

気候変動に立ち向かう!

ゼロカーボンアクション まつど

～松戸市民が話し合いながら考えた市民行動～



住まい



消費・
サービス



街づくり



移動



食

市民の皆さんのゼロカーボンに向けた
行動のヒントをまとめました

松戸市

はじめに

松戸市は、2050年までに二酸化炭素（以下「CO2」といいます）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、取り組みを進めていくことを表明しました（令和4年2月）。温室効果ガス排出量の大幅な削減に向けては、行政の取り組みに加え、市内の排出量の一定割合を占める家庭部門をはじめ、市民一人ひとりの行動が重要な鍵となります。

こうした考えのもと、松戸市では、専門家の話を聞きながら無作為に選ばれた市民同士が話し合い、市の将来像や具体的な行動について検討する場として、「松戸市環境未来会議」を継続して開催してきました。

本冊子『ゼロカーボンアクションまつど』は、未来会議で話し合われた内容のうち、特に市民による取り組みを中心に取りまとめたものです。本冊子に掲載された内容は、『松戸市地球温暖化対策実行計画』に反映されています。

同時に本冊子は、実行計画の「市民による取り組み」の部分を、日常生活の中で実践しやすい形でわかりやすく整理した“実践本”としての役割も担っています。

本冊子には、私たち一人ひとりが暮らしの中で取り組むことができる具体的なアクションと、その実践を後押しするための情報を掲載しています。本書をきっかけに、市民の皆さまがゼロカーボンを自分ごととして捉え、身近な行動から一歩を踏み出し、その取り組みの輪が市内に広がっていくことを期待しています。

令和8年3月 松戸市



市民の皆様のゼロカーボンに向けた行動のヒントをまとめました。

目次

1	松戸市環境未来会議とは	2
2	気候変動問題の現状	4
3	家庭における削減対策の重要性	5
4	2050年ゼロカーボンシティまつどの姿	6
5	みんなでできる具体的な行動	8
	(1) 住まい	10
	(2) 移動	14
	(3) 消費・サービス	16
	(4) 食	20
	(5) 街づくり	22

1 松戸市環境未来会議とは

松戸市は、「ゼロカーボンシティまつど」の実現に向け、その取組内容を検討するため、令和5年度より「気候市民会議」という手法を取り入れた会議を継続して開催してきました。



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組みをとりとめるものです。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組みをとりとめることができると考えられています。



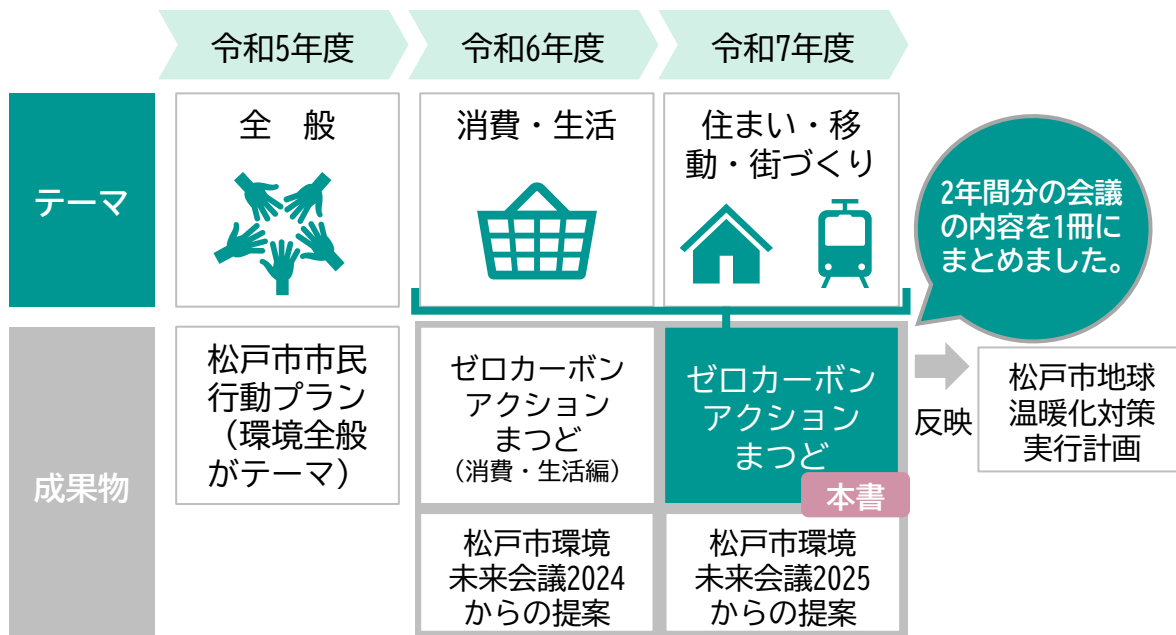
英国の気候市民会議の様子
出典：Climate Assembly UK（英国下院（House of Commons）主導）公式サイト
（本資料は Open Government Licence v3.0 に基づき利用しています。）

松戸市環境未来会議の全容

松戸市では、松戸市版の気候市民会議である「松戸市環境未来会議」を、3年にわたり開催してきました。初年度となる令和5年度は、環境全般をテーマに、市民・事業者・行政それぞれの取組みについて検討を行い、その成果を「松戸市市民行動プラン」として取りまとめました。

翌年度以降は、テーマを絞り、分野ごとの議論を深めることとしました。令和6年度は「消費・生活」、令和7年度は「住まい・移動・街づくり」をテーマとし、引き続き市民・事業者・行政の取組みについて検討を行いました。

令和6年度の会議内容については、特に市民の取組みに着目し、その内容を広く市民に伝えることを目的として、「ゼロカーボンアクションまつど（消費・生活編）」として取りまとめました。そして、令和7年度の会議内容については、令和6年度の会議内容と統合し、1冊にまとめることで、市民が実践に活かしやすい内容としています。



松戸市環境未来会議2024

松戸市環境未来会議2024は、令和6年度5月～10月にかけて開催されました。参加者は無作為に選ばれた松戸市民55人で、「消費」・「生活」をテーマにゼロカーボンに向けた取り組みを検討しました。



回	日時	テーマ	趣旨	講師・情報提供者
第1回	5月12日	ゼロカーボンシティ まつどとSDGs	会議の進め方を共有し、 ゼロカーボンとSDGsの関係を理解 する	<ul style="list-style-type: none"> 尾内 隆之 氏（流通経済 大学 教授） 平野 将人 氏（銀座環境 会議 代表理事）
第2回	6月9日	2050年ゼロカーボンシ ティまつどの姿を イメージする	気候変動の現状を踏まえ、松戸市 の方向性と将来像を考える	<ul style="list-style-type: none"> 高橋 潔 氏（国立環境研 究所 副領域長）
第3回	7月14日	ゼロカーボンに向けた 取り組みを検討する （消費編）	消費分野における取り組みの現状 と主体別の対応を検討する	<ul style="list-style-type: none"> 山口 真奈美 氏（日本サ ステナブル・ラベル協会 代表理事）
第4回	8月18日	ゼロカーボンに向けた 取り組みを検討する （生活編）	生活分野におけるゼロカーボンの 取り組みを整理・検討する	<ul style="list-style-type: none"> 金森 有子 氏（国立環境 研究所 主幹研究員）
第5回	9月8日	ゼロカーボンへの転換 方法を検討する	トランジションの考え方を学び、 転換の進め方を検討する	<ul style="list-style-type: none"> 松浦 正浩 氏（明治大学 専任教授）
第6回	10月20日	提案書を取りまとめる ／市民を巻き込むアク ション	提案を整理し、市民参加型 アクションを検討する	—

松戸市環境未来会議2025

松戸市環境未来会議2025は、令和7年度6月～10月にかけて開催されました。参加者は無作為に選ばれた松戸市民50人で、「住まい」・「移動」・「街づくり」をテーマにゼロカーボンに向けた取り組みを検討しました。



