

気候変動に立ち向かう！

ゼロカーボンアクション まっど (消費・生活編)

～松戸市民が話し合いながら考えた市民行動～



助成金などのおトクな情報も掲載！

はじめに

松戸市は、2050年までに二酸化炭素（以下「CO₂」と呼びます）の排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティまつど」の実現に向け、取り組みを進めて行くことを表明しました（令和4年2月）。その後、この取り組みの内容を検討するため、無作為に市民を集め、専門家の話を聞きながら市民同士で話し合う「松戸市環境未来会議」を継続して開催しています（p.2～3参照）。令和6年度に開催した「松戸市環境未来会議2024」では、消費と生活を中心とした市民、事業者、行政の取り組みを検討していただき、その結果をまとめました。

松戸市では、行政だけで定めたものでなく市民が自ら作り上げた取り組みを広く皆さまにお知らせするために本書を作成しました。なお、今回の会議であげられた取り組みについては、今後「松戸市地球温暖化対策実行計画（令和4年3月策定）」を改定する際に、反映していく予定です。

松戸市では、この魅力あふれるまちを持続可能なものとして次世代に引き継ぐため、引き続きこのような会議の開催などを通じて、市民の皆さまとともに取り組んでまいります。

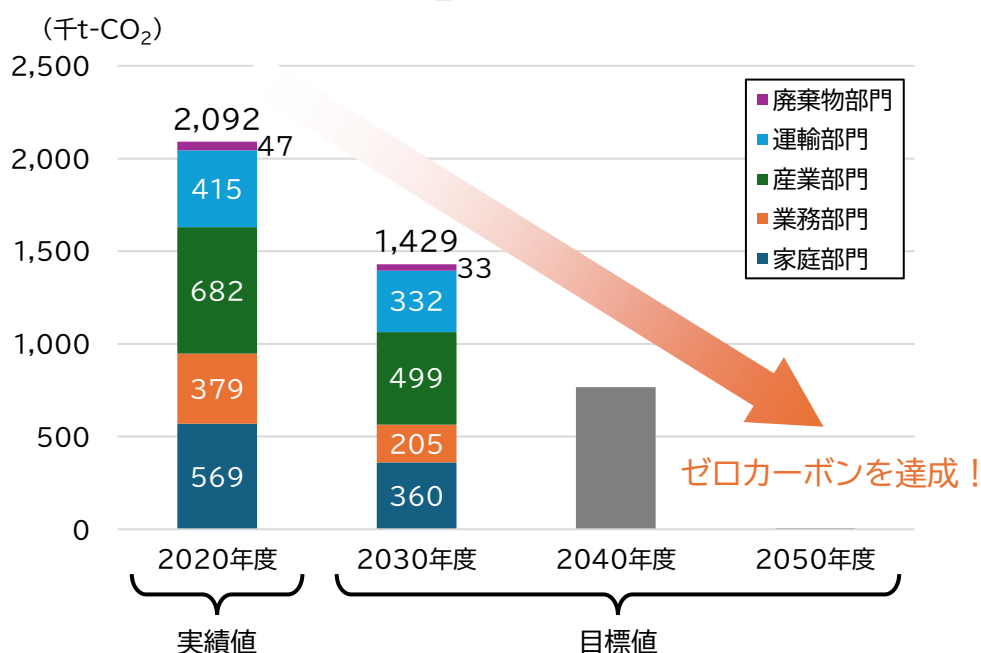
— 目 次 —

1. ゼロカーボンアクションまつどの目的	1
2. 松戸市環境未来会議とは	2
3. 市民が取り組みを始めるきっかけとなる「エコアクションまつど」	4
4. 危機的状況にある地球	6
5. 世界の状況	7
6. 2025年ゼロカーボンシティまつどの姿	8
7. 私たちができる具体的な行動	
(1) 消費財とサービスに関する行動	10
(2) 食に関する行動	14
(3) 住居に関する行動	16
(4) 移動とレジャーに関する行動	18
(5) 普及啓発に繋がる行動	20

1.ゼロカーボンアクションまつの目的

2020年度現在、松戸市から1年間に2,092千tのCO₂が排出されています。松戸市では、この排出量を2030年度に1,429千tまで減らし、2050年度までに限りなくゼロに近づけたうえで、森林管理などによる「吸収量」を差し引き、排出量を実質ゼロにすることを目指しています。

松戸市のCO₂排出量の削減目標



2020年度現在、家庭部門から1年間に569千tのCO₂が排出されています。1haのスギの人工林が1年間に吸収するCO₂の量が約8.8t*1と言われているので、家庭部門から排出されるCO₂を吸収する（実質ゼロにする）だけでも約64,700haのスギの人工林が必要になります。これは、松戸市の面積の約10.5個分の森林に相当します。

家庭部門でゼロカーボンを達成するだけでも、松戸市約10.5個分の森林が必要！



行政や事業者だけではなく、市民の皆さまのご協力が必要です！

本書には、私たち1人ひとりが当事者としてできる具体的な行動と、その行動を実践するうえで参考になる情報を掲載しました。本書を通じ、皆さまの日々の暮らしの中でできることから始めていただくとともに、市民発の取り組みの輪を市内に広げていきたいと考えています。

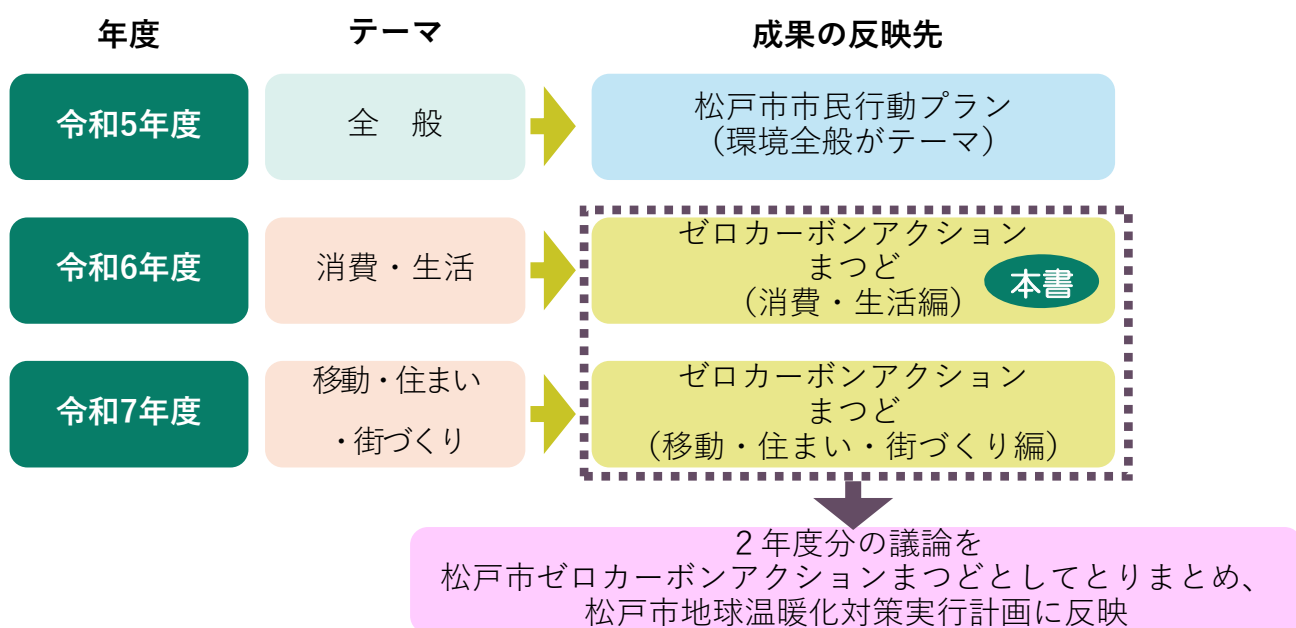
*1：林野庁WEBサイト (https://www.rinya.maff.go.jp/j/sin_riyou/ondanka/index.html)

