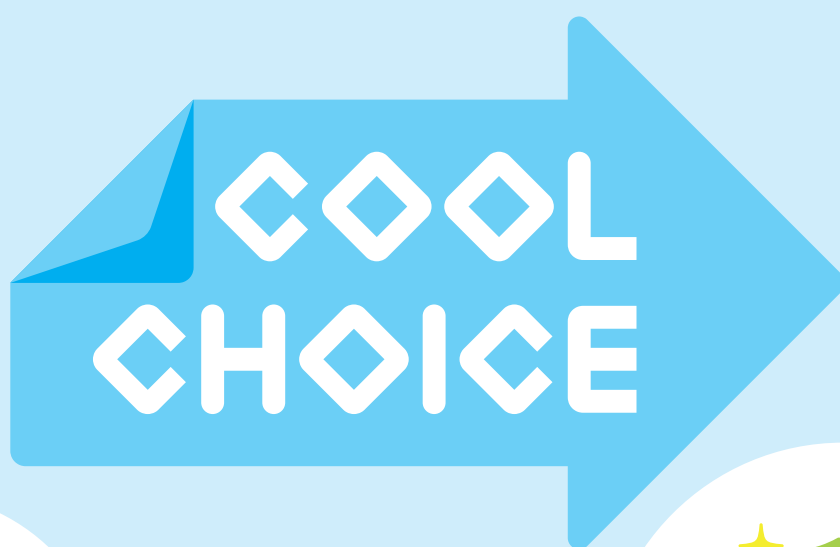


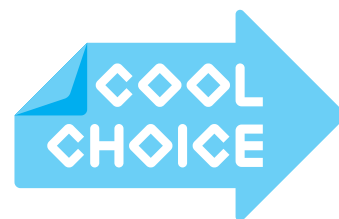
COOL CHOICE ガイドブック

—みんなで取り組む地球温暖化対策—



全国地球温暖化防止活動推進センター
(一般社団法人地球温暖化防止全国ネット)

地球温暖化対策のための国民運動



2015年12月に採択された「パリ協定」では、世界の平均気温上昇を産業革命以前に比べて2℃よりも十分低く保つとともに、1.5℃に抑える努力を追求するという世界共通の目標が合意されました。これは、今世紀後半に温室効果ガスの排出を実質ゼロにすることを意味しており、我が国では、2030年度に2013年度に比べて温室効果ガス排出量を26%削減、2050年までに80%削減することを掲げています。

「COOL CHOICE」は、この目標達成のために、世界から「COOL」と称賛される最先端技術や省エネアイデアによって生み出される、低炭素型の製品・サービス・行動など、地球温暖化対策につながる、また快適な暮らしにもつながるあらゆる「賢い選択」をしていこうという取り組みです。

身近な生活の中で、未来のために、今選択できるアクションを選ぶ。

あなたも、ぜひ「COOL CHOICE（賢い選択）」にご参加ください。

もくじ

1 迫りくる地球温暖化の影響

- ① 地球はどれくらい温まったのか 1
- ② 地球温暖化を食い止めるには 2
- ③ なぜCOOL CHOICEなのか 3

2 私たちにできるCOOL CHOICEとは？

① 使っているものをCOOL CHOICE！

- ① 5つ星家電買換えキャンペーン 4
- ② エコ住キャンペーン 6
- ③ チョイス！エコカーキャンペーン 7

② 暮らし方をCOOL CHOICE！

- ① 家庭で取り組むCOOL BIZ WARM BIZ 8
- ② エコドライブ 9

③ こんなこともCOOL CHOICE！

- ① できるだけ1回で受け取りませんかキャンペーン 10
- ② スマートムーブ 11
- ③ うちエコ診断を受診しよう 12

3 広げよう！COOL CHOICE！

- ① 地球温暖化防止コミュニケーターになろう 13
- ② COOL CHOICEに賛同しよう 13



「移動」を「エコ」に。



1 地球はどれくらい温まったのか

地球の平均気温は約 100 年の間に 0.85°C 高くなり（図 1）、日本では 1.19°C 高くなりました（図 2）。これは、産業革命以降、化石燃料の使用や森林の伐採など、人間活動の影響によって大気中の二酸化炭素（ CO_2 ）をはじめとする温室効果ガスの濃度が上昇したことにより、熱がこもりやすくなってしまったことが原因です（図 3）。

平均気温で見ると、「なんだ、 1°C 程度か」と感じる方もいるかもしれませんが、しかし、すでに地球温暖化によると思われる影響、例えば動植物の生息域の変化や農作物への悪影響のほか、異常高温や大雨が降る日数は日本でも増加傾向にあります。

そして今も、地球の平均気温は上がり続けています。2013 年から 2014 年にかけて公表された IPCC の「第五次評価報告書」（AR5）によれば、現状を上回る温暖化対策を取らなかった場合、2100 年までに地球の平均気温は最大で 4.8°C 上昇すると予測されています。

また、IPCC が 2018 年 10 月に発表した「 1.5°C 特別報告書」によれば、地球の平均気温は、2030 年から 2052 年の間に 1.5°C に達してしまう可能性が高いと報告されています。

地球温暖化が進行するほど、それに伴うリスクも高くなっていきます。将来的なリスクとして、インフラ（社会基盤）機能停止や陸・海の生態系損失などのリスク（図 4）のほかグリーンランド氷床の消失など、後戻りすることのできない悪影響が懸念されています。