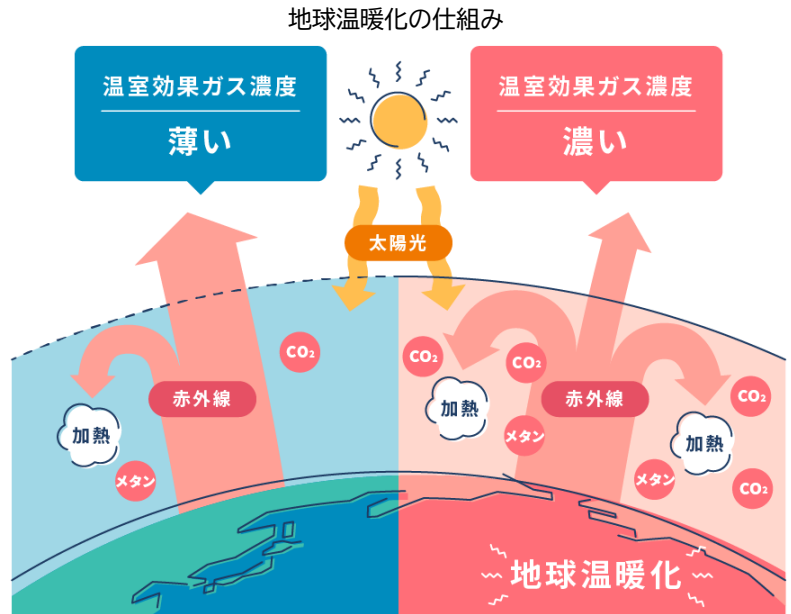
回	日時	テーマ	趣旨	講師・情報提供者
第1回	6月15日	脱炭素を身近に感じよ う！	ゲームと講義を通じて、 気候変動と協調の重要性を学ぶ	<ul style="list-style-type: none"> 尾内 隆之 氏（流通経済 大学 教授） 江守 正多 氏（東京大学 教授）
第2回	7月13日	脱炭素な 住まい について 考えよう！	住まい分野の現状を学び、 主体別の取り組みを検討する	<ul style="list-style-type: none"> 宮田 征門 氏（国総研） 竹内 昌義 氏（東北芸術 工科大学 教授）
第3回	8月24日	脱炭素な 移動 について 考えよう！	移動分野の現状を踏まえ、 取り組みの方向性を検討する	<ul style="list-style-type: none"> 松橋 啓介 氏（国立環境 研究所 室長）
第4回	9月23日	脱炭素な 街づくり について考えよう！	街づくり分野における 脱炭素の取り組みを検討する	<ul style="list-style-type: none"> 倉阪 秀史 氏（千葉大学 教授）
第5回	10月26日	目指せ！脱炭素な松戸市	これまでの提案を整理し、投票 と市民参加型アクションを検討 する	—

2 気候変動問題の現状

地球温暖化の仕組み

太陽の光で温められた地面は、熱を赤外線として空へ放ちます。本来ならこの熱は宇宙へ逃げていきますが、CO₂やメタンなどの温室効果ガスが熱を吸収し、大気にとどめます。

この仕組みのおかげで、地球の平均気温は約14℃に保たれていますが、ガスが増えすぎると大気にたまる熱が増え、地球全体がどんどん温まってしまいます。



出典：ecojin「加速する気候変動 私たちの未来のために今できること」（環境省）

世界で頻発する極端な気象現象

激しい大雨や暴風、何ヶ月も続く干ばつ、極端な高温による森林火災などの気象現象が世界で頻繁に起きています。極端な気象現象には様々な要因が複雑に関わり合っていますが、人為的要因による気候変動が大きな影響を及ぼしていると考えられています。

洪水被害の様子



森林火災の様子



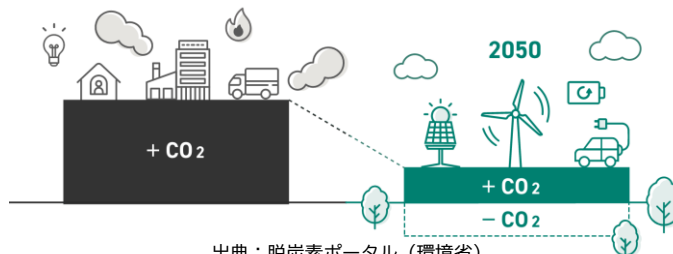
ゼロカーボンとは

このように、地球温暖化による極端な気候現象が世界各地で問題となる中、「ゼロカーボン」という考え方が注目されています。ゼロカーボンとは、温室効果ガスの排出量を、森林などによる吸収量以下に抑えることで、温室効果ガスの実質的な排出量をゼロにすることを指します。

ゼロカーボンを実現するためには、再生可能エネルギーの導入や省エネルギーの推進などを通じて、CO₂の排出量を削減していくことが重要です。

現在、世界各国においてゼロカーボンに向けた温暖化対策の強化が求められており、松戸市においても、市民・事業者・行政が一丸となってゼロカーボンに取り組んでいくことが重要です。

ゼロカーボンの概念図



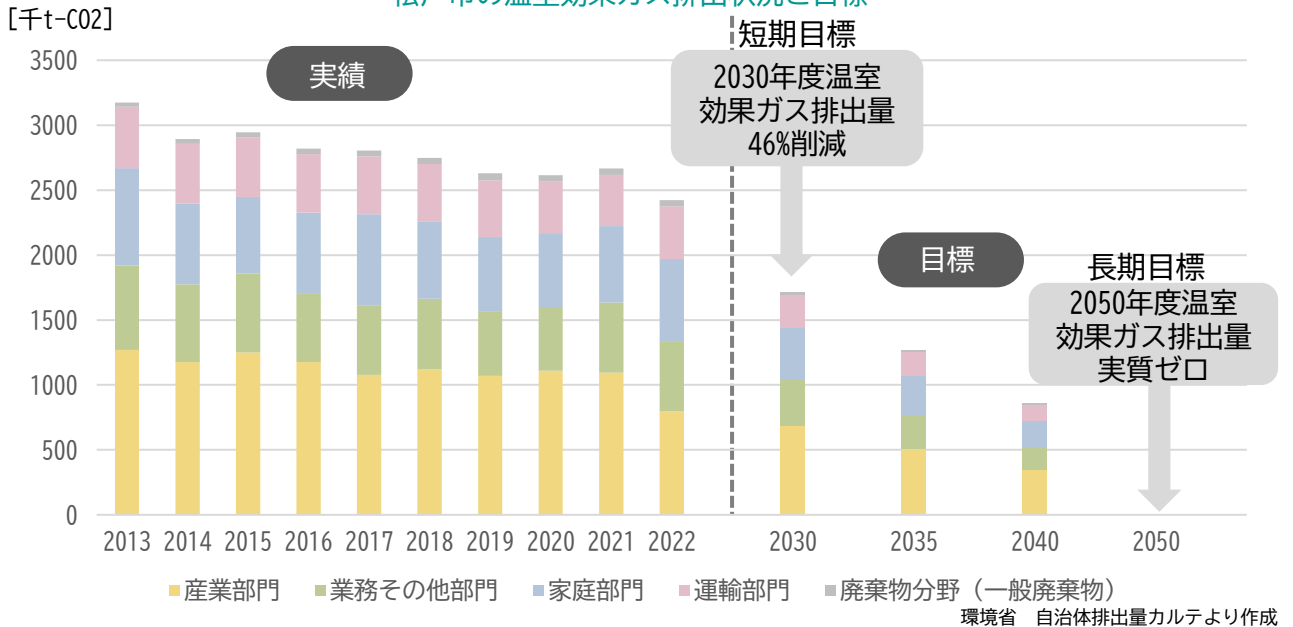
出典：脱炭素ポータル（環境省）

3 家庭における削減対策の重要性

こうした気候変動問題の深刻化やゼロカーボン対策の重要性を踏まえ、松戸市では、喫緊の課題である地球温暖化対策に取り組むため、ゼロカーボンシティを宣言するとともに、温室効果ガス排出量の削減目標を設定しました。具体的には、短期目標として「2030年までに2013年度比で46%削減」、長期目標として「2050年に実質ゼロ」を掲げています。

松戸市内の温室効果ガス排出量のうち、家庭部門は約26%と、市全体のおよそ4分の1を占めており、これらの目標を実現するためには、行政や事業者の取り組みに加え、家庭における一人ひとりの取り組みと協力が不可欠です。

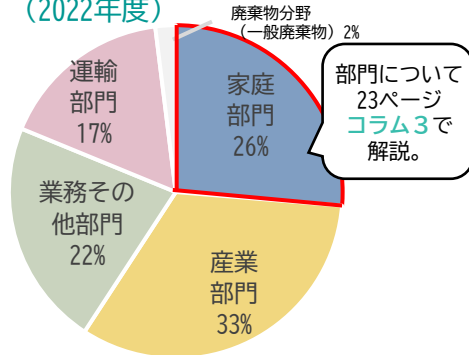
松戸市の温室効果ガス排出状況と目標



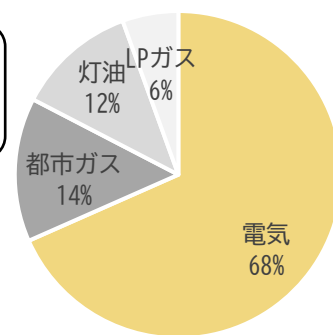
家庭から出るCO2はどれくらい？

松戸市の家庭部門の温室効果ガス排出量は全体の26%を占めます。また、エネルギー別で見ると、電気の使用によるCO2排出量の割合が最も多く、家庭の中ではエアコン、冷蔵庫、照明、テレビ、パソコンなどの機器の電力消費量が多いことが分かります。

