

にいがた ゼロ チャレ30

カーボンゼロ
2050年脱炭素社会の実現に向け、
私たち一人ひとりができるチャレンジ
快適で地球にやさしいライフスタイルを目指そう

にいがたゼロチャレ30 チェック!

ウェブサイトでは、生活の中で実践した「にいがたゼロチャレ30」の取組にチェックすると、あなたの家庭の1か月分のCO₂削減量や節約金額がわかります。チャレンジした「にいがたゼロチャレ30」をチェックしてみましょう!



にいがたゼロチャレ30
チェック!



このチラシの印刷時に排出されるCO₂は、佐渡市の「トキの森」整備に資金提供することによりオフセットしています



はじめに

近年、新潟県でも、2023年夏の記録的猛暑のようなこれまでにない気温の上昇や、極端な大雨・大雪、大型の台風による自然災害など、地球温暖化を原因の一つとする異常気象や気象災害が現れています。

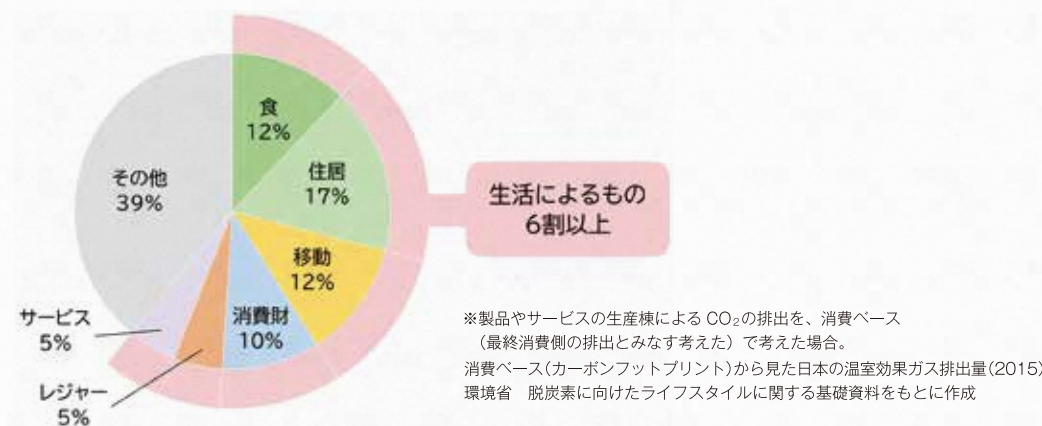
日本では、地球温暖化の原因である温室効果ガスの9割以上が二酸化炭素(CO₂)であり、そのCO₂の排出の6割以上が、衣食住を中心とする私たちの生活によるものとされています。

新潟県が目指す「2050年温室効果ガス排出量の実質ゼロ(2050カーボンゼロ)」の達成に向け、気候変動による影響を抑え、快適で地球にやさしいライフスタイルを実現するため、まずは2030年度の46%削減を目標に、今から、私たち一人ひとりが生活の中でできる取組「にいがたゼロチャレ30」を実践しましょう。

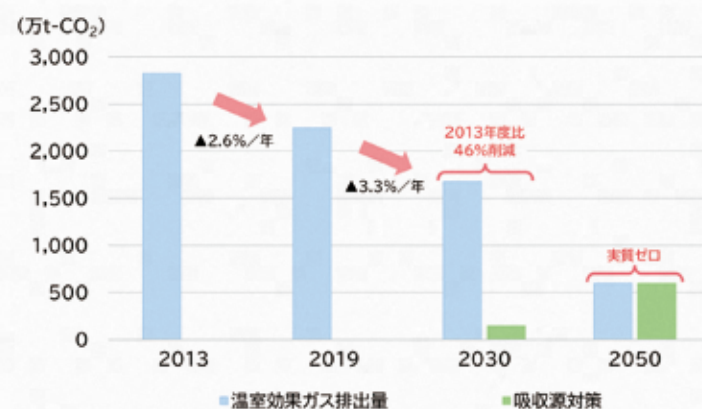
このパンフレットでは「にいがたゼロチャレ30」を紹介するとともに、取り組むことによって削減できるCO₂や節約できる金額を示しています。

あなたができるチャレンジを、ぜひ実践しましょう。

消費ベース(カーボンフットプリント)から見た日本の温室効果ガス排出量



新潟県の温室効果ガス排出量削減目標



新潟県の目標

- 2050年までの温室効果ガス排出量の実質ゼロ
- 2030年度に46%削減を目指し、さらなる高みを視野に入れる

チェックリスト

機会があったら実践！ずっと削減できる！

- 家を建てる時は雪国型ZEHにしよう！
- 太陽光パネルを設置して、電気を自家消費しよう！
- 住宅の断熱リフォームで、省エネで快適に暮らそう！
- 節水型シャワーヘッドに交換しよう！
- 家電の買い替え時は省エネ商品を選ぼう！
- LED照明に替えよう！
- 再エネ電気の購入を考えよう！
- 家を建てる時やリフォームするときは新潟県産材を使おう！