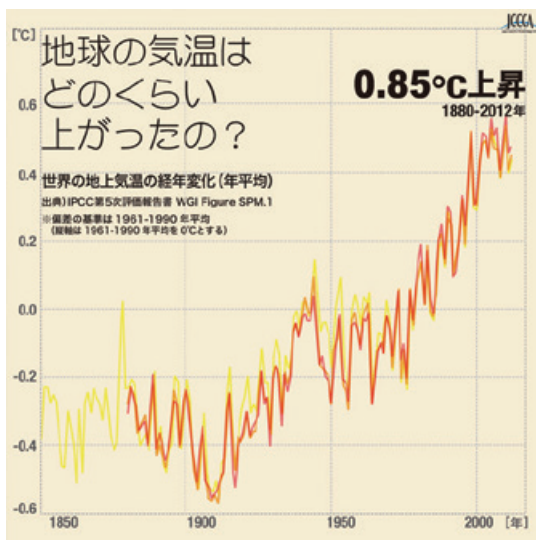


図1 世界の地上気温の経年変化（年平均）

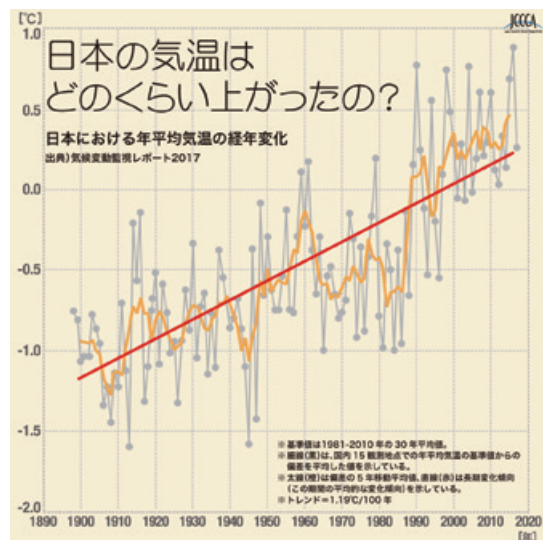


図2 日本における年平均気温の経年変化

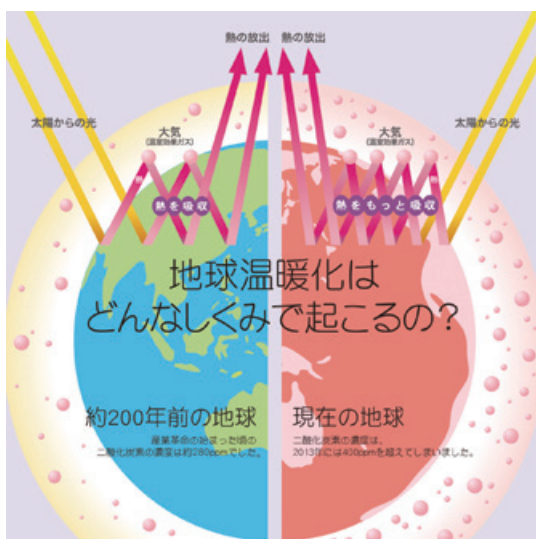


図3 地球温暖化のしくみ



図4 地球温暖化による主要リスク

1 迫りくる地球温暖化の影響

2 地球温暖化を食い止めるには

地球温暖化によるさまざまなリスクは、気象災害などすでに目に見える形でそこまで迫ってきています。では、この地球規模の問題を食い止めるためにはどうすればよいのでしょうか。

COP21 で合意された「パリ協定」において、我が国では 2030 年度までに 2013 年度比で 26% の温室効果ガスの排出を削減することを、世界に約束しています（図 5）。この目標を達成するためには、私たちの家庭から出ている温室効果ガスの約 40% を削減しなければなりません（図 6）、環境省では、例えば照明をすべて LED 化、10 年前のエアコン、冷蔵庫を最新型に交換すると、達成できると試算しています（※1）。

※1 第5回COOL CHOICE推進チーム（2018）：資料1「国民運動 COOL CHOICEの進捗について」

しかし、地球温暖化問題は非常にスケールの大きい話で、私たち一人一人にできる取組みが意味のないことに思えたり、我慢を強いられたり、手間やお金がかかったりすることだと考えてしまいがちではないでしょうか。

こんな調査結果が報告されています。「あなたにとって気候変動対策は、どのようなものですか」という質問に対して、世界平均で見ると、約 66% が「多くの場合、生活の質を高めるものである」と回答しているのに対し、日本では約 17% に留まりました。一方で、日本では「多くの場合、生活の質を脅かすものである」という回答が、約 60%（世界平均は約 27%）となっています（※2）。

**未来のために今できることは、
今の生活を脅かすものなのでしょうか。**

※2 科学技術振興機構（2015）：世界市民会議「気候変動とエネルギー」開催報告書

各国の削減目標 国連気候変動枠組条約に提出された約束草案より抜粋			
国名	削減目標		
 中国	GDP当たりのCO ₂ 排出量を 2030年までに 60-65% 削減 ※2030年前後に、CO ₂ 排出量のピーク		2005年比
 EU	2030年までに 40% 削減		1990年比
 インド	GDP当たりのCO ₂ 排出量を 2030年までに 33-35% 削減		2005年比
 日本	2030年度までに 26% 削減 ※2005年度比では25.4%削減		2013年度比
 ロシア	2030年までに 70-75% に抑制		1990年比
 アメリカ	2025年までに 26-28% 削減		2005年比

図5 各国の削減目標

約束草案の達成に向けて ～2013年度比 温室効果ガス26%削減の各部門における内訳～			
	2030年度CO ₂ 排出量の目安 (単位：百万t-CO ₂)	2013年度CO ₂ 排出量 (単位：百万t-CO ₂)	
エネルギー起源CO ₂	927	2013年度比 約 25% 削減	1,235
産業部門	401	2013年度比 約 7% 削減	429
業務その他部門	168	2013年度比 約 40% 削減	279
家庭部門	122	2013年度比 約 40% 削減	201
運輸部門	163	2013年度比 約 28% 削減	225
エネルギー転換部門	73	2013年度比 約 28% 削減	101

図6 約束草案達成のための各部門内訳

用語解説

- COP** … 気候変動枠組条約締約国会議。2018年のCOP24はポーランドで開催される。
- IPCC** … 気候変動に関する政府間パネル。世界中の科学者による気候変動の原因や影響等の論文について、検討し評価する国際機関。参加国は195か国。
- AR5** … IPCC第五次評価報告書。2013年から2014年にかけて公表され、パリ協定合意の一助となった。2022年にAR6が公表される予定。

それは違います。

**未来のための賢い選択は、
今の私たちの身近な生活を豊かにするものでもあるのです。**

省エネなどの効果が光熱費の節約になることはよく知られていますが、それだけではなく、居住環境の快適性が向上したり、病気やけがをするリスクが低下したり、健康的になったり…。実は、生活を豊かにしてくれる作用や効果がたくさんあります。

3 なぜCOOL CHOICEなのか

地球温暖化は遠い未来の話ではありません。その対策は、地球温暖化を食い止めるだけでなく、私たちの生活を豊かにするものです。そのための賢い選択を、あらゆる場面で実践していく国民運動が、「COOL CHOICE」なのです。

COOL CHOICE は、あらゆるところで実践できます。また、一人一人のライフスタイルに合わせて、無理なく楽しく取り組めるものもたくさんあります。

環境省では、家庭での COOL CHOICE な取組みの実施促進のために、さまざまなキャンペーン、アクションを展開しています。次のページからは、私たちにできる COOL CHOICE について、環境省が推進するキャンペーンを中心に紹介していきます。