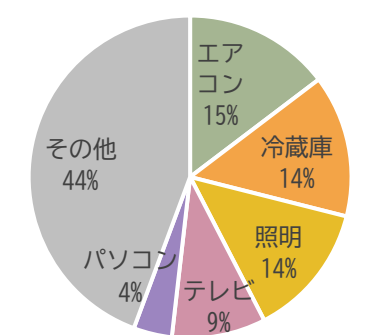
松戸市の部門別温室効果ガス (2022年度)



家庭におけるエネルギー別のCO2排出割合



世帯当たり年間電力消費量の機器別推計結果



家庭でどれくらい減らせばいいの？

2030年の短期目標達成に向け、松戸市民1人1年あたり4,480kg-CO2の削減が必要です※。

現状

カーボンフットプリントについて8ページで解説。

目標

現状の1人1年あたりのカーボンフットプリント
7,480kg-CO2

目標達成のための1人1年あたりのカーボンフットプリント
3,000kg-CO2

=

1人1年あたり
4,480kg-CO2
の削減が必要！

1人1年あたりのカーボンフットプリントの値

地球温暖化を1.5℃未満に抑えるための1人1年あたりカーボンフットプリントの2030年目標

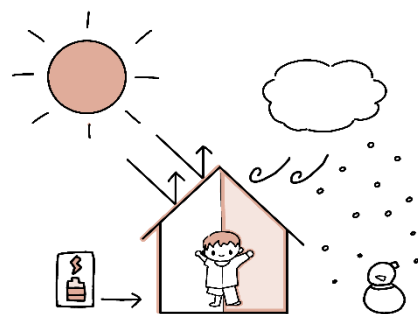
※「国内52都市における脱炭素型ライフスタイルの選択肢：カーボンフットプリントと削減効果データブック」の分析結果を参考にしています。

4 2050年ゼロカーボンシティまつどの姿

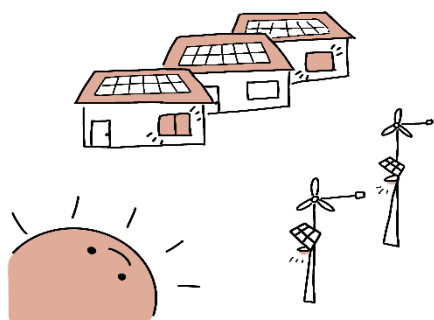
「ゼロカーボンシティまつど」は、ただ単にCO2の排出量が実質ゼロというだけでなく、さまざまな環境や社会の課題を解決しながら暮らしやすい街となっている必要があります。

「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。

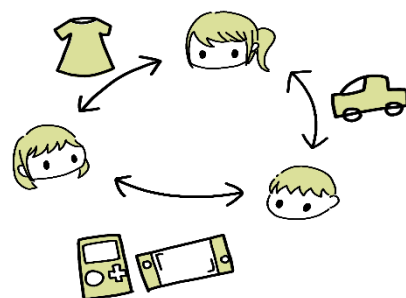
1. エネルギー消費が少なく災害にも強い住宅が普及している街



2. 脱炭素エネルギーを自給している街



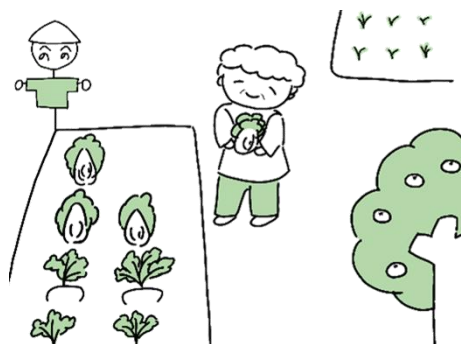
3. 物や場所をシェアする文化が定着している街



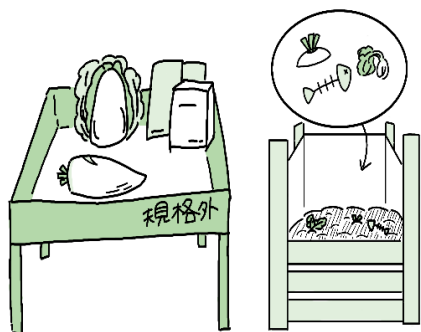
4. 3R（リデュース、リユース、リサイクル）が進んでいる街



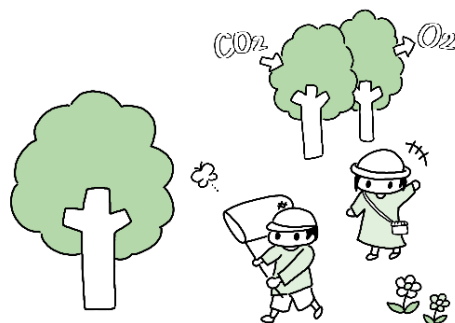
5. 食の自給率が高く、安全な食品が手に入る街



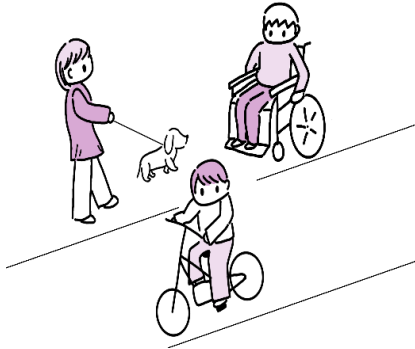
6. 食品ロスが少なく、食品廃棄物を循環させて再利用している街



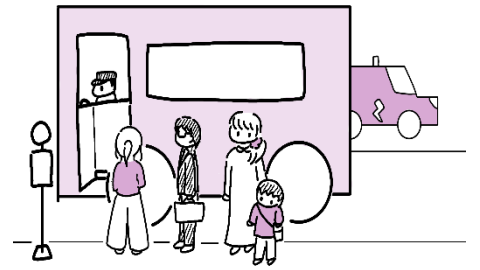
7. みどりが多く、自然が豊かな街



8. コンパクトで生活しやすい街



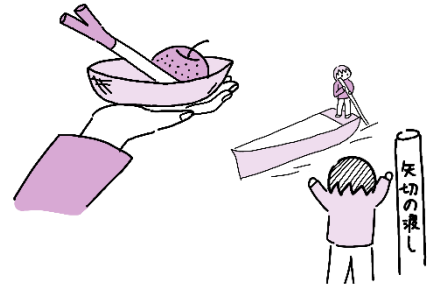
9. 少ないエネルギー消費で移動できる街



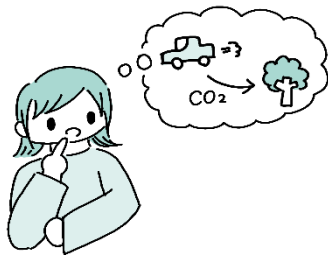
10. 誰もが暮らしやすい街



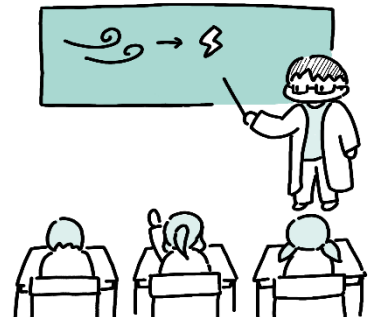
11. 松戸市ならではの魅力を発信している街



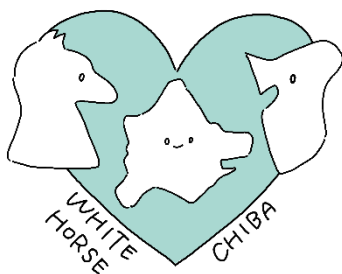
12. 環境への配慮が当たり前になっている街



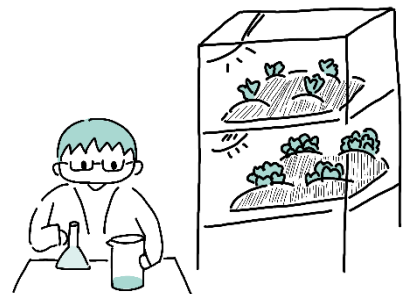
13. 環境教育が充実し、みんなが環境問題について話し合えることができる街



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



5 みんなでできる具体的な行動

市民の皆様が実施できるゼロカーボンに向けた取り組みについて、テーマを「住まい」「移動」「消費・サービス」「食」「街づくり」に分けてご紹介します。

取り組みの一部には「CO₂の削減効果」の情報を掲載しており、これはカーボンフットプリント(CFP)の考え方に基づいて算出しています。

カーボンフットプリント(CFP)とは、製品やサービスの原材料の採掘から製造、輸送、使用、廃棄までのライフサイクル全体を通じて排出される温室効果ガスの量を、二酸化炭素(CO₂)量に換算して示した指標です。住まい、移動、買い物など、日常生活に伴う排出量を見える化することで、環境への影響を把握することができます。