2. 松戸市環境未来会議とは

「松戸市環境未来会議」は、令和5年度に千葉県で初の気候市民会議として開催され、無作為に選ばれた幅広い世代の市民が集まり活発な議論を行い、「松戸市地球温暖化対策市民行動プラン」を作成しました。

令和6年度は新たに集まった55名の市民の方々と、令和5年度に作成した市民行動プランのうち「消費と生活」をテーマに、全6回にわたり議論を重ねました。この会議の成果は、令和7年度に議論を予定しているテーマ「移動・住まい・街づくり」とあわせて「ゼロカーボンアクションまつど」にまとめるとともに、今後「松戸市地球温暖化対策実行計画（令和4年3月策定）」を改定する際にも反映していく予定です。

「松戸市環境未来会議」の各年度の実施状況



気候市民会議とは

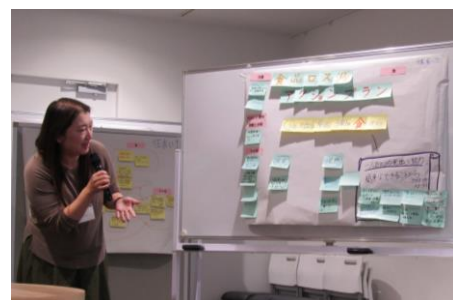
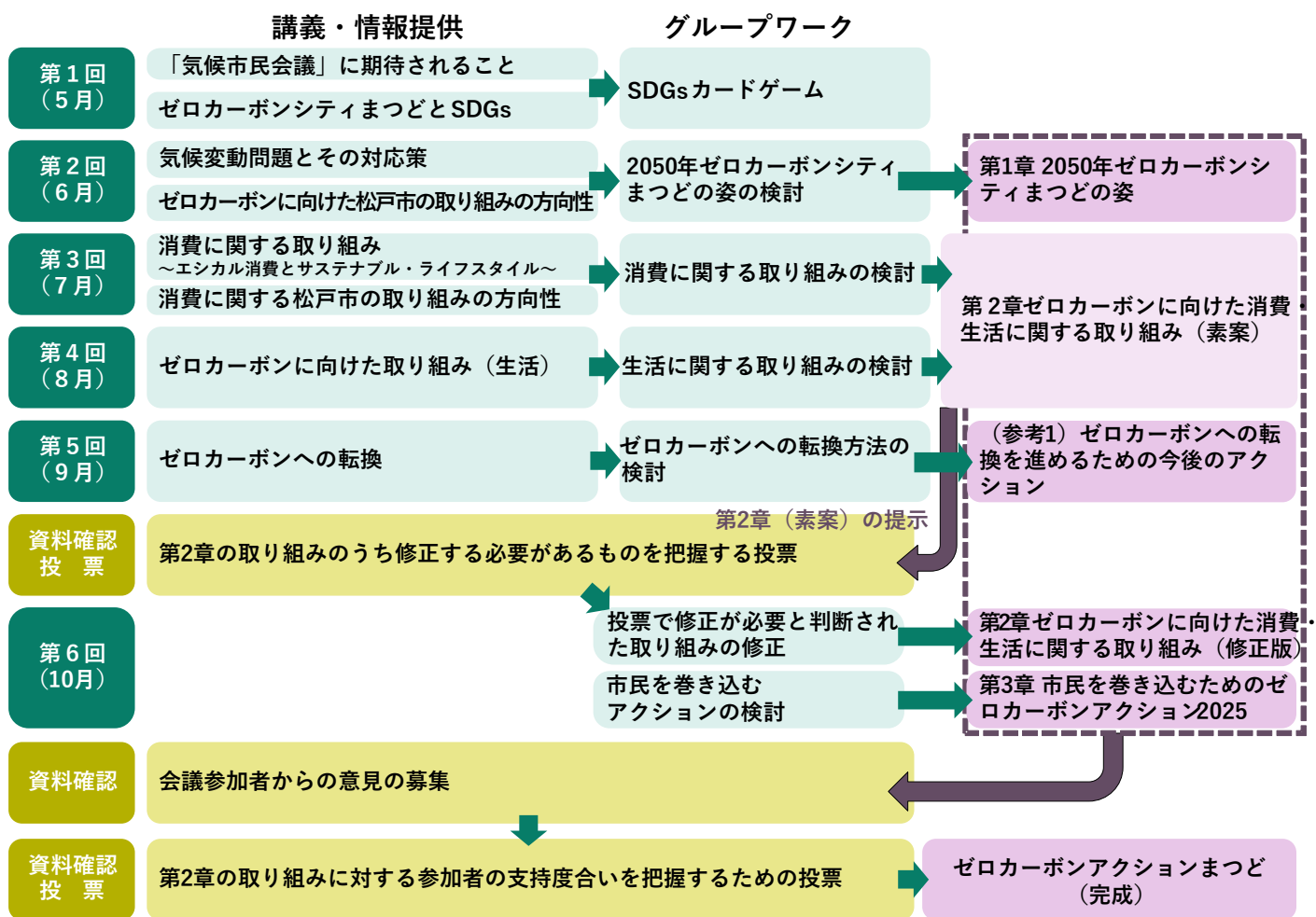
気候市民会議とは、無作為に選ばれた市民が複数回の会議に参加し、専門家の話を聞きながら市民同士での話し合いを重ね、気候変動に対する取り組みをとりまとめるものです。2019年以降、欧州を中心に世界各地の国や地方自治体で開催されています。

参加者を無作為に選ぶことで、その地域の社会の縮図を作って議論を重ねることができ、特定の業界や利害関係者の影響を受けずに、多様な市民の意見を反映した、広く受け入れられやすく効果が大きい取り組みをとりまとめることができると考えられています。

令和6年度に開催した「松戸市環境未来会議2024」の概要

松戸市環境未来会議 2024のプログラム

作成のプロセス



「松戸市環境未来会議2024」の内容は、右のページに詳しく掲載されています。興味のある方は是非ご覧ください。



松戸市
Matsudo City



3. 市民が取り組みを始めるきっかけとなる「エコアクションまつど」

松戸市が2050年にゼロカーボンシティを実現するためには、取り組みが広く市民に認識され、共感され、実行に移される必要があります。

そのため、「松戸市環境未来会議2024」では、多くの市民を巻き込み、市民が一丸となって取り組みを始めるきっかけとなるような「エコアクションまつど」についても検討していただきました。下記の検討結果をヒントに、皆さまの日々の暮らしの中でできることから始めていただくとともに、市民発の取り組みの輪を市内に広げていきたいと考えています。

「松戸市環境未来会議2024」で検討した「エコアクションまつど」

消費財とサービス	食	住居
マイボトルの利用	食品ロス削減アクションプラン	断熱材の活用等、省エネとなる工夫をSNSにアップ
フリーマーケットの活性化	子ども食堂、市民食堂	モデル住宅地区 (100年住宅、再エネ、ZEH、職住接近、公共施設)
消費行動のシェアリング化	消費期限せまった食品の寄付	
リペアやリユース行動	〈学校と連携〉 食育と生ごみたい肥化	
制服のリユース	肥料としてつかえる堆肥をつくる仕組みを教える	移動とレジャー
入学時にグッズなどをリペア案内	地産地消マップの作成	
いつでも回収できるダンボールBox 電化製品Box	レストランと協力してドギーバッグ普及	
	未利用食材の有効活用	自家用車以外の手段 (シェアサイクルなど)
	レストランからフードロスレシピを発信	グリーンスローモビリティの充実



市民が取り組みを始めるきっかけとなるアクション

省エネ祭り
・地産地消＋販売会
・省エネ勉強コミュニティ

活動団体＋未来会議OB・OG

50万人の力を合わせる

小中高でボランティアなどをやってみたい人を巻きこむ

市内の小中学校で未来会議の結果を報告

困ったときに相談できるはじめの一步をふみだす！

「松戸市環境未来会議2024 OB・OG会」による活動

全6回の会議が終了した後、会議の進行を務めた（一社）銀座環境会議の平野代表理事からの呼びかけにより、OB・OG会が立ち上がりました。

OB・OG会では、日ごろの脱炭素行動などについてSNSで情報交換を行っており、SNS登録者は、令和7年3月現在で30名程度となっています。また、そのなかの数名が定期的に集まり、「ゼロカーボンアクションまつど」の実現に向けて活動を行っています。