コラム 家庭のどこからどれくらいCO₂が出ているの？

1世帯が1年間に排出するCO₂は、約4.5トン(図7)。照明や家電製品などからが最も多く、次いで自動車、給湯、暖房となっています。

電化製品については、それ自体から直接温室効果ガスを出しているのではなく、それを動かすための電気を作るときに発生しています。

家庭からのCO₂排出量は、暮らしている地域や世帯構成、ライフスタイルなどによって異なります。

それぞれの分野から賢く楽しくCO₂排出削減につなげる取組みを、次のページから紹介しています。ぜひ、みなさんにあったCOOL CHOICEを見つけてください。

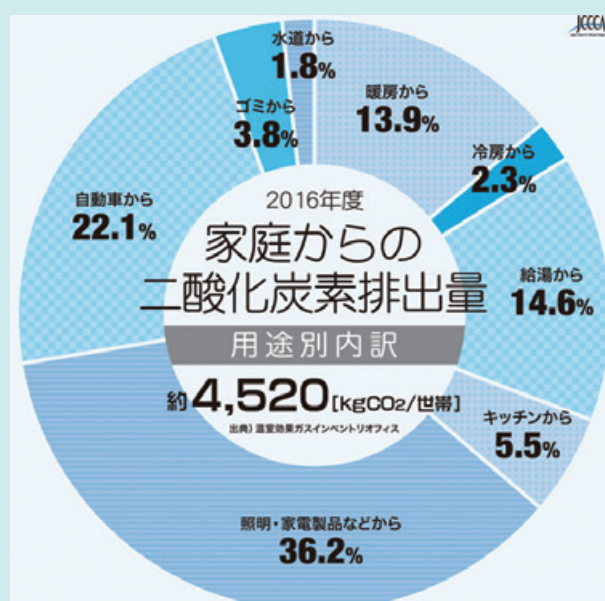


図7 家庭からの二酸化炭素排出量の用途別内訳

1 使っているものをCOOL CHOICE！

1 5つ星家電買換えキャンペーン

私たちの生活を支えてくれる家電製品。特に冷蔵庫や冷暖房機器、照明機器は、無くてはならないものです。「最近の省エネ家電が良いということは聞くけど、価格が高いし、今のものが使えるから」と、10年以上前の古い家電製品を使い続けている方は少なくないのではないのでしょうか。2016年度に実施した冷蔵庫の使用実態調査の結果（※3）によると、使用されている冷蔵庫のうち、約38%が2005年以前の冷蔵庫であり、中には1990年以前の冷蔵庫を使用しているご家庭があることがわかりました（図8）。

※3 全国地球温暖化防止活動推進センター（2017）：温室効果ガス排出実態調査年次レポート

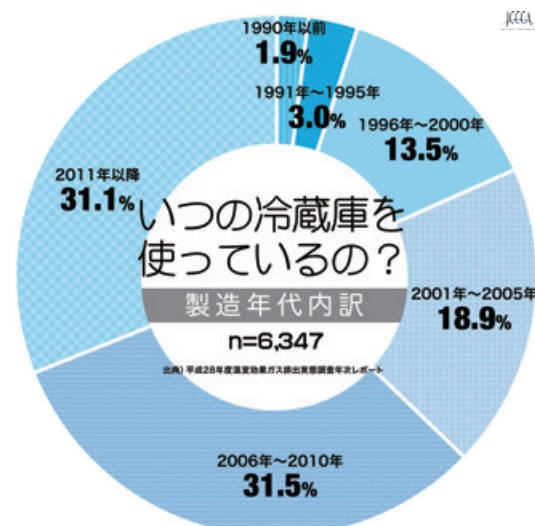


図8 使用されている冷蔵庫の製造年代

実は、もったいないが、もったいない！

古い家電を使い続けていると、
省エネ家電を使っている方に比べて損しているかも？

省エネ家電は、約10年前のものと比べて、電力使用量がとても削減されているため、電気代もお安く、またCO₂排出量も削減されています（図9,10）。

省エネ家電を選ぶことは、環境にも家庭にも賢い選択です。

でも、どの家電の省エネ性能が高いかなんてよくわからない！そんな時、目安になるのが「統一省エネルギーラベル」です（図11）。省エネ性能を最大で5つの「星」の数で示しており、優れているものほど「星」の数が多くなるのでとてもわかりやすくなっています。

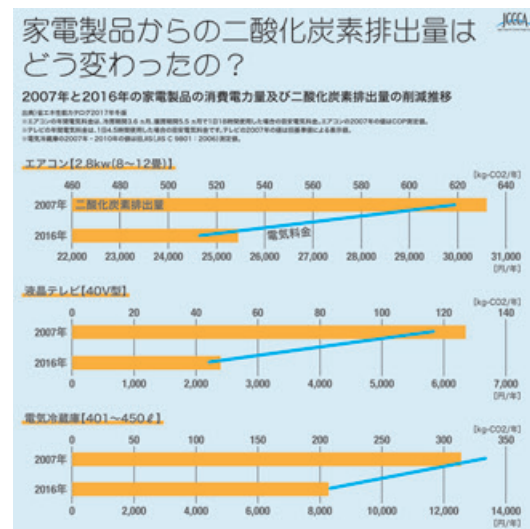


図9 家電製品からの二酸化炭素排出量の年代比較

本ラベル内容が何年度のものであるかを表示。

ノンフロン電気冷蔵庫はノンフロンマークを表示。

省エネラベル

メーカーなどがそれぞれの製品の省エネ性能をお知らせしているものです。

年間の目安電気料

エネルギー消費効率（年間消費電力量等）を分かりやすく表示するために年間の目安電気料金で表示。電気料金は、公益社団法人全国家庭電気製品公正取引協議会「新電力料金目安単価」から算出。



多段階評価

多段階評価基準は市販されている製品の省エネ基準達成率の分布状況に応じて定められており、省エネ性能を5段階の星で表示する制度です。省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星で表示。

トップランナー基準を達成している製品がいくつ星以上であるかを明確にするため、星の下マーク（▲）でトップランナー基準達成・未達成の位置を示す。

図11 統一省エネルギーラベルの読み方（環境省HPを基に作成）



図10 各種ランプ寿命の比較

また、賢い家電買換えを支援してくれる便利なツールとして、「省エネ製品買換えナビゲーション『しんきゅうさん』」を活用してみてください（図 12）。

エアコン、テレビ、冷蔵庫、照明器具、温水洗浄便座の買換えに関するナビゲーションをしてくれるほか、一部の家電については、現在使っている製品から購入を検討している製品に買換えた場合に、どれくらいCO₂排出削減になるのか、どれくらい電気代が節約できるのかなど、分かりやすく示されています。