1人1年あたりの
カーボンフットプリント
(以降「CFP」と言います。)



住まい

取り組み	CO ₂ の削減効果
1 太陽光発電や蓄電池を設置する	1,030 kg-CO ₂ /年(自宅に太陽光パネル設置)
2 エネルギー効率の高い給湯器を使用する	150 kg-CO ₂ /年(ヒートポンプによる温水給湯)
3 再生可能エネルギーの電力プランを選ぶ	1,000 kg-CO ₂ /年(自宅の電力を再エネに)
4 ゼロエネルギー住宅に住む	1,600 kg-CO ₂ /年(自宅をゼロエネルギー住宅に)
5 窓や壁などの家の断熱リフォームを行う	110 kg-CO ₂ /年(自宅を断熱リフォーム) 40 kg-CO ₂ /年(自宅の窓を二重窓に)
6 クールルーフ対策※を行う	-
7 大家さん・管理組合と協力して省エネ・断熱改修・環境配慮設備導入を考える(既築・賃貸)	-
8 省エネ家電やLEDに買い換える	80kg-CO ₂ /年(自宅の電球をLEDに)
9 気軽に取り組める節電で快適に過ごす	-
10 電気等の使用量をこまめに確認する	50 kg-CO ₂ /年(ナッジによる省エネ)
11 緑のカーテンなど、家を緑化する	-

※建物が受ける熱を減らして室内の温度上昇を抑える屋根の工夫。詳しくは12ページ参照。



移動

取り組み	CO ₂ の削減効果
12 近距離は徒歩や自転車で移動する	-
13 公共交通機関で移動する	350 kg-CO ₂ /年(都市内移動を公共交通機関で)
14 電気自動車など環境に優しいクルマで移動する	220 kg-CO ₂ /年(マイカーを電気自動車に) 210 kg-CO ₂ /年(マイカーをプラグインハイブリッド車に) 160 kg-CO ₂ /年(マイカーをハイブリッド車に)
15 カーシェアやシェアサイクルなどで移動する	200 kg-CO ₂ /年(カーシェアリング)
16 宅配BOXを活用し、再配達を減らす	-
17 在宅勤務やWeb会議を活用し、移動を減らす	-



消費・サービス

	取り組み	CO2の削減効果
18	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	-
19	地元で作られた製品を選ぶ、他の人にも紹介する	-
20	必要なものを必要な量だけ買う、量より質を意識する	220 kg-CO2/年（衣類を長く着る）
21	ものを大切に長く使う、リペア（修理、修繕）しながら使う	120 kg-CO2/年（娯楽用品を長く使う）
22	容器や包装が簡易な製品を選ぶ、お店での包装を断る	-
23	エコバックやマイボトルを持ち歩く	-
24	リユース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	-
25	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	-
26	ごみをしっかり分別する、資源回収に協力する	-



食

	取り組み	CO2の削減効果
27	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	-
28	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	10 kg-CO2/年 （地元で採れた野菜や果物を食べる）
29	食べきれぬ量だけ買う、料理する、注文する	60 kg-CO2/年（食品ロスをゼロに）
30	消費期限が切れる前に食べきる	-
31	自宅で生ごみをたい肥にして活用する	-
32	生ごみは水分を切ってから捨てる	-



街づくり

	取り組み	CO2の削減効果
33	緑の維持管理や植樹に参加し、地域の緑を増やす。	-
34	市が発信する環境・省エネの情報をチェックし、生活に取り入れる。	-



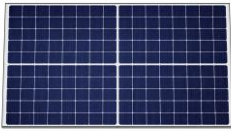
住まい編



1 おうちでつくる、クリーンな電気 太陽光パネルや蓄電池を設置する

自宅で使う電気を自宅で作ることで、日常生活に伴うCO2排出を大きく減らすことができます。太陽光発電に加えて、蓄電池と組み合わせることで、災害時の備えや電気の使い方の自由度も高まります。

太陽電池モジュール



蓄電システム



イメージイラスト：AI生成

設置費用を
0円にできる方法があるんです！



CO2の削減効果

自宅に太陽光パネル設置
1,030 kgCO2/年の削減

太陽光発電の導入方法

自己所有	PPA※	リース
自分で設置・所有し、発電分を自家消費・売電。 電気代はかかるが自家発電分は買わずに済み、毎月安くなる。	事業者が設置・所有し、家庭は発電した電気を購入。 初期費用 0円 ・使った分の電気代を支払う。	設備を借りて設置。 初期費用 0円 ・電気代+毎月定額のリース料を支払う。

※PPAとは「Power Purchase Agreement（電力販売契約）」の略で、事業者が企業や家庭の屋根・敷地に太陽光発電設備などを設置し、そこで発電した電気をその建物の利用者が購入して使う仕組みです。

2 ムダなく省エネ、お湯も快適 エネルギー効率の高い給湯器を使用する

ヒートポンプ給湯器などの高効率な給湯器に切り換えることで、毎日の生活を変えずに省エネを進めることができます。

CO2の削減効果

ヒートポンプによる温水給湯
150 kgCO2/年の削減



高効率給湯器の種類

自然冷媒CO2ヒートポンプ式給湯機	電気ヒートポンプ・ガス瞬間式併用型給湯機	家庭用燃料電池
エコキュートのこと。ヒートポンプの原理を用い、電力を利用してお湯をつくる。	ハイブリッド給湯機のこと。ヒートポンプ給湯機とガス温水機器を組み合わせたもの。	エネファームのこと。ガスから水素を作り酸素との化学反応により発電。排熱を利用し、お湯をつくる。

3 選ぶだけで、地球にやさしく 再生可能エネルギーの電力プランを選ぶ

電気の使い方を変えなくても、「どこから電気を買うか」を選ぶだけで脱炭素に貢献できる取り組みです。

CO2の削減効果

自宅の電力を再エネに
1,000 kgCO2/年の削減



環境省のサイトにて再エネ電力の導入方法と電力会社の情報をまとめています。

環境省サイトの詳細はこちら



4 一度住んだら虜になる住み心地の住宅 ゼロエネルギー住宅に住む

健康で快適に暮らせ、光熱費や災害時の不安を減らせることから、ZEH（ゼッチ）を選ぶ人が増えています。ZEHは、高断熱・省エネ設備と太陽光発電等により、年間のエネルギー消費量を実質ゼロ以下にする住宅です。

2024年度における全国の新築戸建て住宅のZEH率は30.5%、新築集合住宅のZEH-M化率は58.3%となっています※。

※「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス実証事業 調査発表会 2025」



C02の削減効果

自宅をゼロエネルギー住宅に

1,600 kgC02eの削減

ZEHの集合住宅

戸建住宅のZEHに加えて、集合住宅向けのZEH-M（ゼッチ・マンション）も普及が進んでいます。市内でもZEH-M仕様の集合住宅が建設されています。

松戸市内のZEH-M



出典：ポラス株式会社

省エネ性能ラベル

住宅やオフィスの省エネ性能表示制度が始まりました。新築建築物の販売・賃貸広告では、ラベルの表示が必要です。



出典：住宅脱炭素NAVI（環境省）

5 冬も夏も、快適で健康 窓や壁などの家の断熱リフォームを行う

住宅における熱損失の多くは、窓やドアといった開口部からです。ガラスやサッシを高断熱のものに変えることで、住宅の断熱性能を高めることができます。このような断熱リフォームによって、ヒートショックのリスク軽減といった健康面の効果も期待できます。