他自治体の事例 ～2050京創ミーティング～

京都市は、令和3年9月に、将来の京都を担う若者を中心とする市民、事業者、学識者とともに、1人ひとりの市民が自分らしい脱炭素型のライフスタイルに転換するための仕組みを作る「2050京創ミーティング」を立ち上げました。

2050年の京都にふさわしい脱炭素型のライフスタイルを共有するとともに、日々の生活の中での選択が脱炭素につながるようなプロジェクトを、市民からの提案や参画を得ながら生み出しています。

新しい古着の循環の仕組みをZ世代とともに広げるリユースの祭典「循環フェス」もその1つです。

2050京創
ミーティング



循環
フェス



松戸市には、こんな団体があります。是非参加してみましょう！



都市住民の暮らしを変革し、持続可能で循環型の社会をつくることを目的に設立された市民による一般社団法人です。

持続可能な循環型の社会づくりを通して、より多様な人々が交流し、参加する、楽しい街づくりを目指しています。



松戸NPO
協議会



松戸でNPO・市民活動・地域活動に取り組んでいる人たち同士が「思い」「課題」を共有し、より多くの市民に発信する場、連携、協働する場をつくることで「自治型社会」を目指しています。



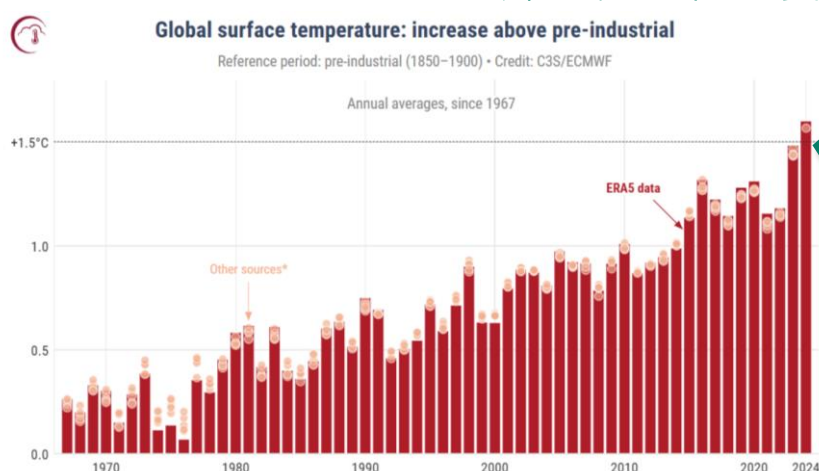
4. 危機的状況にある地球

① 気温の上昇

私たちが化石燃料を燃やしてCO₂を排出したり、稲作や畜産の過程でメタンを排出したりすることで、これらのガス（以下「温室効果ガス」と呼びます）が地球を覆う毛布のように太陽の熱を閉じ込めて気温が上昇し続けています。

その結果2024年は、世界の平均気温が産業革命前（1850～1900年）と比べて1.6℃高くなり、観測史上最も暑い年となりました。このまま温室効果ガスを排出しつづけると、今後も気温が上昇し続けると予測されています。

世界の平均気温の変化



2015年に採択された国際的な枠組みである「パリ協定」では、「気温の上昇を産業革命前と比べて1.5℃に抑える努力をする」という目標が掲げられました。

2024年の気温だけで目標の達成状況を判断することはできませんが、気候変動が危機的なレベルまで進行していることがわかります。

*Other sources comprise JRA-3Q, GISTEMPv4, NOAA GlobalTempv6, Berkeley Earth, HadCRUT5.
Estimate for 2024 is based on ERA5 and JRA-3Q data only.

出典：コペルニクス気候変動サービス (<https://climate.copernicus.eu/>)

② さまざまな影響

私たちの身の回りでは、気候変動によりさまざまな影響が見られるようになりました。このまま気温の上昇が続くと、さらに影響が大きくなり続けると予測されています。

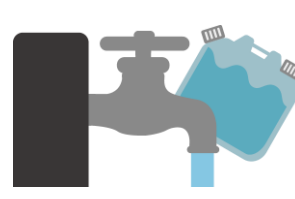
熱中症



豪雨災害



水不足や食料不足



出典：気候変動適応情報プラットフォーム A-PLAT (<https://adaptation-platform.nies.go.jp/>)

気候変動によるさまざまな影響については、右のページに詳しく掲載されています。興味のある方は是非ご覧ください。



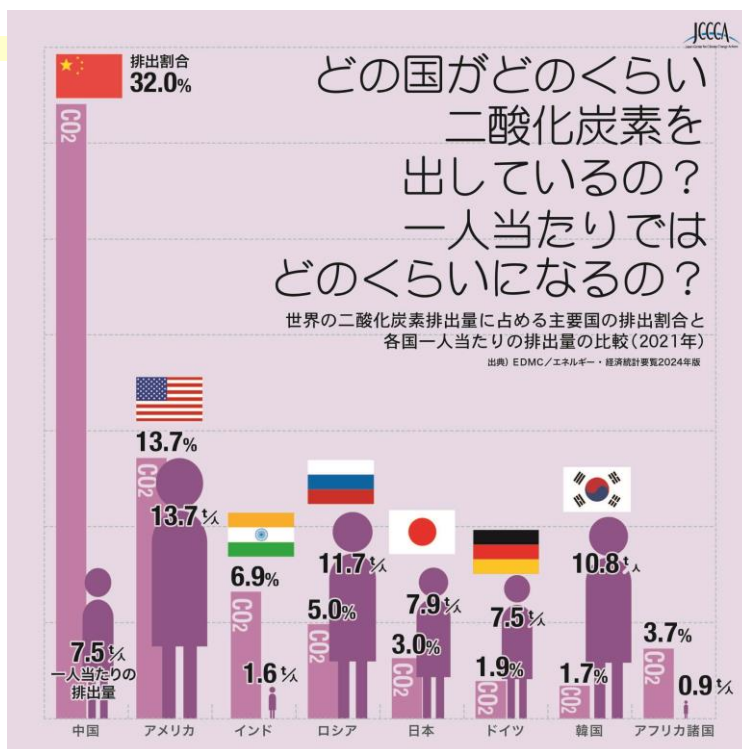
5. 世界の状況

① 日本の温室効果ガスの排出量

日本は中国、アメリカ、インド、ロシアに続き5番目に多くCO₂を排出しています。また、1人当たりで見ると、アメリカ、ロシア、韓国に続き4番目に多く排出しています。

このように日本は、気候変動による影響を食い止めるために、大きな責任を負っていると言えます。

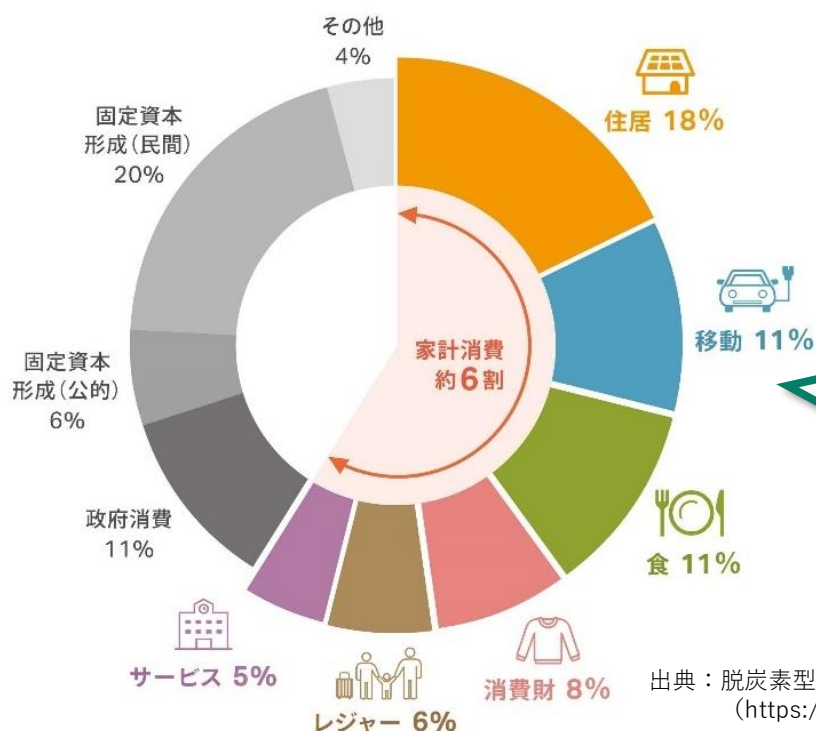
出典：全国地球温暖化防止活動推進センター JCCCA
(<https://www.jccca.org/>)