さらに、「しんきゅうさん」はスマートフォンアプリにもなっています（図 13）。例えば、電器屋さんで気になる冷蔵庫を見つけた時、「家で使っている冷蔵庫と比べて、どれくらい節約になるのか知りたい」とありますよね。そんなときにこの「カメラ de しんきゅうさん」を起動し、統一省エネルギーラベルの所定の場所を撮影すれば、その場で比較することができます。こちらもぜひ活用してみてください。

そろそろ家電買換えを検討されている方、10年以上前の家電を使用している方、販売価格だけで判断せず、省エネ性能やランニングコストにも目を向けてみましょう！

詳しくは、「5つ星家電買換えキャンペーン」ページをチェック！！

➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/kaden/>

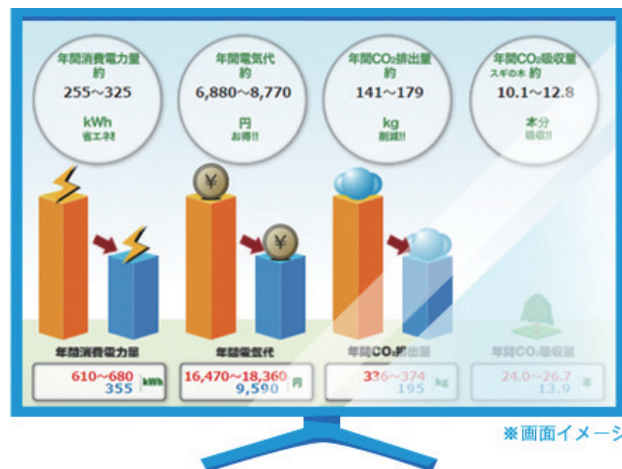


図 12 「しんきゅうさん」画面イメージ（環境省HPから引用）



図 13 「カメラdeしんきゅうさん」画面イメージ（環境省HPから引用）

コラム 2台目の冷蔵庫、本当に必要？

冷蔵庫は、365日24時間動き続けるため、家庭における消費電力量も大きくなります（図 14）。

2016年度に実施した冷蔵庫の使用実態調査の結果（※3）によると、調査対象世帯の約20%が冷蔵庫を2台以上使用していることがわかりました。使用理由の中には「余っているから」という回答も少なくありませんでした。2台目の冷蔵庫が、例えば2000年に製造された301～350Lの冷蔵庫だとすると、コンセントにつないでいるだけで年間最大約18,000円も損していることになります（「しんきゅうさん」で試算）。2台目の冷蔵庫、必要ですか？

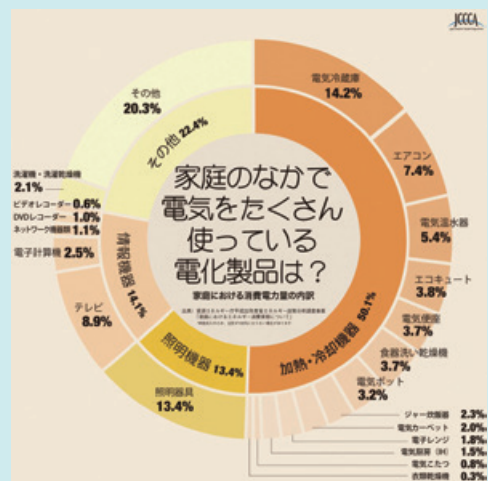


図 14 家庭における電化製品の消費電力内訳



2 エコ住キャンペーン

住まいの省エネを考えると、最も重要なことは「熱を入れない、逃がさない」ということです。そのために最も効果的な COOL CHOICE とは、家を「高気密高断熱」にすること。つまり、熱の出入りの少ない家にするということです。家の中の温度変化が少なくなり、冷暖房効率上がることで省エネにつながります。

断熱性能の高い家はとても省エネです。高効率な家電製品や給湯設備を導入した上で、太陽光発電システムなど、家で電気を作れたりするようになると、家庭で消費するエネルギーを実質ゼロにできるようになります。このような住宅を、ZEH（ネット ゼロ エネルギー ハウス）といい、光熱費の削減につながるだけでなく、家庭部門の CO₂ 排出削減に大きく寄与します（図 15）。

断熱性能の高い家のメリットは、光熱費と CO₂ の排出削減だけに留まりません。健康面でもメリットがあります。断熱性能の低い家から高い家に引っ越した方を対象に、健康状態がどのように変化したかを調査した研究によると、有病率が減少したと報告されています（図 16）。また、近年増えている家の中での死亡事故。その多くは「ヒートショック」によるものと言われており、例えば風呂場と脱衣所間の移動など、室内の気温の急激な変化によるものです。

病気が改善したり、事故を防ぐということは、医療費の削減にもつながりますし、日々の生活の質向上にもなります。家を建てたり、リフォームしたりすることは、人生の中で何度もあることではありません。そのタイミングを逃すことなく、COOL CHOICE を実践しましょう！