C02の削減効果

自宅を断熱リフォーム **110** kgC02/年

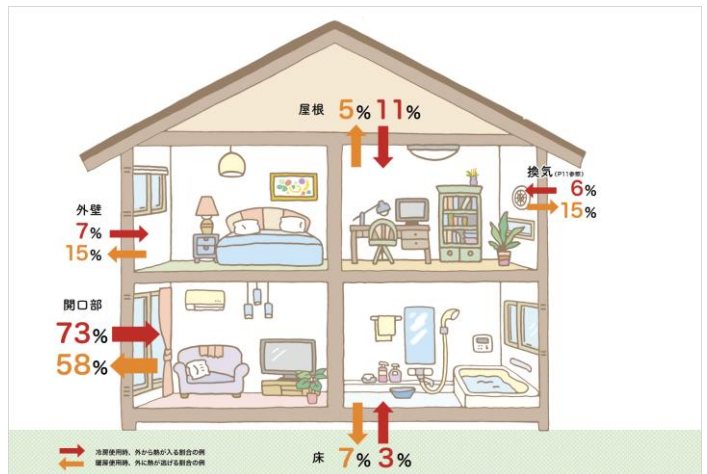
自宅の窓を二重窓に **40** kgC02/年の削減

断熱リフォームで
固定資産税が**1/3**減額

松戸市の固定資産税の
減額情報はこちら ▶



住宅における熱の出入



出典：脱炭素ポータル（環境省）

6 屋根から涼しく、夏対策 クールルーフ対策を行う



太陽光パネルに適した屋根材も増えてます。



クールルーフとは、建物が受ける熱を減らして室内の温度上昇を抑える屋根の工夫で、主に「緑化」「蒸発利用」「高反射化」の3つの方法があります。

緑化は日射を遮りつつ蒸発散で周囲を冷やし、蒸発利用は気化熱を利用して表面温度を下げ、高反射化は反射性の高い素材や塗料で熱の吸収を抑えます。

出典：Het-大阪建築-
http://www.hetgallery.com/semba_build.html
CC BY-NC 2.1 JP (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/2.1/jp/>)

7 みんなで進める、快適な住まい 大家さん・管理組合と協力して省エネ・断熱改修・環境配慮設備導入を考える（既築・賃貸）

集合住宅や賃貸住宅では、個人だけでできる対策に限りがあるため、大家さんや管理組合との協力がカギとなります。共用部分の省エネ化や設備更新は、住民全体の快適性向上につながるるとともに、建物全体での大きなCO2削減効果が期待できます。



集合住宅でできる対策

省エネ

- LED
- 高効率給湯器

断熱改修

- 高断熱窓
- 高断熱ドア
- 壁・床の断熱改修

設備導入

- 太陽光パネル
- 蓄電池
- 電動車充電設備



8 賢く買い換え、電気を節約 省エネ家電やLEDに買い換える

家電や照明は、年々省エネ性能が向上しています。古い機器を使い続けるよりも、省エネ性能の高い製品に買い換えることで、日常生活の中で着実にエネルギー使用量を減らすことができます。

CO2の削減効果

自宅の電球をLEDに **80** kgCO2/年

省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」

家電の買い換えでいくら節約になるか無料でナビゲーションしてくれるサービス。



出典：デコ活（環境省）

サイトはこちら



機器の買い換えで省エネ節約

冷蔵庫

今どきの冷蔵庫は10年前と比べると約**28～35%**の省エネ

●省エネ性能の比較（定格内容積451L～500Lの比較）



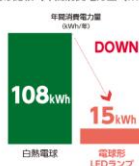
※このデータは特定省エネ型と最新の省エネ型を比較したものではありません。
※年間消費電力量は、一定の条件下で行われた試験結果をもとにした目安です。
【出典：環境省】2023.11.15

出典：一般財団法人 家電製品協会「2025年度版スマートライフおすすのBOOK」

照明器具

電球形LEDランプは白熱電球と比べると約**86%**の省エネ

●省エネ性能の比較（年間消費電力量 (kWh/年)）



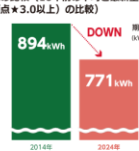
※年間消費電力量：2000時間（1日5～6時間点灯した場合）
※消費電力：白熱電球 54W、電球形 LED ランプ 7.5W

出典：一般財団法人 家電製品協会「2025年度版スマートライフおすすのBOOK」

エアコン

今どきのエアコンは10年前と比べると約**15%**の省エネ

●省エネ性能の比較（10年前の平均と最新型の省エネタイプ（多段階評価点×3.0以上）の比較）



※このデータは特定エアコンの年間消費電力量を基にしたものではありません。
※消費電力：2014年はJIS C 9612:2005、2024年はJIS C 9612:2023に基づいて測定した消費電力です。*性能、実消費電力、省エネ性能による。*省エネタイプ
※2014年はクラス5未満の機種を平均、2024年はクラス5未満の省エネタイプ（多段階評価点×3.0以上）の機種を平均（全機種より選定）。

出典：一般財団法人 家電製品協会「2025年度版スマートライフおすすのBOOK」

出典：家庭向け省エネ関連情報（資源エネルギー庁）

9 無理せず、心地よく節電 気軽に組みこめる節電で快適に過ごす

家庭の電気の半分以上を、エアコン、冷蔵庫、照明、テレビ、パソコンで消費しています。無理せず家電製品の使い方を見直して、家計にも地球にもやさしい生活を送りましょう。



エアコン

- 冷房時の室温を28℃を目安に 77.1 kgCO₂ /年の削減 4,164円節約
 - 暖房時の室温を20℃を目安に 69.5 kgCO₂ /年の削減 3,753円節約
 - エアコンフィルターを月1~2回掃除 19.1 kgCO₂ /年の削減 1,034円節約
 - 暖房は早めにスイッチを切る ※ 9.7 kgCO₂ /年の削減 714円節約
- ※暖房機器は、スイッチを切った後も、暖かさが残ります。寝る前やお出かけ前は早めにスイッチをオフ。



クールビズ・ウォームビズなど服装の工夫も効果的



冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定温度は中か弱に 37.0 kgCO₂ /年の削減 1,999円節約
- 冷蔵庫の開閉は最低限に 6.2 kgCO₂ /年の削減 336円節約
- 冷蔵庫は壁から離して設置 27.0 kgCO₂ /年の削減 1,460円節約
- 冷蔵庫に詰め込みすぎない 26.3 kgCO₂ /年の削減 1,419円節約



照明器具

- LED電球を使う 55.8 kgCO₂ /年の削減 3,012円節約
- 照明は小まめに消す 9.0 kgCO₂ /年の削減 490円節約



テレビ

- 1日1時間テレビを消す 17.3 kgCO₂ /年の削減 935円節約
- テレビは省エネモードに 11.2 kgCO₂ /年の削減 606円節約



パソコン

- パソコン使用時間を1時間減らす 2.2 kgCO₂ /年の削減 236円節約
- パソコンはスリープモードに 1.0 kgCO₂ /年の削減 116円節約

出典：ウルトラ省エネブック（東京ガス株式会社）

10 見える化で、ムダを発見 電気等の使用量をこまめに確認する

電気やガスの使用量を「見える化」することで、無意識のムダに気づきやすくなります。使用量を確認するなどの、気づきを促す仕組み（ナッジ）は、継続的な省エネにつながる有効な方法です。

CO₂の削減効果

ナッジによる省エネ **50** kgCO₂/年の削減



使用量を確認してみよう

電力使用量を確認してみよう！
東京電力と契約している場合は「くらしTEPCO web」にて確認できます。

くらしTEPCO web



▲
くらしTEPCO web
はこちら

11 自然の力で、涼しく快適 緑のカーテンなど、家を緑化する

ゴーヤなどのつる性植物を使った緑のカーテンは、日差しを和らげ、室内の温度上昇を抑える効果があります。

日差しを防ぐのは、緑のカーテンだけではなく、すだれやよしずを活用し暑い夏を快適に過ごしましょう。

緑のカーテン



すだれ





移動編



12 健康にも地球にもいい選択 近距離は徒歩や自転車で移動する

短い距離の移動を徒歩や自転車に変えるだけで、CO2排出を大きく減らすことができます。



13 みんなで使ってCO2削減 公共交通機関で移動する

電車やバスなどの公共交通機関は、一人あたりのCO2排出量が少ない移動手段です。

CO2の削減効果
都市内移動を
公共交通機関で
350 kgCO2/年の削減



松戸市のグリーンスローモビリティ

松戸市はグリーンスローモビリティ（時速20km未満で公道を走る電動車）を活用した移動サービスを展開しています。



14 走っても、排出は少なめ 電気自動車など環境に優しいクルマで移動する




電気自動車やハイブリッド車は、走行時のCO2排出を大幅に抑えられます。再生可能エネルギー由来の電気を使えば、さらに環境負荷を減らせます。

CO2の削減効果

マイカーを電気自動車に **220 kgCO2/年**
マイカーをプラグインハイブリッド車に **210 kgCO2/年**
マイカーをハイブリッド車に **160 kgCO2/年**