② 私たちの身近な生活でできること

私たちが購入する製品やサービスについて、原材料の調達から加工、利用、廃棄に至る過程での温室効果ガスの排出量（カーボンフットプリント）を算出すると、日本の排出量のなかで、私たちの生活に直結しているものが約6割あることがわかります。

日本のカーボンフットプリントの内訳



この内訳をもとに、本書では
(1) 消費財とサービス、(2) 食、(3) 住居、(4) 移動とレジャーの4分野に分けて「私たちができる具体的な行動」を整理しました。

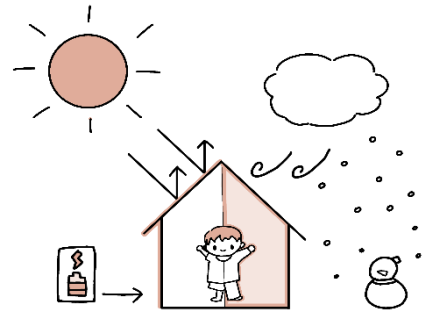
出典：脱炭素型ライフスタイルの選択肢（国立環境研究所WEBサイト）
(<https://lifestyle.nies.go.jp/>)

6. 2050年ゼロカーボンシティまつどの姿

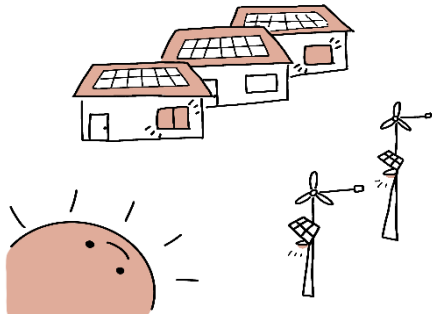
「ゼロカーボンシティまつど」は、ただ単にCO₂の排出量が実質ゼロというだけでなく、さまざまな環境や社会の課題を解決しながら暮らしやすい街となっている必要があります。

「松戸市環境未来会議2024」では、このような街を実現するための15の街の姿が挙がりました。

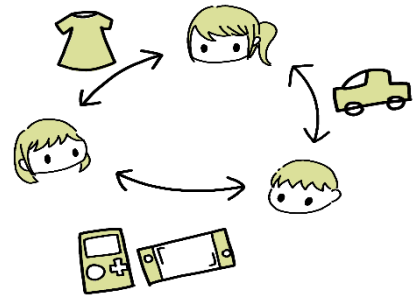
1. エネルギー消費が少なく災害にも強い住宅が普及している街



2. 脱炭素エネルギーを自給している街



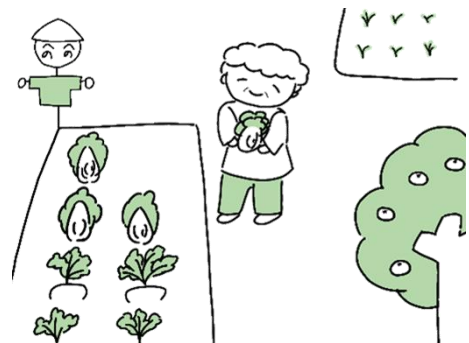
3. 物や場所をシェアする文化が定着している街



4. 3R（リデュース、リユース、リサイクル）が進んでいる街



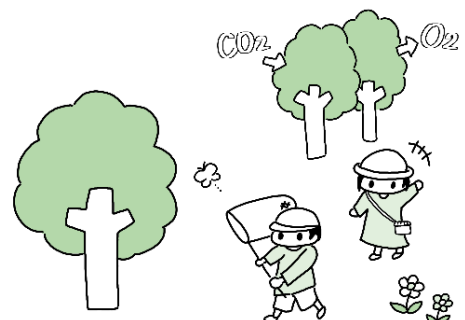
5. 食の自給率が高く、安全な食品が手に入る街



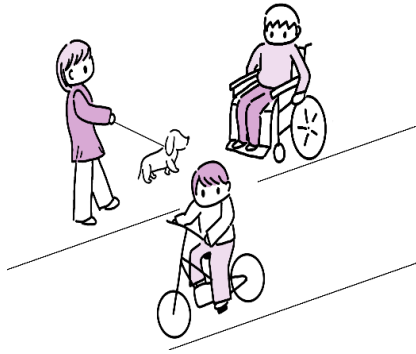
6. 食品ロスが少なく、食品廃棄物を循環させて再利用している街



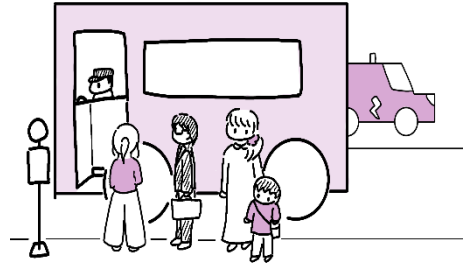
7. みどりが多く、自然が豊かな街



8. コンパクトで生活しやすい街



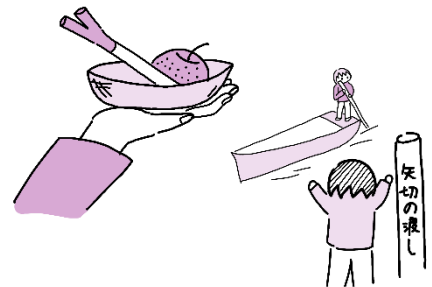
9. 少ないエネルギー消費で移動できる街



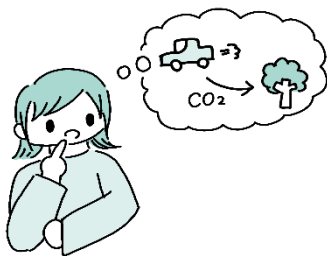
10. 誰もが暮らしやすい街



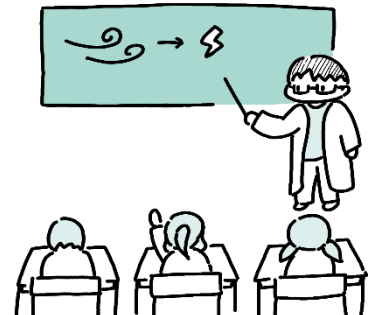
11. 松戸市ならではの魅力を発信している街



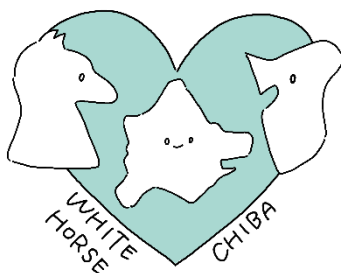
12. 環境への配慮が当たり前になっている街



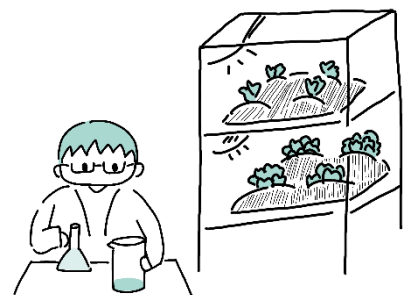
13. 環境教育が充実し、みんなが環境問題について話し合えることができる街



14. 外部と協力・連携して環境問題に取り組んでいる街



15. 技術開発が進み、企業や大学と連携して環境問題に取り組んでいる街



松戸市では、持続可能で暮らしやすい街を実現するため、
市民の皆さまとともに取り組んでまいります。

7. 私たちができる具体的な行動

(1) 消費財とサービスに関する行動

消費財とは、消費や使用を目的に購入する製品のことで（このページ以降、製品と呼びます）

① 持続可能な製品やサービスを普及させる

環境や社会に配慮した製品やサービスを選ぶ、他の人にも紹介する

Point 1

製品を選ぶ基準の1つにサステナブル・ラベル*1があります。値段が高くても納得できるもの、その製品やサービスの良さを人に説明できるものを選びましょう。

Point 2

このような製品やサービスを選ぶ人が増えることで、さまざまな企業が環境や社会に配慮した製品を作ったり、サービスを提供したりすることを後押しすることができます。

*1：持続可能な原材料調達や環境・社会的配慮、生物多様性等につながるさまざまな国際認証ラベルをより多くの方に知ってもらうために、（一社）日本サステナブル・ラベル協会が命名した総称