ZEHとは、「快適な室内環境」と「年間で消費する住宅のエネルギー量が正味で概ねゼロ以下」を同時に実現する住宅

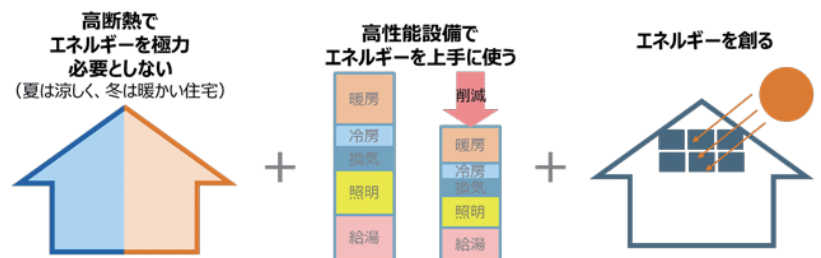


図 15 ZEHについて（環境省HPから引用）

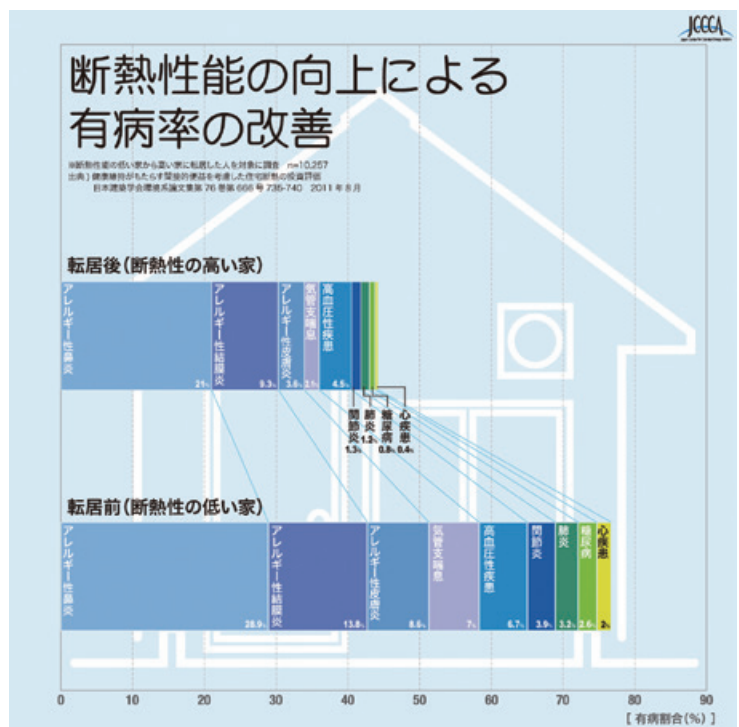


図 16 住宅断熱性能向上による有病率の改善

コラム エコ住宅宿泊体験者の声

環境省では、「COOL CHOICE エコ住キャンペーン」の一環として、2017 年度に全国で ZEH 住宅への無料宿泊体験事業を実施しました。参加された方からは、「お風呂場が冷たくなく、暖かい」「心地よい「あたたかさ」を実感した」「朝、子供がすぐに布団から起きて来た」「家の中がどこでも同じように暖かいのが快適」などなど、その快適さへの驚きの声がたくさん上がっています。ZEH 住宅は、家庭からの温室効果ガス排出削減

に大きな役割を果たすだけでなく、私たちの快適な暮らしにもつながるんですね。

2018年度も体験宿泊者を募集しています。
詳しくは、「エコ住キャンペーン」ページをチェック！

➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/jutaku/>

3 チョイス!エコカーキャンペーン

クルマの COOL CHOICE を考えるとき、エコドライブを実践することもそうですが、環境性能の高いクルマを選択し、買換えることも、COOL CHOICE です。大きく3つのメリットがあります。

「エコカーは、買ってオトク!!」

エコカー（次世代自動車）とは、排出ガス性能や燃費性能に優れた環境負荷の少ない車です。対象車であれば、今ならエコカー減税を受けることが出来るので、自動車を手に入れるときにかかる自動車取得税（クルマの価格によって変わる）、車検のときにかかる自動車重量税（クルマの重さによって変わる）、毎年かかる自動車税（クルマの排気量によって変わる）の負担が軽減されます。

条件によって変わってきますので、あくまで目安ですが、例えば重量 1.8t で排気量 1800CC、300 万円のエコカー減税非対象車の場合、自動車重量税が3万円、自動車税が約4万円、自動車取得税が約9万円かかりますが、同じ条件でプラグインハイブリッド車を購入する場合、自動車重量税、自動車取得税が免除となり、自動車税は75%減となります。

「エコカーは、乗ってオトク!!」

エコカーの多くに搭載されている電気モーターは、従来のガソリン車に比べて、エネルギー効率が良くなっています。少ないガソリンで遠くまで走れるということは、燃料代を節約することにつながるんです。

「地球」にやさしい!!」

そしてなんといっても、エコカーは、大気汚染物質の排出が少ない、または全く排出しない、燃費性能が優れているなどの、地球にやさしい自動車です。

このような理由もあってか、エコカーを選ぶ人、増えています（図18）！クルマの買換えを検討されている方、地球にもお財布にも優しい、エコカーをチョイスしませんか？

詳しくは、「チョイス!エコカーキャンペーン」ページをチェック!!

▶ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecocar/>

買ってオトク!!



乗ってオトク!!



使って「地球」にやさしい!!



図17 エコカー3つのメリット（環境省HPから引用）

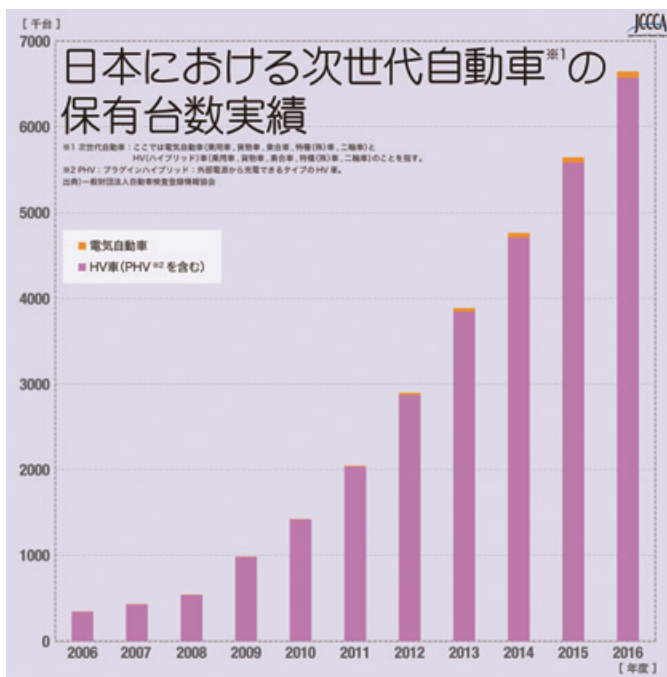


図18 次世代自動車の保有台数

2 暮らし方をCOOL CHOICE！

1 家庭で取り組むCOOL BIZ、WARM BIZ

住まいの省エネのポイントは、「熱を入れない、逃がさない」こと。そのための効果的な取組みとして、エコ住キャンペーンを紹介しました（p6）。しかし、家を建て替えたりリフォームをしたりは、そう簡単にはできませんよね。

そんな時に実践したいCOOL CHOICEは、家庭で取り組むCOOL BIZ、WARM BIZ。これを聞いて皆さんは「夏、暑くても冷房を28℃に設定して我慢して過ごそう、冬、寒くても暖房を20℃に設定して我慢して過ごそう」というものだと思われるでしょうか？