EV、PHEV、FCVとは

電気自動車 EV	プラグインハイブリッド車 PHEV	燃料電池自動車 FCV
<ul style="list-style-type: none"> ● バッテリー（蓄電池）に蓄えた電気でもーターを回転させて走る自動車。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 搭載したバッテリーに外部から給電できるハイブリッド車。バッテリーに蓄えた電気でもーターを回転させるか、ガソリンでエンジンを動かして走る。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 充填した水素と空気中の酸素を反応させて、燃料電池で発電し、その電気でもーターを回転させて走る自動車。 

松戸市の電気充電スポット

電気自動車や燃料電池車を長距離移動で使用するには、充電ステーションと水素ステーションの存在は欠かせません。ステーションは以下の団体HPより確認できます。

充電ステーション検索
「GoGoEV」



水素ステーション検索
「次世代自動車振興センター
水素ステーション一覧」



出典：ゼロカーボン・ドライブ（環境省）

「GoGoEV」によると、松戸市内の充電スタンド数は43箇所です。（2025年3月時点）



松戸市は松戸駅西口地下駐車場に電気自動車用充電設備を設置しました。充電は無料です。（駐車料金は別途必要です。）

15 必要な時だけ、かしこく利用 カーシェアやシェアサイクルなどで移動する

必要なときだけ使えるシェアサービスは、ムダな移動や保有を減らせます。短距離移動を効率よくこなせる点も魅力です。



CO2の削減効果

カーシェアリング **200** kgCO2 /年の削減

- ・ 写真右上 松戸市消防局 消防訓練センターのステーション (OpenStreet株式会社)
- ・ 写真右下 松戸市立総合医療センターのステーション (OpenStreet株式会社)

シェアサイクル事業



松戸市では、公共施設をはじめ市内各所に、シェアサイクルサービス「HELLO CYCLING (ハローサイクリング)」のステーションが設置されています。

本サービスは、専用ステーション間であればどこでも貸出・返却が可能な有料の自転車シェアリングサービスです。

利用にあたっては、専用アプリから無料の会員登録を行い、車両の予約・利用・返却までを一括して操作できます。



出典：OpenStreet株式会社

ダウンロード
はこちら

カーシェアはお得？

カーシェアを利用することで、年間の燃料費比較で約10万円もの削減効果があります(環境省 試算結果)。

カーシェア加入前後の世帯当たりの年間燃料消費量、CO2排出量、燃料費の削減額

①加入前	燃料消費量 (L/(年間・世帯)) CO ₂ 排出量 (t-CO ₂ /(年間・世帯))	762.8 1.77
②現在	燃料消費量 (L/(年間・世帯)) CO ₂ 排出量 (t-CO ₂ /(年間・世帯))	105.3 0.24
②-①	燃料消費量 (L/(年間・世帯)) CO ₂ 排出量 (t-CO ₂ /(年間・世帯))	*▲657.5 ▲1.53

年間の燃料費削減額 (* ×151.6円/L(レギュラーガソリン価格にて計算))

燃料費削減額 (円/(年間・世帯)) **▲9万9,677**

環境省 「COOL CHOICE」

16 受け取り上手でCO2カット 宅配BOXを活用し、再配達を減らす

インターネットを利用した商品の受発注の普及により、宅配便の取扱い個数は年々増えています。それに伴い再配達も増加しており、宅配BOXやスマートフォンを使った配達時間指定など工夫が求められます。

目指せ受け取り上手

自宅への宅配ボックス設置や、コンビニ等に設置された宅配ボックスを利用するなどして、再配達を防止しましょう。

自宅で受け取る



戸建住宅用の宅配ボックス

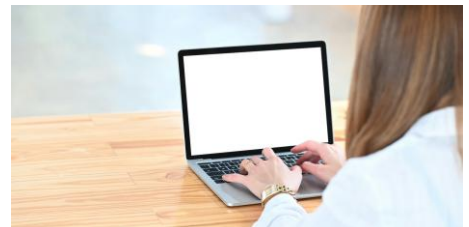
外出先で受け取る



オープン型宅配便ロッカー

17 移動を減らして効率アップ 在宅勤務やWeb会議を 活用し、移動を減らす

通勤や出張の移動が減ることで、CO2排出も大きく削減できます。可能な範囲で、オンライン会議などを活用してみましょう。



CO2の削減効果

テレワークの実施
290 kgCO2/年の削減



消費・サービス編






18 いいモノは、みんなで共有 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

製品を選ぶ基準の1つにサステナブル・ラベルがあります。値段が高くては納得できるもの、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。

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できます。

環境ラベルを見てみよう 以下は環境ラベルの一例です。

エコマーク	統一省エネラベル	FSC®マーク	エコレールマーク
 <p>ライフサイクル全体で環境負荷が少ないと認められた製品・サービス</p> <ul style="list-style-type: none"> 日用品 家電 サービスなど 	 <p>省エネ性能を星の数や達成率で表示し、効率の良さが一目で分かる</p> <ul style="list-style-type: none"> エアコン 冷蔵庫 テレビなど 	 <p>再生紙を一定割合以上使用していることを示す</p> <ul style="list-style-type: none"> ノート コピー用紙 封筒など 	 <p>環境負荷の低い鉄道貨物輸送を利用していることを示す</p> <ul style="list-style-type: none"> 日用品 雑貨 建材・資材など

19 地元応援で、輸送も削減 地元で作られた製品を選ぶ、他の人にも紹介する

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。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ド化にも貢献することができます。

松戸産農産物のブランド化を推進しています

市内の農家さんの手でつくられ、いくつかの要件※をクリアした環境にやさしい農産物を「松戸ブランド農産物」と呼んでいます。松戸ブランド農産物は「JAとうかつ中央直売所まつぼっくり」をはじめ、市内の小売店やスーパーの一部で販売されています。

松戸産のブランドロゴマーク



「みのりちゃん」
(松戸ブランド農産物に認定された農産物につけられるマーク)



「松戸産えだだめ推奨マーク」
(松戸市農産物ブランド化推進協議会の規定に即した枝豆につけられるマーク)

※シンボルマークやキャッチフレーズを表示できる農産物の要件

①市内で生産された農産物であること。②「松戸市園芸品出荷組合連合会」の出荷規格に沿った農産物であること。③松戸産農産物のうち生産履歴を管理するものであること。④認定農家、認定農業団体が生産した農産物であること。詳しくは市のホームページをご参照ください。

20 ムダ買いしない、賢い選択 必要なものを必要な量だけ買う、量より質を意識する

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事です。家計の負担を軽減することにも繋がります。



CO2の削減効果

衣類を長く着る **220** kgCO2/年の削減

21 愛着をもって、長く使う ものを大切に長く使う、リペア（修理、修繕）しながら使う

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。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。

衣類廃棄の現状

手放す枚数よりも購入枚数の方が多く、一年間一回も着られていない服が一人あたり23着もあります。

手放された服の6割近くが、可燃ごみ・不燃ごみとして廃棄されています。

1人あたり（年間平均）
の衣類消費・利用状況

購入枚数

約20枚

手放す服

約14枚

着用されない服

約23枚

服を手放す手段の分布



- 古着として販売 15%
- 譲渡・寄付 3%
- 地域・店頭での回収 10%
- 資源回収 14%
- 可燃ごみ・不燃ごみとして廃棄 59%

環境省「サステナブルファッション」

松戸市の衣類廃棄への取り組み

衣類などの回収ボックスを設置しています

松戸市役所 本館1階や、新松戸市民センターなど、市内複数個所に回収ボックスを設置しています。衣類やファッション雑貨、ホビー用品・おもちゃ等を入れられます。



▲
衣類等のリユース
事業はこちら

CO2の削減効果

娯楽用品を長く使う
120 kgCO2/年の削減

22 ごみを減らす、やさしい選択 容器や包装が簡易な製品を選ぶ、お店での包装を断る

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。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。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。