サステナブル・ラベルの例



エコマーク

ライフサイクル全体で環境負荷が少なくと認められた製品等



MSC「海のエコラベル」

適切に管理された持続可能な漁業で獲られた水産物



FSC®マーク

森林の環境や地域社会に配慮して作られた製品

地元で作られた製品を選ぶ、他の人にも紹介する

Point 1

地元で作られた製品は、素材や製品を運ぶ際のCO₂の排出量が少ない傾向があります。

Point 2

このような製品を選ぶことは、地域にお金を循環させ、地域を豊かにすることにも繋がります。人に紹介することで、松戸市製品のブランディングにも貢献することができます。

② 生産と消費の量を減らす



1つ → スギ10本分

必要なものを必要な量だけ買う、量より質を意識する



220Kg/年
スギ25本分



Point 1

服などは、はやりすたりが激しいため、長く使えるか、あとで飽きてしまうことがないかを一度考える習慣をつけることが大切です。家計の負担を軽減することにも繋がります。

Point 2

小物などは、ばら売りのお店で必要な量を買うことも選択肢の1つです。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「衣類を長く着る」の値（p.20参照）

ものを大切に長く使う、リペア（修理、修繕）しながら使う

CO₂削減 120Kg/年
スギ14本分 

Point 1 ものを大切に長く使うと新たに作る製品が減り、CO₂の排出量を減らすことに繋がります。

Point 2 服や靴などは、リペアすることで長く使い続けることができます。古い服をアレンジして新しい服として蘇らせる「リメイク」や「アップサイクル」もおすすめです。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「娯楽用品を長く使う」の値（p. 20参照）

サステナブルファッション

現在のファッション産業は、大量生産・大量消費を前提としたビジネスモデルで、廃棄される衣服の量も膨大になっています。

近年、衣服の生産から廃棄されるまでの環境負荷を考慮した「サステナブルファッション」という考え方が注目されています。



出典：SUSTAINABLE FASHION（環境省 WEBサイト）

#SUSTAINABLEFASHION

1年間1回も着られていない服が
一人あたり35枚もあります。



循環型ファッションの推進には
家庭にしまい込まれている
服の活用が課題です。



地球の環境収容力を意識した経済活動

国は、5～6年おきに環境保全を進めるための取り組みの概要を定めた「環境基本計画」を公表しています。

令和6年5月に公表された「第六次環境基本計画」には、健全で恵み豊かな環境を基盤とし、その上で経済社会活動が成り立っていることが明記されています。また、地球の環境収容力（環境に人間の影響などが加わってももとの状態に戻り、安定した状態を保てる限界）の範囲で経済社会活動を営むことが重要であるとされています。

このような前提のもと、我々には、これまでの物質的豊かさの追求から、1人ひとりの生活の質、幸福度、ウェルビーイングの向上へと舵を切ることが求められています。

地域の消費行動が環境に与えている負荷の大きさを測る「エコロジカル・フットプリント」という指標によると、もし、世界中の人々が日本と同じ暮らしをした場合、地球が約2.8個分^{*1}必要になると言われています。これは、地球上の自然環境が生み出す資源を必要以上に採取し、自然環境が吸収できる量より多くのCO₂を排出していることを意味しています。

日本人の暮らし＝



*1：環境と向き合うまちづくり（令和元年5月 WWF & Global Footprint Network）

③ プラスチックの使用を減らす

容器や包装が簡易な製品を選ぶ、お店での包装を断る

- Point 1 家に帰ってすぐに利用するものなどは、購入後の包装を断りましょう。
- Point 2 食品トレー等を使用していない量り売り、ばら売りのお店で買うことも選択肢の1つです。
- Point 3 洗剤などを買う際は、詰め替え製品を選ぶこともプラスチックを減らすことに繋がります。

エコバックやマイボトルを持ち歩く

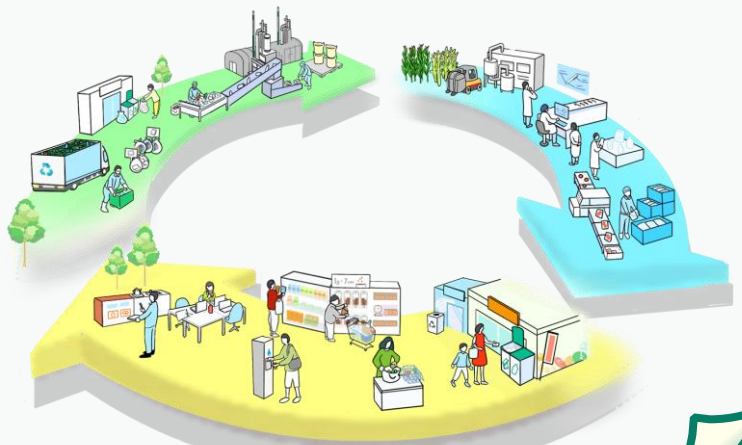
- Point 1 エコバックを持ち歩き、不要なレジ袋は断りましょう。ただし、エコバックの生産から廃棄までの過程で排出されるCO₂は、レジ袋の約50倍*1にもなると言われてます。エコバックは少なくとも50回は使う、つまりたくさん買いすぎないように注意する必要があります。
- Point 2 マイボトルを持ち歩いてペットボトル飲料を買わないようにすると、ペットボトルの生産から廃棄までの過程で排出されるCO₂を減らすことに繋がります。

*1：第4回LCA学会研究発表会講演要旨集「環境配慮行動支援のためのレジ袋とマイバッグのLCA」

ワンウェイ（使い捨て）プラスチックの削減

ワンウェイ（使い捨て）プラスチックの使用に対する規制や削減が、欧州をはじめ世界各国に広がっています。日本では、「プラスチック資源循環戦略」のなかで、2030年までに、ワンウェイプラスチックの排出量を、これまでの努力分も含め累積で25%抑制することを目指しています。

このためには、私たち1人ひとりが日々の生活の中で、「プラスチック製品は必要な分だけ使用する」、「繰り返し使用できる製品を活用する」など、プラスチックを過剰に使用しないよう心がけていくことが大事です。



出典：プラスチック資源循環（環境省WEBサイト）

④ リユース、リサイクルを進める

リサイクルショップやフリーマーケットなどで中古品を売り買いする

- Point 1 必要なものはまず中古品で探してみる、いらなくなったものは誰かに買い取ってもらうようにすると、新たに作る製品が減り、CO₂の排出量を減らすこと繋がります。
- Point 2 最近では、WEB上で不用品売買を仲介するサービスもありますので、活用してみましょう。
- Point 3 松戸市の粗大ごみリユース販売「リユース工房くりんくる」もおすすめです。



くりんくる

リサイクルでできた素材を使用した製品やリサイクルしやすい製品を選ぶ

Point 1

古紙や廃プラスチックをリサイクルしてできた製品などを選ぶと、原料を生産する際のCO₂の排出量を減らすことに繋がります。

Point 2

最近は、使い終わった後にリサイクルすることを前提とした製品もあります。このような製品は、単一の素材でできていたり、素材ごとに分別できるようになっていたり、工夫されています。