それは違います。「夏は室温28℃を目安に、冬は室温20℃を目安に、快適に過ごそう」というものです。さまざまな工夫を取り入れることで、設定温度を夏は高めに、冬は低めに保ちながら、快適に過ごすことができるようになります。

暑さ寒さを決める熱は、主に窓から出入りします（図19）。

断熱性の高い窓に替えることは、リフォームの中では最も簡単で効果も高いですが、すだれやグリーンカーテン、遮熱カーテン等を上手に使うことで、窓からの熱の出入りを軽減することができ、冷暖房を効率的に使用することができます。また、暖かい空気は天井に、冷たい空気は床にたまりやすいため、扇風機やサーキュレーターで空気を対流させたり、ヒーターを窓際に置いたり、湿度を調節したりすることも有効な対策です。

そして、冷暖房の使い方の工夫やこまめなお手入れは、省エネにつながります（表1）。工夫やお手入れができていない方、出来ている方に比べて損をしているかもしれません！

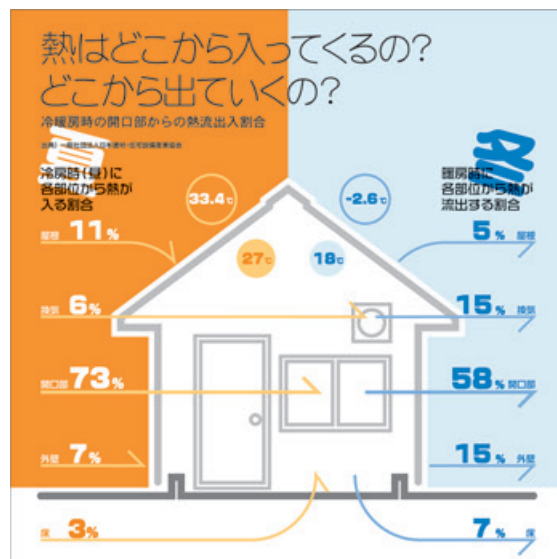


図19 住宅における熱の流出入割合

表1 エアコンの使い方の工夫による年間電力及び年間CO₂排出削減量

省エネ行動（エアコン）	年間電力削減量	年間CO ₂ 削減量	節約できる電気代（年間）
1. 冷房時の室温は28℃を目安に	30.24 kWhの省エネ	17.8kg-CO ₂ の排出削減	約 820円 節約
2. 冷房は必要な時だけつける	18.78 kWhの省エネ	11.0kg-CO ₂ の排出削減	約 510円 節約
3. 暖房時の室温は20℃を目安に	53.08 kWhの省エネ	31.2kg-CO ₂ の排出削減	約 1,430円 節約
4. 暖房は必要な時だけつける	40.73 kWhの省エネ	23.9kg-CO ₂ の排出削減	約 1,100円 節約
5. フィルターを月に1,2回清掃	31.95 kWhの省エネ	18.8kg-CO ₂ の排出削減	約 860円 節約

出来ていないと

損

してるかも！

詳しくは、環境省HPをチェック！！

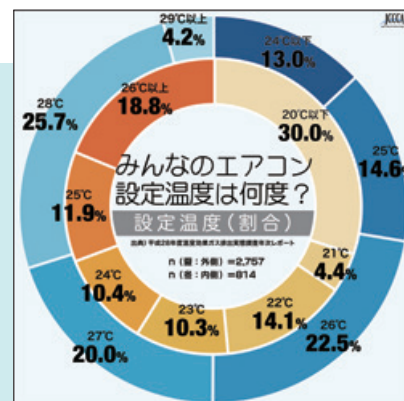
COOL BIZ ➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>

WARM BIZ ➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/>

コラム みんなのエアコン設定温度って何度？

2016年度に実施した冷暖房の使用実態調査の結果（※3）によると、調査対象世帯では、夏（8月）は28℃以上、冬（1,2月）は20℃以下に設定している世帯が多いことがわかりました（図20）。このページで紹介した工夫を取り入れると、エアコンの設定温度を夏は高めに、冬は低めにできるかもしれません。ただし、室温にこだわりすぎて、熱中症やヒートショックが引き起こされてしまつては元も子もありません。冷暖房は上手に使いましょう！

図20 エアコン設定温度の割合



② エコドライブ

クルマを日頃から運転される方は、エコドライブという言葉、一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。2017年度に実施した調査によると、クルマを保有されている方の約7割が、何らかのエコドライブの取組みを実践していることがわかりました（※4）。環境省では、エコドライブを実践する上で大切な10のポイントを押さえた「エコドライブ10のすすめ」を推進しています（図21）。

また、エコドライブによって事故率が約50%軽減したという調査報告（※5）もあります。クルマを運転される方、ぜひエコドライブを実践しましょう。

※4 全国地球温暖化防止活動推進センター（2018）：地域における COOL CHOICE 国民運動の認知・実践状況に関する調査年次レポート

※5 自動車技術会論文集38巻3号（2007）：エコドライブ活動による燃費改善と交通事故低減



図21 エコドライブ10のすすめ（環境省HPを基に作成）

コラム ハイブリッド車のエコドライブ

ガソリンで動くエンジンと、電気で動くモーターは、それぞれに得意分野があります。低速で動くときはモーター、ある程度の速度で一定に走るのはエンジンの得意分野です。そのため、ハイブリッド車の場合は、ゆっくりと加速するのは共通ですが、その後はノロノロと加速するよりも、目標速度まで加速するのがコツです。また、ハイブリッド車は、ブレーキを踏むと発電します。早めのアクセルオフ後、エンジンブレーキによる減速ではなく、軽くブレーキを踏んで発電しながら減速するのがコツです。

詳しくは、「エコドライブ」ページをチェック！！ ➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecodriver/>

2 私たちにできるCOOL CHOICEとは？



3 こんなこともCOOL CHOICE！

1 できるだけ1回で受け取りませんかキャンペーン

家までさまざまな物を届けてくれる宅配便などの物流サービス。不在にしているとも無料で再配達してもらえるので、とても便利ですよね。

しかし今、この再配達が問題になっているんです。今はインターネットで何でも注文できる時代。宅配便の利用件数が増加し続けています。ですが配達される荷物の約2割は、再配達によるものです。この再配達によって消費されている労働力は、なんと1.8億時間！10人のうち1人のドライバーは、1日中再配達を担当している計算になります。また、再配達のトラックから排出されるCO₂は約42万トン。これは山手線内側の面積2.5倍のスギ林が吸収する二酸化炭素量に相当します。それに利用者としても、再配達の手続きって面倒ですよね。