エネルギーを節約して削減しよう！

- 暖房器具は省エネモードやタイマー機能を活用しよう！
- お風呂は間隔をあけずに入ろう！
- ポットと炊飯ジャーのムダな保温をやめよう！
- 使っていない家電のコンセントを抜こう！
- 夏は室温28℃、冬は20℃を目安にエアコンの温度設定を見直そう！
- トイレを使わないときはフタを閉めよう！
- 髪はしっかりタオルドライしよう！
- 使っていない照明は消そう！
- 冷蔵庫は整理整頓！開けている時間は短めに！

社会全体で削減しよう！

- ごみは分別しよう！
- 外出のときはマイボトルを持って出かけよう！
- 宅配便は一回で受け取ろう！
- お気に入りの服を長く着よう！フリマやリユースショップ、シェアリングサービスを活用しよう！
- 地産地消！新潟の旬のものを食べよう！
- 買い物は必要な量だけを買って、食品ロスを減らそう！
- 外食の時は食べきれる分だけ注文して、食品ロスを減らそう！
- 地球に優しい製品・サービスを選ぼう！

暮らし

買い物

移動

新築住宅の断熱化と気密性確保がポイント！

1 家を建てるときは雪国型ZEHにしよう！

新潟県の気候にあわせた高断熱な省エネ住宅で、健康で快適に暮らせます

住宅の新築時に雪国型ZEHにした場合

※断熱性能・気密性能を新潟県版雪国型ZEHのエネルギー推奨性能とし、電気はすべて再エネでまかなうことを想定

CO₂削減量 **357.6kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**487.8**本分の吸収量に相当
月に**16,580円**おトク！

●電気：465.8kWh/月（すべての電気使用量）
●ガス：5.2㎡/月 ●灯油：9.1L/月



2 太陽光パネルを設置して、電気を自家消費しよう！

自家消費で電気代カット。停電時にも利用でき、余った電気の売電もできます

住宅の屋根に太陽光パネルを設置して自家消費した場合

※導入容量4.6kW、自家消費100%を想定

CO₂削減量 **211.5kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**288.4**本分の吸収量に相当
月に**13,220円**おトク！

●※電気：426.4kWh/月（自家消費量）



3 住宅の断熱リフォームで、省エネで快適に暮らそう！

断熱は窓から。冷暖房効率アップで省エネにつながります

断熱改修を行い住宅の断熱性能を高めた場合

※住宅の断熱等性能等級を2から4へした場合

CO₂削減量 **37.3kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**50.9**本分の吸収量に相当
月に**2,110円**おトク！

●冷暖房にかかる電気、ガス、灯油の節約に繋がります



4 節水型シャワーヘッドに交換しよう！

水だけでなく、水を温めるガス・電気も節約できます

節水型シャワーヘッドに取り替えた場合

CO₂削減量 **13.2kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**17.9**本分の吸収量に相当
月に**1,670円**おトク！

●水：1.9㎡/月
●ガス：5.5㎡/月



5 家電の買い替え時は省エネ商品を選ぼう！

★の多い省エネ商品を選択。電気代がお得で高機能になり生活の質を向上できます

冷蔵庫1台またはエアコン1台を省エネ型に買い替えた場合

※冷蔵庫は401～450L、エアコンは2.8kWを想定（冷蔵庫とエアコンの平均値）

CO₂削減量 **10.3kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**14.1**本分の吸収量に相当
月に**650円**おトク！

●電気：20.8kWh/月



機会をとらえて積極的に

6 LED照明に替えよう！

照明の買い替えの際はLEDを検討しましょう。2027年には蛍光灯の製造中止が決定されています

蛍光灯か電球1灯をLEDに取り替えた場合

※68Wの蛍光灯から34WのLEDライトへ、54Wの電球を7.5Wの電球形LEDランプへ替えることを想定（蛍光灯と電球の平均値）

CO₂削減量 **3.3kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**44.5**本分の吸収量に相当
月に**210円**おトク！

●電気：6.7kWh/月



7 再エネ電気の購入を考えよう！

家庭の電力由来CO₂排出量が実質ゼロになり、社会全体の脱炭素化に貢献できます



8 家を建てるときやリフォームするときは新潟県産材を使おう！

県産材を使うことは、地元の森林が手入れされ、未来の森をつくることとなります。若い森林はCO₂の吸収量が多いため、地球温暖化の対策に繋がります。また、木材は重さの半分が炭素であることから、住宅1棟に24㎡の県産材を使用した場合、約15tのCO₂を貯蔵することができます。