松戸市クリンクル協力店

松戸市では、3Rを推進し、ごみの減量・リサイクル活動を積極的に実施する小売販売店等を「クリンクル協力店」に認定しPRしています。



▲
協力店一覧
はこちら



23 いつもの持ち物でエコ習慣 エコバックやマイボトルを持ち歩く

エコバックを持ち歩き、不要なレジ袋は断りましょう。
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。

エコバックとマイボトルの目安使用回数

エコバッグは、生産から廃棄までのライフサイクル全体で排出されるCO2量が、レジ袋1枚分の約50倍に相当すると言われています※1。そのため、エコバッグは少なくとも50回以上繰り返し使用することが重要であり、必要以上に買いすぎないよう注意が必要です。

また、500ml飲料の提供に係るCO2排出量について、ワンウェイ容器であるペットボトルと比較した場合、水筒（ステンレス製・真空構造）では約12回、アルミ製（一層構造）では約10回の使用で、水筒の方がCO2排出量が小さくなるとされています※2。日常的に飲料を購入する人ほど、水筒を継続して使うことで、環境負荷の低減につながります。

※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」

※2：環境省 平成23年度報告書「リユース可能な飲料容器およびマイカップ・マイボトルの使用に係る環境負荷分析について」



エコバックは
少なくとも
50回以上使う
と環境配慮に繋がります。



マイボトルは
少なくとも
12回以上使う
と環境配慮に繋がります。

24 モノを循環、楽しくエコ リユース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

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。
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。

松戸市のリユース事業

ジモティーと連携・協力して リユース活動の促進に取り組んでいます

ジモティーとは、株式会社ジモティーが運営する地域の情報サイト・スマートフォンアプリです。不用品の譲渡、売却のほか、ボランティア募集やイベント情報等が掲載され、「地元の掲示板」として地域で活用されています。



ジモティーの
サイトはこちら

「リユース工房 くりんくる」で家具 等を再生・販売しています

松戸市では、リサイクルセンター内の再生家具室に「リユース工房くりんくる」を設け、市内の家庭から出された粗大ごみ等のうち、まだ使える家具などを再生し、販売しています。



販売場所	リサイクルセンター1階 再生家具室
販売日時 ※3	毎週日曜日 10時から15時 毎週木曜日 10時半から14時半

※休止になる場合がありますので、販売日時については松戸市環境政策課にお問い合わせください(047-366-7089)。

25 いつもの持ち物でエコ習慣 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

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。最近では、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。

26 ひと手間で、未来を守る ごみをしっかり分別する、資源回収に協力する

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。ごみの収集日や分別方法などをお知らせする「さんあ〜る」もご利用ください。

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。

松戸市の廃棄物関連事業

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」

ごみの収集日や分別方法など、ごみに関する情報をお知らせするスマホ無料アプリを配信しています。主な機能として、「収集日カレンダー」「50音順分別検索」「分別の仕方」があります。



iPhone用



Android用

ダウンロードはこちら

使用済小型家電をボックス回収しています

市内20か所に設置された回収ボックスで、使用済小型家電を回収しています。回収品は認定事業者等に引き渡し、一部は市内の障害者就労施設で分解・選別されるなど、各種ルートでリサイクルされています。

回収品目録

- ・ノートパソコン、携帯電話、スマートフォン、タブレット、ビデオカメラなど。
- ・回収ボックスの投入口（横30cm×縦15cm）に入るものに限ります。



▲
小型家電回収
ボックスの詳細
はこちら



家庭から出る使用済み食用油を回収

家庭から出た使用済みの食用油を回収し、バイオディーゼル燃料等にリサイクルする取り組みを実施しています。

廃食用油の出し方

- ・使用済みの油は、こして軽くこしてから、ペットボトル（500mlから2000ml）に入れ、しっかりキャップを閉めて回収場所にお持ちください。
- ・液体の植物性油に限ります。



▲
廃食用油回収
事業の詳細
はこちら

インクカートリッジ里帰りプロジェクト

プリンターメーカー4社による「インクカートリッジ里帰りプロジェクト」に参加し、使用済みインクカートリッジの回収を行っています。

回収対象

以下のプリンターメーカーが対象です。

- ・ブラザー工業株式会社 (brother)
- ・キヤノン株式会社 (Canon)
- ・セイコーエプソン株式会社 (EPSON)
- ・株式会社日本HP (hp)



▲
インクカートリッジ
里帰り
プロジェクト
の詳細
はこちら



飲料用紙パック回収ボックス

現在、家庭から排出される飲料用紙パックは「資源ごみ①紙類・布類」の日に収集しておりますが、さらなる回収の機会を拡大するため、市内9か所に回収ボックスを設置しています。



このマーク 紙パック が目印です



▲
飲料用紙パック
回収ボックス
の詳細はこちら



食 編





27 食べて応援、やさしい選択 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

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。

環境ラベルを見てみよう

以下は環境ラベルの一例です。

MSC「海のエコラベル」	レインフォレスト・アライアンス認証
 <p>適切に管理された持続可能な 漁業で獲られた水産物であることを示す</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 鮮魚 ・ 水産加工品など 	 <p>森林保全と生産者の人権・環境に配慮して作られたことを示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ コーヒー ・ 紅茶 ・ チョコレートなど

28 旬を味わい、環境にも◎ 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

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ド化にも貢献することができます。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の削減効果

地元で採れた野菜や果物を食べる

10 kgCO2/年の削減

松戸産の農産物を食べよう

松戸産農産物直売マップ【野菜版】

松戸産農産物の地産地消と販売促進を図るため、農産物直売マップを作成しています。



▲
松戸産農産物直売マップはこちら



梨



枝豆



ねぎ

29 おいしく完食、食品ロス減 食べきれぬ量だけ買う、料理する、注文する

私たちが普段口にするものは、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。

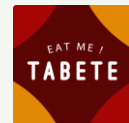
CO2の削減効果

食品ロスをゼロに

60 kgCO2/年の削減

フードシェアリングサービス「TABETE」

TABETE は、店舗がまだおいしく食べられるのにこのままだと捨てなければいけない商品を出品し、必要な人が店舗に受け取りに行くことができるアプリです。



出典：株式会社
コークッキング



▲
ダウンロード
はこちら

上記のサービスはフードシェアリングサービスの一例です。

30 もったいないをなくそう 消費期限が切れる前に食べきる




冷蔵庫を整理整頓し、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。お店に並ぶ食品も、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事です。

<p>計画的にお買い物</p> <p>事前に家にある食材を確認し、必要なものをリストアップしてから出かけましょう。無駄な購入を防ぎ、食品ロスの削減につながります。</p> 	<p>てまえどり</p> <p>すぐに使う食品は、手前に並んでいる期限の近い商品から選びましょう。食品ロスの削減につながるやさしい行動です。</p>  <p>出典：「てまえどり」紹介ホームページ（環境省）</p>
<p>エコ・クッキング</p> <p>食材を無駄なく使い切り、加熱時間や水の使い方を工夫して、環境にやさしい調理を心がけましょう。</p> 	<p>3010運動</p> <p>宴会などでは、最初の30分と最後の10分、自席で食事を楽しむ時間を設けましょう。</p>  <p>出典：「3010運動」紹介ホームページ（環境省）</p>

31 ごみから土へ、自然循環 自宅で生ごみをたい肥にして活用する

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。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。

生ごみ処理容器を利用した生ごみの減量チャレンジ

コンポスト容器	EM菌等使用容器	電気式生ごみ処理機
 <ul style="list-style-type: none"> 土の微生物の働きで生ごみを堆肥化。庭や菜園向き。価格：約 3,000～10,000円程度。 補助：購入価格の 1/2（上限6,000円/2基まで） 	 <ul style="list-style-type: none"> EM発酵剤で発酵し、堆肥化。虫が出にくい。 価格：約 1,300～10,000円程度。 補助：購入価格の 1/2（上限6,000円/2基まで） 	 <ul style="list-style-type: none"> 乾燥や分解により生ごみを減量。屋内で使いやすい。 価格：約 20,000～100,000円以上（機種により）。 補助：購入価格の 1/3（上限20,000円/1基まで）。

32 ひと工夫で、ごみも軽量化 生ごみは水分を切ってから捨てる

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。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。

生ごみの水切りを行う際のポイント

- 1. 乾いている生ごみはぬらさない**
野菜などの使えない部分（野菜の「へた」や「わた」、果物の皮や芯）は、三角コーナーに入れないのがコツです。
- 2. 三角コーナーの生ごみは一晩置く**
三角コーナーには、洗い流さないと落ちないごみだけを入れ、一晩置くだけでかなりの水分が減ります。
- 3. 生ごみを絞る**
生ごみを手で絞ったり、ペットボトルの底を使用して絞る方法があります。