できるだけ一回で受け取るために、私たちにできるCOOL CHOICEがあります。

a.荷物を誰かに「送る」ときにできること

再配達になった理由として最も多いのは、「配達が来るのを知らなかった」でした。誰かに荷物を送るときは、できるだけ届く日時を事前に伝えるようにしましょう。

b.荷物を「受け取る」ときにできること

再配達になった荷物の7割強が時間指定をしていませんでした。

自分で注文して自分で受け取るときは、できるだけ時間帯指定をしましょう。しかし一方で、時間帯指定をするには別途料金がかかってしまうようなケースもあります。そんな時に便利なのが「受取通知サービス」。荷物の配達予定を事前にお知らせしてくれて、任意の時間に変えることができるサービスもあります。

c.配達可能時間にどうしても家にいられない！そんな人は？

受け取り場所を自宅以外にする、という方法があります。運送会社の営業所受け取りについては、ご存知の方も多いかと思いますが、コンビニ受け取りのサービスを行っているところもあります。そして、最近増えているのが、「宅配ボックス」です。マンションに設置されているもの、という認識が強いかもしれませんが、駅前やショッピングセンター、郵便局など、さまざまなところに設置され始めています。

自分のライフスタイルに合わせて、受け取り方も選択できる時代です。荷物を送るときも受け取る時も、COOL CHOICEを実践しましょう！



詳しくは、「できるだけ一回で受け取りませんかキャンペーン」ページをチェック！

➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/butsuryu/>

2 スマートムーブ

移動をするときも COOL CHOICE を心がけるだけで、節約につながったり、健康増進につながるがあります。

外出、通勤等で乗り物を利用するときは、自家用車から鉄道やバスなどの公共交通機関に変更すると、CO₂ の排出量が半分以下になります！（図 22）

また、移動・交通における最近のトレンドは、複数の会員でクルマを共同利用する「カーシェアリング」です。カーシェアリングをはじめると、クルマを必要な時だけ使うようになり、1 世帯当たりの年間自動車総走行距離が平均約 4 割減少すると言われています（※6）。利用者も年々増加しており、2017 年度のカーシェアリング利用会員者数は 130 万人を超えています（図 22）。

そして、CO₂ の排出がゼロの賢い移動手段は、なんといっても「徒歩」や「自転車」です。移動手段を徒歩や自転車にすることが、地球温暖化防止につながるのももちろんのこと、健康面などにも効果的です。また、近頃では「シェアサイクル」が増えてきており、2017 年 3 月現在、110 の都市で採用されています（※7）。シェアサイクルとは、各所にあるシェアサイクルポートであれば、借りた場所以外にも返却ができ、渋滞などで混雑する都心なら、車で移動するより時間も正確で、CO₂ が排出されない移動方法です。

このように、スマートムーブは地球にも自分の健康にもメリットにつながります。移動手段を考えると、COOL CHOICE を実践しましょう！

※6 環境省 smart move ウェブサイト https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/smartmove/about_smartmove/index.html 平成30年10月30日閲覧