ごみをしっかり分別する、資源回収に協力する

Point 1

ごみを分別することは、リサイクルを活発にするための第一歩です。スマートフォンでごみの収集日や分別方法などをお知らせする「さんあ〜る」アプリもご利用ください。

さんあ〜る



Point 2

紙類布類等、空き缶、ガラスびん類、ペットボトルは、地域の集団回収やお店での資源回収に協力しましょう。

松戸市でゴミを減らすための、リデュース、リユース、リサイクル（3R）の取り組みや啓発資料も是非ご覧ください。



松戸市
Matsudo City

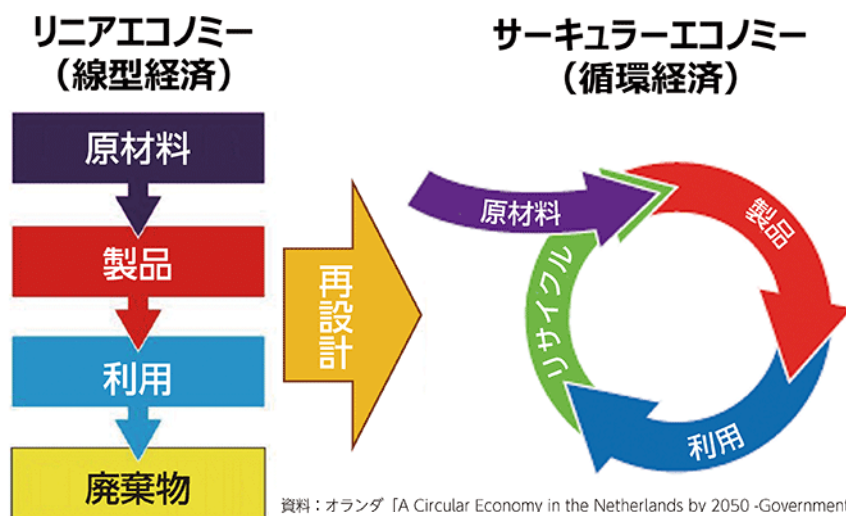


循環経済（サーキュラーエコノミー）

循環経済（サーキュラーエコノミー）とは、リデュース、リユース、リサイクル（3R）の取り組みに加え、資源を投入する量や消費する量を抑えつつ、ストックを有効活用しながら、付加価値を生み出す経済活動のことです。

従来の「原材料の採掘」、「製造」、「利用」、「廃棄」という直線的な経済のなかで廃棄されていた原材料や製品などを、新たな資源と捉えて循環させ、資源や製品の価値の最大化、資源消費の最小化、廃棄物の発生抑止などを目指すことが求められています。

循環経済への移行は、「持続可能性」を維持しながら、同時に大きな経済効果が得られると考えられており、国内外で新たなビジネスモデルの構築が活発化しています。



資料：オランダ「A Circular Economy in the Netherlands by 2050 -Government-wide Program for a Circular Economy」(2016) より環境省作成

出典：令和3年版環境白書・循環型社会白書・生物多様性白書（令和3年6月環境省）（一部レイアウトを調整）

(2) 食に関係する行動

① 持続可能な食を普及させる

環境や社会に配慮した食材や食品を選ぶ、他の人にも紹介する

Point 1

食材や食品にもサステナブル・ラベルがついているものがあります。値段が高くても納得できるもの、その食材や食品の良さを人に説明できるものを選びましょう。

地元で作られた旬の食材や食品を選ぶ、他の人にも紹介する

CO₂
削減

10Kg/年
スギ1本分

Point 1

地元で作られた食材などを選ぶことは、地域にお金を循環させ、地域を豊かにすることにも繋がります。人に紹介することで、松戸市食材のブランディングにも貢献することができます。

Point 2

旬の野菜や果物は、地元農家が運営する直売所で買うのもおすすめです。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「地元で採れた野菜や果物を食べる」の値（p. 20参照）

地産地消

地産地消とは、国内の地域で生産された農林水産物を、その生産された地域内で消費することを指し、さまざまな取り組みが推進されています。

出典：地産地消の推進について（令和7年1月 農林水産省）



学校給食や社員食堂での
地場産農林水産物の利用



地場産農林水産物を活用
した加工品の開発

② 食品ロスを減らす

食べきれる量だけ買う、料理する、注文する

CO₂
削減

60Kg/年
スギ7本分



Point 1

私たちが普段口にしているものは、ほとんどすべてが自然からの恵みによるものです。また、畜産農家が丹精込めて作りあげたものや漁師が大変な思いをしながら捕ってきたものなどです。自然や生産者に感謝し、できるだけ残さずに食べきりましょう。

Point 2

普段、お店で買ったものを食べきれないことが多い場合は、量り売りやばら売りをしているお店を探してみるのも選択肢の1つです。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「食品ロスをゼロに」の値（p. 20参照）

賞味期限や消費期限が切れる前に食べきる

CO₂
削減

60Kg/年
スギ7本分



Point 1

冷蔵庫を整理整頓し、賞味期限や消費期限が切れそうな食品を見落とさないようにしましょう。

Point 2

お店に並ぶ食品も、賞味期限や消費期限が切れると廃棄されてしまいますので、製造日が古いものから順に買うことが大切です。陳列棚には製造日が古いものから順に並んでいますので、手前から順に買う「手前どり」を習慣にしましょう。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「食品ロスをゼロに」の値（p. 20参照）

③ 持続可能な食品の廃棄方法、リサイクルを進める

自宅で生ごみをたい肥にして活用する

Point 1 生ごみを可燃ごみとして出すと、運搬や焼却の際に多くのCO₂が排出されます。自宅で生ごみをたい肥にして活用すると、これらのCO₂の排出量を減らすことに繋がります。

Point 2 自宅で出た生ごみをたい肥にするためのコンポスト容器が市販されています。慣れれば簡単にたい肥にできますので、チャレンジしてみましょう。

生ごみは水分を切ってから捨てる

Point 1 水分を含んだままの生ごみを可燃ごみとして出すと、運搬する重量が増えたり、焼却施設の負担が増えたりすることで、CO₂の排出量が増えてしまいます。

Point 2 生ごみの水分を切ることで、CO₂の排出量を減らすとともに、自宅のごみ箱から漏れる悪臭を減らすこともでき、一石二鳥です。

循環生活宅配便

バッグ型の「LFCコンポスト」を展開するローカルフードサイクリング（株）と、竹炭を活かした野菜の生産・宅配を行う「北総クルベジ」を展開する（有）ゆうきは、生ごみ堆肥の回収とおいしい野菜の宅配がセットになった「循環生活宅配便」を松戸市内で提供し始めました（令和6年4月）。

生ごみをたい肥化するだけでなく、地域を循環させる取り組みで、下記のような効果が期待されます。



出典：自然食宅配ゆうきネットWEBサイト



- ✓ **CO₂削減**：堆肥に含まれている炭がCO₂を土の中に閉じ込めてくれる。
- ✓ **生ごみ削減**：焼却されるはずだった生ごみが堆肥に生まれ変わる。
- ✓ **安心安全野菜**：農薬や化学肥料に頼らず生ごみ堆肥などで育てた野菜が提供される。
- ✓ **豊かな森作り**：放棄竹林から竹炭を作り、活用することで里山の再生につながる。