省エネモード付きファンヒーターも充実！

9 暖房器具は省エネモードやタイマー機能を活用しよう！

灯油や電気の使用が増える冬に、ムダなく部屋を暖めることができます

石油ストーブの使用を1日1時間短縮した場合

※使用期間は5.5か月（10月28日～4月14日）を想定

CO₂削減量 **11.9kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**7.6**本分の吸収量に相当
月に**540円**おトク！

●灯油：4.8L/月



11 ポットと炊飯ジャーのムダな保温をやめよう！

必要な分の加熱や、魔法瓶・電子レンジの利用がオススメです

ポットを1日12時間保温から1日3回沸騰に切り替えた場合と炊飯器を1日12時間保温から1日1回炊飯・2回電子レンジでの温めに切り替えた場合

※合算値

CO₂削減量 **6.7kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**9.2**本分の吸収量に相当
月に**420円**おトク！

●電気：13.5kWh/月



13 夏は室温28℃、冬は20℃を目安にエアコンの温度設定を見直そう！

設定温度を冷房時に27℃から28℃、暖房時に21℃から20℃に見直した場合

CO₂削減量 **4.9kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**6.7**本分の吸収量に相当
月に**310円**おトク！

●電気：9.9kWh/月



10 お風呂は間隔をあけずに入ろう！

追い焚き時間を短くすることが、ガス・電気の使用削減につながります

毎日2時間後に追い焚きしてお風呂に入ることから間隔を開けずに入るようにした場合

※4.5℃低下した200Lのお湯を追い焚きすることを想定

CO₂削減量 **7.1kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**9.7**本分の吸収量に相当
月に**690円**おトク！

●ガス：3.2㎡/月



12 使っていない家電のコンセントを抜こう！

スイッチ付きテーブルタップの活用も待機電力を抑えることができます

待機時にコンセントからプラグを抜いても支障が少ない機器のプラグを抜いた場合

CO₂削減量 **6.1kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**8.3**本分の吸収量に相当
月に**380円**おトク！

●電気：12.3kWh/月



14 トイレを使わないときはフタを閉めよう！

暖房便座の熱が逃げず、電気の節約につながります

開けっ放しから、使わないときはフタを閉めるようにした場合

CO₂削減量 **1.4kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**2**本分の吸収量に相当
月に**90円**おトク！

●電気：2.9kWh/月



15 髪はしっかりタオルドライしよう！

タオルでしっかりと水気をとることで、ドライヤーの使用時間を短くできます

ドライヤーの使用時間を家族1人あたり1分短くした場合

CO₂削減量 **0.8kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**1**本分の吸収量に相当
月に**50円**おトク！