※7 国土交通省（2018）：第8回全国コミュニティサイクル担当者会議資料2「コミュニティサイクルの取組等について」

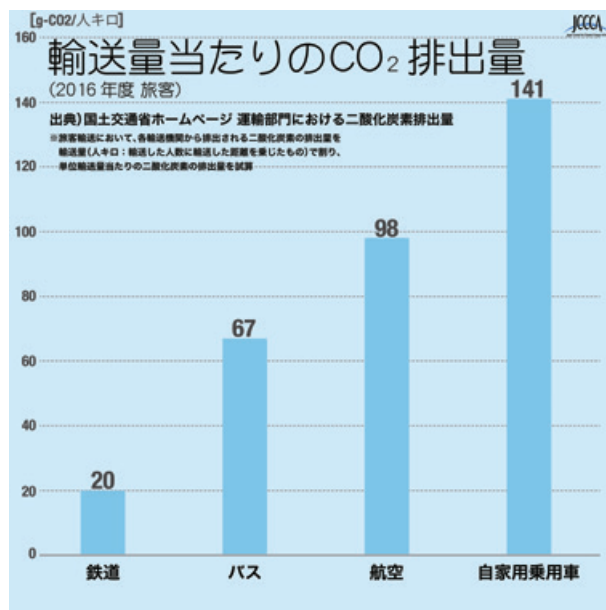


図22 輸送量当たりのCO₂排出量

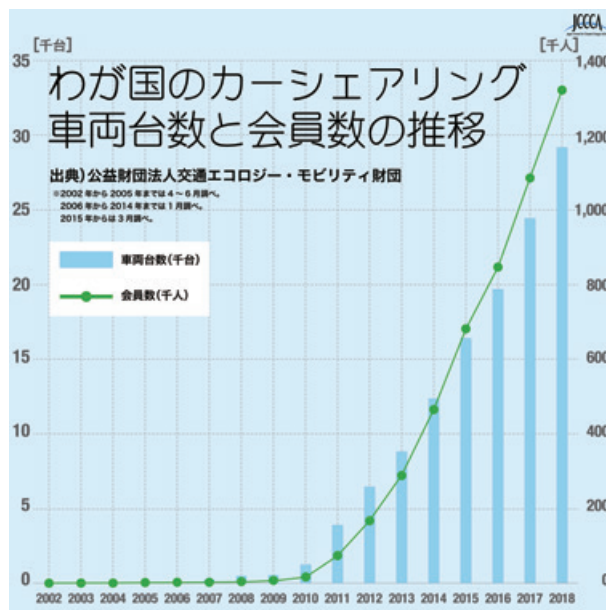


図23 カーシェアリング車両台数と会員数の推移



詳しくは、「スマートムーブ」ページをチェック！

➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/smartmove/>

3 うちエコ診断を受診しよう

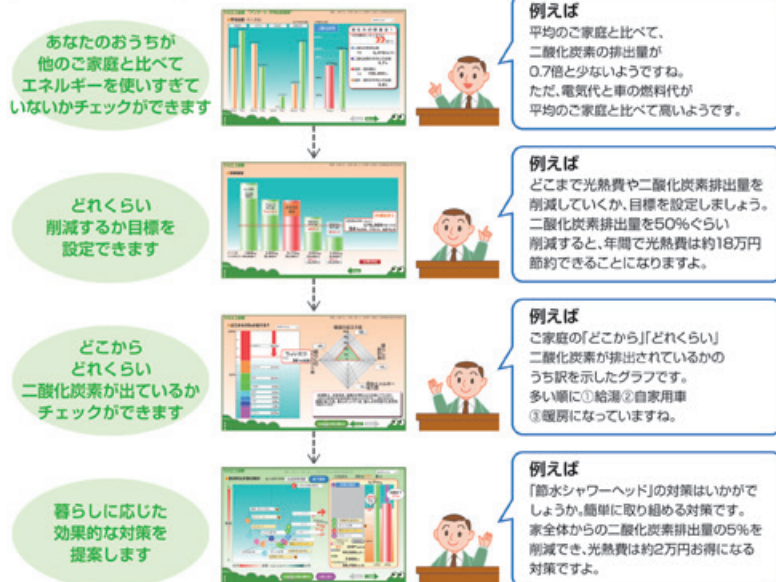
家庭のエネルギーを考えると、独身世帯、子どもがいる世帯、高齢者世帯など、世帯構成は様々で、エネルギーの使い方も異なります。また、一戸建てとマンションでもエネルギーの使用状況は違いますし、北海道と沖縄でも効果的な COOL CHOICE となる取組みは異なります。

「うちエコ診断」では、このようないくつもの条件や暮らし方がある家庭のエネルギー使用状況を、うちエコ診断士が専用ツールを使って、エネルギーの使いすぎがないかをチェックし、各家庭のライフスタイルに合わせた効果的で実行可能な地球温暖化対策を提案します。

◆うちエコ診断の流れ



◆うちエコ診断でできること

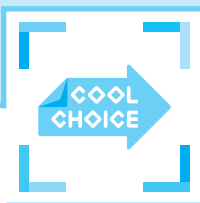


コラム うちエコ診断を受診した方々の声

『普段何気なく生活していましたが、診断して頂いたことをきっかけに、エコに対しての認識が深まり、楽しみながらエコに取り組んでいます。』

『気がつかない手軽なエコ活動があることを知ることが出来て良かったです。少しでも節約していこうと思いました。』

『身近で、すぐに実行出来るエコ対策が聞けて大変助かりました。次に進めたい対策がはっきり見えてきました。』



1 地球温暖化防止コミュニケーターになろう

地球温暖化防止コミュニケーターは、地球温暖化に関する情報を人から人に直接伝える‘伝え手’です。地球温暖化防止コミュニケーターは、気候変動問題への国民の理解と積極的な取組が喫緊の課題であることをあらゆる層の人々に伝え、特に家庭からのCO₂排出削減につなげることが期待されています。地球温暖化コミュニケーターになると、地球温暖化や気候変動に関する最新情報を取りまとめた資料や、さまざまな場所で使える動画やスライドなどの各種ツールが使えるようになります。現在 2,000 名を超える方が、セミナー・イベント・町内の集まり、小中学校への出前授業など、様々な“伝える場”で活躍しています。

あなたも地球温暖化防止コミュニケーターになって活動してみませんか。

地球温暖化防止コミュニケーターになるためには、WEBテストを受けたのち、各地で開催される地球温暖化防止コミュニケーター養成セミナーを受講する必要があります。



詳しく知りたい方はこちら ➡ <https://ondankataisaku.env.go.jp/communicator/>

2 COOL CHOICEに賛同しよう

地球温暖化対策には、みなさん一人一人の協力が不可欠です。環境省では、COOL CHOICE の取組みに賛同してくださる方を募集しており、すでに 500 万人以上の方が賛同しています。賛同すると使えるツールやロゴマークなどがあるほか、COOL CHOICE のホームページでは、地球温暖化防止につながるさまざまな知恵や取組み、技術を紹介しています。ご活用ください！

賛同はホームページから簡単にできます！

詳しく知りたい方はこちら ➡ <http://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/>

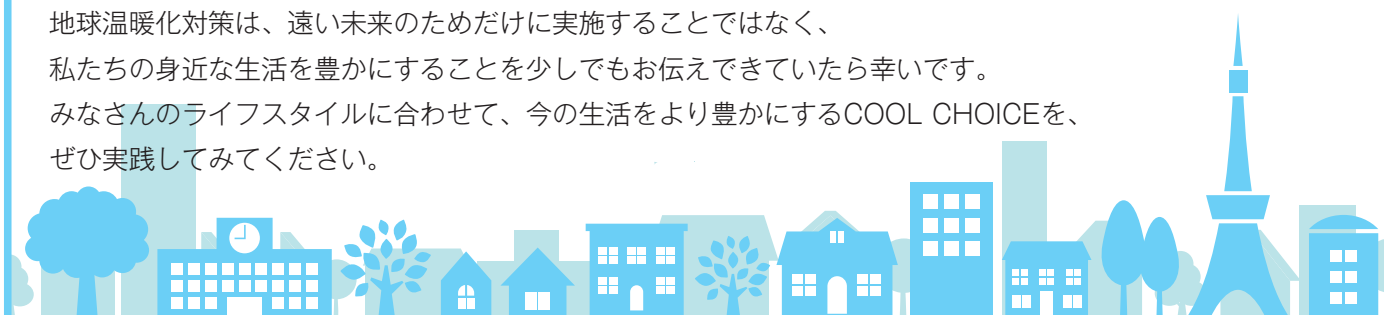
「COOL CHOICEガイドブック」を最後までご覧いただきましてありがとうございました。

地球温暖化対策は、遠い未来のためだけに実施することではなく、

私たちの身近な生活を豊かにすることを少しでもお伝えできていたら幸いです。

みなさんのライフスタイルに合わせて、今の生活をより豊かにするCOOL CHOICEを、

ぜひ実践してみてください。



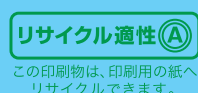


発行：2018年12月

問い合わせ先：全国地球温暖化防止活動推進センター
(一般社団法人地球温暖化防止全国ネット)

〒101-0054 東京都千代田区神田錦町 1-12-3 第一アマイビル 4F
TEL:03-6273-7785 FAX:03-5280-8100 <http://www.jccca.org/>

*本冊子は環境省事業「平成30年度全国地球温暖化防止活動推進センター調査・情報収集等委託業務」の一環で作成しました



この印刷物は、グリーン購入法に基づく基本方針における「印刷」に係る判断の基準にしたがい、印刷用の紙へのリサイクルに適した材料(Aランク)のみを用いて作製しています。