(3) 住居に関する行動

① 省エネ性能の高い家電・機器を普及させる

家電や給湯器を買い替える際は、省エネ性能の高いものを選ぶ

CO₂削減 150Kg/年
スギ17本分 

Point 1

家電は、年々省エネ化が進んでいます。最新の省エネ家電を選ぶと、今使っている家電より、消費電力や電気代が大幅に下がる場合もありますので、検討してみましょう。

Point 2

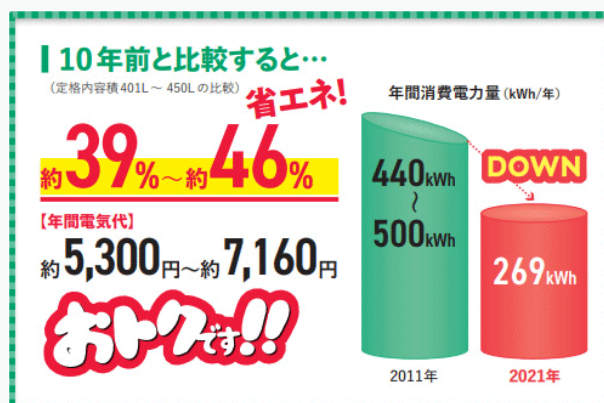
給湯機は、エコジョーズ（ガスを燃焼させてお湯を沸かす際に出る排熱を再利用してお湯を温める給湯器）やエコキュート（自然の空気中にある熱をかき集め、その空気を圧縮し高温にすることで水を温める給湯器）など、省エネ型の製品がおすすめです。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「ヒートポンプによる温水供給」の値（p. 20参照）

省エネ家電

家電は、年々省エネ化が進んでいます。例えば、401～450Lサイズの冷蔵庫の場合、10年前の製品と比較して約39～46%の省エネになっており、年間の電気代では約5,300～7,160円おトクになります。

環境省の省エネ製品買い換えナビゲーション「しんきゅうさん」で、省エネ家電の消費電力や電気代を比較することができます。



● 年間消費電力量は、一定の条件下で行われた試験結果をもとに算出した目安です (JIS C 9801-3:2015による)。
※ 年間電気代と年間消費電力量は「しんきゅうさん (P54参照)」のデータです。
※ このデータは特定冷蔵庫の年間消費電力量や年間電気代を示したのではなく、消費電力量や電気代を保証するものではありません。

出典：デコ活 暮らしの中のエコろがけ（環境省 WEBサイト）

② 住宅内での環境に配慮した過ごし方を普及させる

冷暖房の設定温度を適切にする

CO₂削減 90Kg/年
スギ10本分 

Point 1

冷房時の室温は28℃、暖房時の室温は20℃が1つの目安となりますが、ご自身やご家族の健康を第一に考え、無理のない範囲で節電しましょう。

Point 2

冷房時に扇風機を併用すると体感温度を下げるができます。また、暖房時にサーキュレーターで温度ムラを抑えると、必要以上に設定温度を上げなくて済むようになります。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「自宅でウォーム・クールビズ」の値（p. 20参照）

家電ごとの電力消費量を把握し、使用方法を工夫する

Point 1

ワットチェッカーという機器を、家庭のコンセントに挟むと家電ごとに消費電力を把握することができます。2,000円程度で買えるものもありますので、検討してみましょう。

Point 2

テレビの明るさを適切にする、冷蔵庫の開閉回数を減らす、こまめに家電や照明の電源を切るなど、使用方法を工夫することでお金をかけずに省エネすることもできます。

③ 住宅の省エネ性能をあげる

住宅を建て替える際は、ZEHなどにする

CO₂削減 1,600Kg/年
スギ182本分 

Point 1

断熱性能を高めて使うエネルギーを減らしながら、太陽光発電などでエネルギーをつくり、年間で消費する正味エネルギー量がおおむねゼロ以下になるZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）という住宅があります。住宅を建て替える際は、検討してみましょう。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「自宅をゼロエネルギー住宅に」の値（p. 20参照）

屋根、外壁、窓などの断熱改修をする

CO₂削減 110Kg/年
スギ13本分 

Point 1

屋根、外壁、窓などの断熱性能を高めると、冷暖房の効率が上がり、住宅のエネルギー消費量を減らすことができます。

Point 2

同時に、室温が安定するとともに、部屋ごとの温度差が小さくなることで、健康で快適に暮らすことができますようになります。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「自宅を断熱リフォーム」の値（p. 20参照）

④ 住宅で消費するエネルギーを脱炭素化する

オール電化住宅に改修する

Point 1

ゼロカーボンシティまつどを実現するためには、将来的に家庭で燃焼させるガスをゼロにする、または燃焼時にCO₂を排出しない水素などに転換していく必要があります。

Point 2

オール電化住宅は、消費電力が増えるという側面があるものの、直接家庭で燃焼させるガスをゼロにすることができるため、ゼロカーボンシティまつどの実現のための選択肢の1つです。

住宅に太陽光発電設備と蓄電池を設置する

CO₂削減 1,030Kg/年
スギ117本分 

Point 1

ゼロカーボンシティまつどを実現するためには、将来的に火力発電など発電時にCO₂を排出してしまう電力を使わない暮らしに転換していく必要があります。

Point 2

屋根や屋上にスペースがある戸建て住宅では、自宅で発電した電力を使う暮らしに転換するため、太陽光発電設備の設置を検討してみましょう。

Point 3

併せて蓄電池を設置すると、太陽光で発電できない夜間や停電時に電力を供給することができますようになります。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「自宅に太陽光パネル設置」の値（p. 20参照）

電力プランを再生可能エネルギー由来の電力に切り換える

CO₂削減 1,000Kg/年
スギ114本分 

Point 1

賃貸住宅など、自宅に太陽光発電設備を設置することができない家庭では、電力会社が販売している電力のなかで、太陽光発電や風力発電など発電時にCO₂を排出しない「再生可能エネルギー由来の電力」への切り換えを検討してみましょう。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「自宅の電力を再エネに」の値（p. 20参照）

(4) 移動とレジャーに関する行動

① 環境に配慮した移動方法を普及させる

近所への外出の際は、徒歩や自転車で移動する

Point 1

自家用車で1人が約69km移動すると、1本のスギが1年間に吸収するCO₂（約8.8kg*1）と同じ量のCO₂を排出してしまう計算になります（p.12下段参照）。近所への外出の際は、ご自身やご家族の健康や安全などを第一に考え、無理のない範囲で徒歩や自転車で移動しましょう。

*1：林野庁WEBサイト（https://www.rinya.maff.go.jp/j/sin_riyou/ondanka/index.html）

グリーンスローモビリティなどを含む公共交通機関と自転車を組み合わせて移動する

CO₂
削減

350Kg/年
スギ40本分



Point 1

同じ人数で同じ距離を移動する場合、自家用車を利用するとバスの約1.8倍、電車の6.4倍のCO₂が排出されると言われています。ご自身やご家族の健康や安全などを第一に考え、無理のない範囲で公共交通機関と自転車を組み合わせて移動しましょう。

Point 2

松戸市では令和6年3月以降、企業と連携しながらシェアサイクルの導入を進めています。外出先での移動を考える際、是非ご利用ください。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「都市内移動を公共交通機関で」の値（p. 20参照）

② 移動距離を減らす

できるだけ近くのお店で買い物する、用事を済ませる

Point 1

普段、自家用車をよく利用する方は、自家用車から排出されるCO₂を減らすため、できるだけ近くのお店で買い物をしたり、用事を済ませるようにしましょう。

Point 2

自家用車を利用する際、複数の目的を同時に済ませたり、友達同士で乗り合わせたりするのもおすすめです。

リモートワーク、リモート会議を利用する

CO₂
削減

290Kg/年
スギ33本分



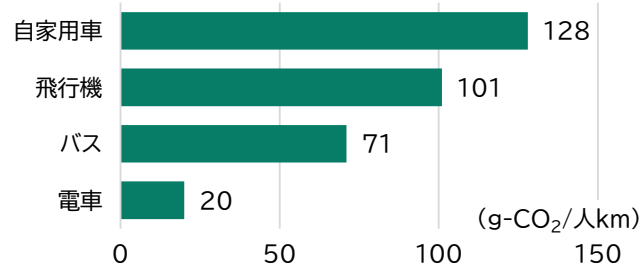
Point 1

近年は、リモートワークやリモート会議が普通に行われるようになってきました。可能な範囲でこれらを利用し、移動に伴うCO₂の排出量を減らしましょう。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「テレワークの実施」の値（p. 20参照）