●電気：1.5kWh/月



16 使っていない照明は消そう！

人感センサーや明るさ調節付きライトで、無駄な照明を防ぐことができます

蛍光灯か電球1灯の点灯時間を1日30分短くした場合

※68Wの蛍光灯、54Wの電球を想定（蛍光灯と電球の平均値）

CO₂削減量 **0.5kg-CO₂/月**
年間で、杉の木**0.6**本分の吸収量に相当
月に**30円**おトク！

●電気：0.9kWh/月



暮らし

暮らし

17 冷蔵庫は整理整頓！ 開けている時間は短めに！

「温度調節を「強」から「中」にする」「壁から離して設置する」こともCO₂削減につながります

冷蔵庫の扉を開けている時間を10秒短くした場合

CO₂削減量 0.3kg-CO₂/月
年間で、杉の木0.3本分の吸収量に相当
月に20円おトク！
●電気:0.5kWh/月



18 ごみは分別しよう！

ごみは、分別すると資源に生まれ変わり、ごみ処理のエネルギーも抑えることができます

家庭から出るプラスチックごみを
すべて資源ごみとして出した場合

CO₂削減量 11.5kg-CO₂/月
年間で、杉の木15.7本分の吸収量に相当
●ひと月4.2kgのプラスチックごみの削減



自分に合った受け取り方法を選ぼう

20 宅配便は一回で受け取ろう！

日時指定や宅配ボックス、コンビニ受取、置き配などで自分の好きな時間に受け取り。再配達での燃料使用を減らせます

受取時間を指定して、
一回の配達で荷物を受け取った場合

CO₂削減量 0.4kg-CO₂/月
年間で、杉の木0.6本分の吸収量に相当



21 お気に入りの服を長く着よう！ フリマやリユースショップ、 シェアリングサービスを 活用しよう！

好きな服を長く着たり、着ない服を売ってお得に。服のシェアリングサービスも増えています

家族一人あたりが年間で6着の服を
新品で購入しなかった場合

CO₂削減量 21.1kg-CO₂/月
年間で、杉の木28.7本分の吸収量に相当



22 地産地消！ 新潟の旬のものを食べよう！

新鮮でおいしい地元のものを選ぶと、食料を運ぶ燃料の使用を削減できます

豚肉、鶏肉の購入をすべて輸入品から
新潟県産品にした場合

CO₂削減量 2.5kg-CO₂/月
年間で、杉の木3.4本分の吸収量に相当



23 買い物は必要な量だけを買って、 食品ロスを減らそう！

残した食品も、廃棄に使うエネルギーも”もったいない”。必要な分をおいしい内に食べると、CO₂と食品ロスを減らせます

必要な量だけを購入して家族全員が食べ残しを
ゼロとした場合

CO₂削減量 1.6kg-CO₂/月
年間で、杉の木2.2本分の吸収量に相当
月に2,830円おトク！
●ひと月3.5kgの食品ロスを削減



24 外食の時は食べきれない分だけ 注文して、食品ロスを減らそう！

外食で家族全員が食べ残しをゼロとした場合

CO₂削減量 0.6g-CO₂/月
年間で、杉の木0.8本分の吸収量に相当



25 地球にやさしい製品・ サービスを選ぼう！

製品・サービスについているマークに注目。選ぶだけで“エコ”につながります



買い物

この冊子についている
マークを探そう！

27 テレワークを取り入れよう！

テレワークで移動時間を”自分の時間”に。さらに移動のガソリン使用を抑えることにつながります

家族の一人が車通勤の人が週に1回
テレワークを行った場合

CO₂削減量 14.7kg-CO₂/月
年間で、杉の木20.1本分の吸収量に相当
月に1,056円おトク！
●ガソリン:6.3L/月



29 近いところへは自転車、 徒歩で移動しよう！ 公共交通機関を利用しよう！

徒歩や自転車の利用は、健康増進にもつながります

家族の2人が週に3回、往復で2kmほどの近所へ、
車ではなく徒歩か自転車移動した場合

CO₂削減量 5.6kg-CO₂/月
年間で、杉の木7.6本分の吸収量に相当
月に400円おトク！
●ガソリン:2.4L/月



26 自動車の購入・買い替えは エコカーにしよう！

燃費が向上するだけでなく、停電時には電源として使える車もあります。環境にやさしく、快適なカーライフを楽しむことができます

ガソリン車一台を電気自動車に買い替えた場合

※年間10,000km走行を想定

CO₂削減量 20.3kg-CO₂/月
年間で、杉の木27.6本分の吸収量に相当
月に2,090円おトク！
●ガソリン:38.4L/月



急発進、急加速、急ブレーキをやめよう

28 エコドライブを実践しよう！

エコドライブは燃費向上・CO₂削減につながるだけでなく、大切な人を守る安全な運転方法です

家族の2人が週に5日、10分間の
アイドリングストップをやめた場合

CO₂削減量 12.8kg-CO₂/月
年間で、杉の木17.4本分の吸収量に相当
月に920円おトク！
●ガソリン:5.5L/月



30 タイヤの空気圧をチェックして 車の燃費を改善しよう！

まずは月に1回、タイヤの空気圧をチェック。それだけで燃費を向上でき、安全に走行できます

タイヤの空気圧が適正値より50kPa(0.5kg/cm²)
不足した状態から適正値に改善した場合

※年間10,000km走行、2台分を想定

CO₂削減量 5.5kg-CO₂/月
年間で、杉の木7.5本分の吸収量に相当
月に400円おトク！
●ガソリン:2.4L/月



パンフレットで示したCO₂削減量や節約金額などは、以下のデータを基に算出しています。
実際の効果は各家庭の使用状況によって異なりますので、ご了承ください。

- 一世帯あたり2.5人としています(令和2年国勢調査より新潟県の世帯人員)。
- 設備導入にかかる費用は見込んでいません。

CO₂排出係数

【電 気】0.496 kg-CO₂/kWh 環境省「電気事業者別排出係数一覧(令和5年提出用)」(東北電力)
※都市ガス、灯油、ガソリン等は、環境省「算定・報告・公表制度における算定方法・排出係数一覧」の値を使用

金額換算係数など

【電 気】31円/kWh 公益社団法人全国家庭電気製品公正取引協議会「令和4年度事業報告」
【都市ガス】216.06円/m³ 一般社団法人エネルギー情報センター新電力ネット「中部・北陸のガス料金単価」
【ガソリン】166.40円/L 資源エネルギー庁「給油所小売価格調査(ガソリン、軽油、灯油)」(令和5年11月8日公表)