃費
2%改善
Up

1～3 合計で
約300kg-CO₂削減
年間 約22,500円
お得に！



*kg-CO₂は二酸化炭素の排出量の単位です

エコドライブは…//

- ✓ 今すぐ始めることができます！
- ✓ 財布に優しく、同乗者も安心できる安全運転につながります！

その他のポイント

- 車の点検や整備をこまめに行う
- タイヤの空気圧が適正值より不足すると燃費が悪化します。
- 不要な荷物を降ろす
- 荷物の重さが燃費に影響します。



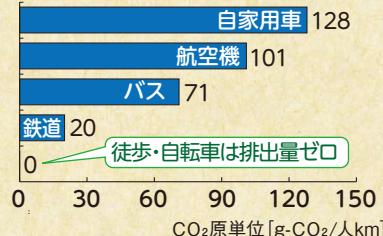
エコな移動でお出かけを！

環境に良い！ 健康に良い！ 心地良い！ 「移動手段」について考えてみませんか？
また、CO₂を出さない電気自動車(EV車)を使って、「環境に優しい移動」をしませんか？



こんなに違う！ 移動手段ごとのCO₂排出量

私たちの日常生活におけるCO₂排出量のうち、約4分の1が移動に起因しています。



※輸送量あたりの二酸化炭素排出量
(旅客)2022年度(国土交通省)を
もとに作成

毎日の移動を見直して 「エコ」な移動に切り替えてみよう

1. バスや電車で快適な移動を！ テレワークの選択も
2. 健康と環境！ 自転車や徒歩で街を再発見
3. 賢く利用しよう！ EV車でエコでスマートなカーライフ

「パーク&ライド」 「サイクル&ライド」

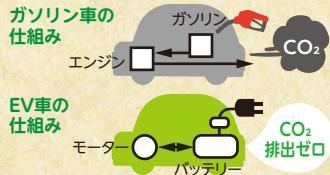
CO₂削減、交通混雑の緩和などの効果があります。

環境にやさしい “ゼロドライブ”

太陽光、風力などで発電した電気を使うことで、「ゼロカーボン・ドライブ」が実現します！

走行時のCO₂排出量がゼロ

EV車は、バッテリーに貯めた電気でモーターを動かして走ります。ガソリン車はガソリンを燃焼させて走るためCO₂を排出しますが、EV車は走行時にCO₂を排出しません。



ご存じですか？「お得」「お役立ち」ポイント

●燃料代が安い 1年で1万km走るなら、燃料代は、ガソリン車よりEV車の方が年間82,900円お得です！

出典：環境省「Let'sゼロドライブ」より

●災害時には
非常電源に！ EV車には大容量のバッテリーが搭載。停電時、充放電設備(V2H)や外部給電器があればEV車を非常用電源として使用可能です。



HP

パーク&ライド・サイクル&ライド

検索



HP

Let'sゼロドライブ

検索





「デコ活アクション」取組宣言チェックシート

これから取組む行動や、既に取組んでいる行動に✓をしてみよう!



チェック

ワンポイントアドバイス

衣	<input type="checkbox"/> サステナブルファッショնに取り組もう	服を長く大切に着たり、リユース(古着)を楽しもう
食 買物	<input type="checkbox"/> 食品ロスを減らす調理や買い物をしよう	買い物前の在庫チェックや電子レンジの活用をしよう
買物	<input type="checkbox"/> プラスチックごみを減らそう	マイバッグ・マイボトルの使用。プラマークの有無を確認しよう
移動 買物	<input type="checkbox"/> 宅配便の再配達をなくそう	宅配ボックスや置き配バッグを使いこなそう
移動 職	<input type="checkbox"/> エコドライブやエコな移動をやってみよう	心と時間のゆとりを持って「環境に優しい移動」をしよう
移動(住内)	<input type="checkbox"/> クーリングシェルターを利用しよう	シェルターを利用して家庭でのエアコン使用を抑えよう
(住内)	<input type="checkbox"/> 家電の省エネラベルに注目しよう	省エネラベルを見て節電効果の高い家電選びをしよう
(住内)	<input type="checkbox"/> 自宅の照明をLED化しよう	蛍光灯からLED照明へ切り替えて長く使おう
(住外)	<input type="checkbox"/> 環境に優しいエコな住まいを選ぼう	太陽光発電や蓄電池を設置し、エネルギーを上手に使おう
(住外)	<input type="checkbox"/> 断熱性能の高い家づくりをしよう	窓のリフォームなど住宅の断熱化をしよう



この冊子の内容以外にも、たくさんの「デコ活アクション」があります。
ぜひ、家庭や職場、学校など、みんなで見つけて行動につなげよう!