交通手段別のCO₂排出量（令和4年度）

同じ人数で同じ距離を移動する場合、自家用車を利用するとバスの約1.8倍、電車の6.4倍のCO₂が排出されます。また、飛行機を利用すると電車の約5.1倍のCO₂が排出されます。



資料：国土交通省WEBサイトをもとに作成
(https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/environment/sosei_environment_tk_000007.html)

③ 環境に配慮した自動車の利用を普及させる

自家用車を買換える際は、電気自動車などを選ぶ

CO₂削減 220Kg/年
スギ25本分 

Point 1

ゼロカーボンシティまつどを実現するためには、将来的に自動車で消費する燃料をゼロにする、または燃焼時にCO₂を排出しない水素などに転換していく必要があります。

Point 2

電気自動車は、消費電力が増えるという側面があるものの、直接自動車で消費する燃料をゼロにすることができるため、ゼロカーボンシティまつどの実現のための選択肢の1つです。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「マイカーを電気自動車に」の値（p. 20参照）

カーシェアリングを利用する

CO₂削減 200Kg/年
スギ23本分 

Point 1

自家用車の所有をやめ、カーシェアリングを利用するようにすると、自動車への過度な依存度が減り、走行距離が短くなる傾向があると言われています。

Point 2

カーシェアリングを利用して複数の家庭で自動車を共有することは、自動車の生産台数を減らし、生産から廃棄までの過程で排出されるCO₂を減らすことにも繋がります。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「カーシェアリング」の値（p. 20参照）

④ 環境に配慮した輸送を普及させる

荷物を受け取る際は、日時指定や置き配などを利用する

Point 1

国が行った令和6年10月の調査では、宅配便のうち約10%*1が再配達となっており、トラックの移動距離が増え、CO₂の排出量が増えることが懸念されています。

Point 2

確実に自宅にいる日時を指定したり、自宅にいらなくても玄関前などに荷物を置いてもらえる「置き配」を指定したりして、再配達にならないようにしましょう。

*1：国土交通省WEBサイト（https://www.mlit.go.jp/report/press/tokatsu01_hh_000846.html）

⑤ 環境に配慮したレジャーを普及させる

環境に配慮したリゾート地や宿泊施設を利用する

CO₂削減 110Kg/年
スギ13本分 

Point 1

近年は、環境に配慮していることをアピールするリゾート地や宿泊施設も出てきています。値段が高くても納得できるリゾート地や宿泊施設を選びましょう。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「旅行サービスをエコに」の値（p. 20参照）

旅行の際は、公共交通機関を利用する

CO₂削減 160Kg/年
スギ18本分 

Point 1

同じ人数で同じ距離を移動する場合、電車を利用するとCO₂の排出量が自家用車の約6.4分の1、飛行機の約5.1分の1で済むと言われています。旅行の際は、ご自身やご家族の健康や安全などを第一に考え、無理のない範囲で公共交通機関で移動しましょう。

CO₂削減：「脱炭素型ライフスタイルの選択肢」における「千葉市」の「長距離移動を公共交通機関で」の値（p. 20参照）

(5) 普及啓発に繋がる行動

① 持続可能性について学ぶ、話し合う、発信する

環境や社会の問題、エシカル消費、脱炭素型ライフスタイルについて学び、話し合う

Point 1

まずは関心を持つことが大切です。これらの問題について、本やテレビ、インターネットなどで調べてみましょう。

Point 2

関心が出てきたら、家庭内や地域でこれらの問題について話し合ってみましょう。普段、口に出さないだけで、他にも関心を持っている人が多くいるかも知れません。

環境や社会の問題、エシカル消費、脱炭素型ライフスタイルについて発信する

Point 1

これらの問題について、理解が深まったら、SNSなどで発信しましょう。

Point 2

松戸市でもさまざまな取り組みを行っています。なかなか知られていない取り組みも多いので、松戸市のWEBサイトの情報や助成制度の内容などを色々な人に教えてみましょう。

② ゼロカーボンに向けた仕組みをつくる

行政や事業者の取り組みに関心をもつ

Point 1

松戸市を含む行政やさまざまな事業者は、ゼロカーボンシティまつどの実現に向けた様々な取り組みを始めています。ですが、まだまだ取り組みが十分とは言えません。

Point 2

是非、これらの取り組みに関心を持ち、さまざまな意見をお寄せください。1人ひとりの声が、持続可能で暮らしやすい街の実現に繋がっていきます。

普段の生活から排出される温室効果ガスの量を計測できるサイトです。まずは、普段の生活を知ることが大切です。是非お試しください。

じぶんごとプラネット



CO₂削減量の計算方法

p.10～19に書かれた行動別のCO₂削減量は、下記の資料に書かれている1人1年あたりの温室効果ガス削減量（CO₂の量に換算した値）を引用したものです。

- ✓ Ryu Koide, Satoshi Kojima, Keisuke Nansai, Michael Lettenmeier, Kenji Asakawa, Chen Liu, Shinsuke Murakami (2021) Exploring Carbon Footprint Reduction Pathways through Urban Lifestyle Changes: A Practical Approach Applied to Japanese Cities. Environmental Research Letters. 16 084001
- ✓ 小出 瑠・小嶋 公史・南齋 規介・Michael Lettenmeier・浅川 賢司・劉 晨・村上 進亮 (2021) 「国内52都市における脱炭素型ライフスタイルの選択肢：カーボンフットプリントと削減効果データブック」

また、削減されるCO₂をスギの木の本数に換算する際は、1本のスギが1年間に吸収するCO₂を8.8kg*¹として計算しました。

*1：林野庁WEBサイト (https://www.rinya.maff.go.jp/j/sin_riyou/ondanka/index.html)

松戸市の助成制度

松戸市では、地球温暖化防止、省エネルギーに係わるさまざまな助成制度を用意しています。家計の負担を減らしながら、一歩進んだ取り組みを進めていただければと思います。

〔令和7年度助成制度〕

✓ 定置用リチウム蓄電システム	上限 7万円
✓ エネファーム	上限 10万円
✓ 窓の断熱改修	上限 8万円
✓ V2H充放電設備	上限 25万円
✓ ZEH	上限 20万円
✓ LCCM	上限 50万円
✓ 宅配ボックス（戸建住宅）	上限 5万円
✓ 宅配ボックス（集合住宅）	上限 10万円
✓ 集合住宅共用部分のLED照明改修	上限 30万円
✓ 電動バイク等	上限 2万円
✓ 電気自動車（自動車のみ）	上限 3万円
✓ 電気自動車（住宅用太陽光発電設備併設）	上限 10万円
✓ 電気自動車（住宅用太陽光発電設備・V2H充放電設備併設）	上限 15万円
✓ プラグインハイブリッド自動車（住宅用太陽光発電設備併設）	上限 10万円
✓ プラグインハイブリッド自動車 （住宅用太陽光発電設備・V2H充放電設備併設）	上限 15万円
✓ 燃料電池自動車	上限 5万円
✓ 集合住宅用充電設備（住民のみ利用可能）	上限 50万円
✓ 集合住宅用充電設備（住民以外も利用可能）	上限100万円
✓ 住民の合意形成のための資料	上限 15万円
✓ 生ごみ処理容器等補助金制度（コンポスト容器）	上限 6千円
✓ 生ごみ処理容器等補助金制度（EM菌等使用容器）	上限 6千円
✓ 生ごみ処理容器等補助金制度（電気式生ごみ処理機）	上限 2万円

助成制度は、年度ごとに見直していきます。最新の情報はこちらからご確認ください。



松戸市
Matsudo City



注）年度内でも申請が多い場合には、受付を終了することがあります。お早めに申請をお願いいたします。



**気候変動に立ち向かう！
ゼロカーボンアクションまつど
(消費・生活編)**

～松戸市民が話し合いながら考えた市民行動～

令和7年3月

松戸市 環境政策課ゼロカーボンシティ推進担当室
千葉県松戸市根本 387 番地の 5 新館 6 階
電話番号：047-710-0243 FAX：047-366-8114