街づくり 編



33 地域に緑を、未来に笑顔 緑の維持管理や植樹に参加し、地域の緑を増やす

身近な公園や里山で、下草刈りや植樹などの緑の維持管理に参加することで、地域の自然を守り、育てることができます。仲間と一緒に体を動かしながら、緑が増えていく喜びを実感できるのが、緑のボランティア活動の魅力です。



松戸市で仲間と共に緑を守る

里やまボランティア入門講座

「里やまボランティア入門講座」は、都市の貴重な森や緑（里山）を未来世代に残すことを目的とした、市民向けの入門講座です。松戸市が市民団体と協働して長年継続しているこの講座では、都市の樹林や里山の役割・現状について学び、森の保全・育成に関わる知識や体験を通じて、地域の緑を守り育てる活動に参加する意義や方法を理解していきます。講座を修了した人たちは、地域の里山で緑の維持管理や活動を続けるボランティアとして活躍しています。



▲
里山ボランティア
入門講座の詳細
はこちら

34 知って始める、エコ生活 市が発信する環境・省エネの情報をチェックし、 生活に取り入れる

環境や省エネって、何から始めればいいか迷いがち。まずは、市が発信する身近な情報をのぞいてみませんか。暮らしに取り入れやすいヒントや、今日からできる工夫が見つかるかもしれません。



松戸市の環境の取り組みを覗いてみよう！

松戸市ゼロカーボン関連情報



▲
松戸市HPはこちら

コンテンツ内容

- ・ おうちのエコ化はじめませんか？
本冊子でも紹介した家庭での脱炭素の取り組みを紹介
- ・ 松戸市地球温暖化対策実行計画
地球温暖化防止に向けて、市が事業者・市民とどのように連携・協力していくのかを示した施策をまとめた計画。
- ・ 松戸モリヒロフェスタでの取り組み
松戸市環境未来会議2024のメンバーと松戸市が協働し、松戸モリヒロフェスタにおいて、「まだ着られる」衣類の回収・配布ブースを出展。



モリヒロフェスタ
出展時のポスター

C02の削減効果

「みんなでできる具体的な行動」に記載されたC02の削減効果は、「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」※の分析結果を活用しています。

〔削減効果の解説〕

1人1年あたり
4,480kg-C02
の削減が必要！

取組	削減効果 (kg-C02)	解説
自宅に太陽光パネル設置	1,030	自宅の屋根に太陽光パネルを設置して実質的に自宅の消費電力のすべてを賄う
ヒートポンプによる温水給湯	150	ヒートポンプによる温水供給設備を導入することで、温水供給を電気により行う
自宅の電力を再生エネに	1,000	自宅の電力を再生可能エネルギー由来100%のプランに切り換える
自宅をゼロエネルギー住宅に	1,600	屋根の太陽光発電と高い省エネ性能によって、日常的なエネルギー消費を実質ゼロにするゼロエネルギー住宅に住み換える
自宅を断熱リフォーム	110	自宅をリフォームして断熱等性能等級4にする
自宅の窓を二重窓に	40	自宅の窓を断熱性能の高い二重窓に換える
自宅の電球をLEDに	80	自宅の電球をすべてLEDに置き換える
ナッジによる省エネ	50	自宅でのエネルギー消費量のモニタリングや節電提案などを通し、家庭でのエネルギー消費を3%削減する
都市内移動を公共交通機関で	350	通勤・通学以外の目的で市内を移動する際にマイカーを使わず、代わりにバス・電車・自転車を利用する
マイカーを電気自動車に	220	マイカーを電気自動車に買い換える
マイカーをPHEVに	210	マイカーをプラグインハイブリッド車（PHEV）に買い換える
マイカーをハイブリッド車に	160	マイカーをハイブリッド車（プラグインハイブリッド車を除く）に買い換える
カーシェアリング	200	マイカーを購入せず、カーシェアリング・レンタカーを利用する
テレワークの実施	290	通勤目的の移動をゼロにする
衣類を長く着る	220	服を長く着たり、古着を活用したりすることで、1年間あたりの衣類の新規購入量を約4分の1にまで削減する
娯楽用品を長く使う	120	エンターテインメント・スポーツ・ガーデニングなど娯楽に関する製品を厳選して購入し、長く大切に使うことで、1年間あたりの新規購入量を約4分の1にまで削減する
地元で採れた野菜や果物を食べる	10	地元で採れた野菜や果物だけを食べる生活をする
食品ロスをゼロに	60	家庭での食品ロス、レストランでの食べ残しをなくし、その分だけ食料の購入量を減らす

※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」

コラム1

松戸市環境未来会議発 参加者の意見を実践の場へ (仮称)「松戸市循環イベント」の開催!



松戸市環境未来会議で出された市民意見を具体的な行動へとつなげ、その取り組みを市内全体へ広げていくことを目的に「(仮称)松戸市循環イベント」を開催します。令和7年度には、未来会議2024のメンバーと市が協働し、松戸モリヒロフェスタにおいて「まだ着られる」衣類の回収・配布ブースを出展しました(P22参照)。本イベントは、その実践をさらに発展させ、地域の事業者や大学、市民団体など多様な主体を巻き込みながら実施するものです。

概要	
開催時期	令和8年11月予定
開催場所	松戸駅周辺
事業概要	衣類の回収及び配布、事業者等のブース出展、ステージイベント 等
開催イメージ	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p><開催前></p> <ul style="list-style-type: none"> 市内複数個所で衣類回収 衣類の選別・仕分け </div> <div style="font-size: 2em; color: #ff9800;">➔</div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; background-color: #fff9c4;"> <p><開催当日></p> <ul style="list-style-type: none"> 衣類の提供 衣類の回収 </div> </div>

コラム2

松戸市内の市民団体の活動

松戸市環境未来会議の運営に携わってくださった団体をご紹介します。



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。



活動例：松戸市初の市民発電所「松戸そらびかプロジェクト」



▲銀座環境会議のHPIはこちら



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。



まつどNPO協議会トップページ画像



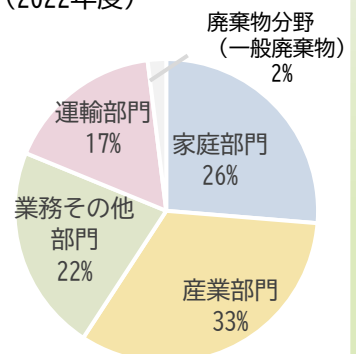
▲松戸NPO協議会のHPIはこちら

コラム3

温室効果ガスの「部門」について

家庭部門	家庭が住宅内で使用したエネルギー (例：照明、冷暖房、給湯、家電)
産業部門	農業・建設業・製造業など、ものづくりや生産活動のために工場や事業所内で使用されたエネルギー (例：工場の機械設備、ボイラー等)
業務部門	商業施設、オフィス、学校、病院など第三次産業の事業所内で使用されたエネルギー (例：店舗の空調・照明、事務所設備)
運輸部門	家庭や企業が、住宅・工場・事業所の外で人や物を運ぶために使用したエネルギー (例：自家用車、トラック、バスなど)














松戸市の部門別温室効果ガス (2022年度)



その他にも家庭や事業所から出るごみの焼却や処理の過程で排出されるCO₂ (廃棄物分野) などがあります。

主な補助対象（設備・事業）

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。主な補助対象の設備・事業の内容を一部紹介します。

太陽光発電設備 	蓄電池 （定置用リチウムイオン蓄電システム） 	高効率給湯器 （エネファーム） 	
窓の断熱改修 	V2H充放電設備 	LCCM住宅 （ライフ・サイクル・カーボン・マイナス） 	
電気自動車 	プラグインハイブリッド自動車 	燃料電池自動車 	電動バイク 
集合住宅用充電設備 	住民の合意形成のための資料 	宅配ボックス 	生ごみ処理容器 

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。
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。



その他関連情報

ゼロカーボンアクションまつど（消費・生活編）

令和6年度松戸市環境未来会議の結果を基に作成された冊子です。



令和7年度松戸市環境未来会議

令和7年度松戸市環境未来会議の様子を動画で公開しています。



松戸市地球温暖化対策実行計画

地球温暖化防止に向けて、市が事業者・市民とどのように連携・協力していくのかを示した施策をまとめた計画です。



松戸市の脱炭素について
関連情報を集めてみました♪
ぜひアクセスしてみてください！

松戸市 地球温暖化対策
イメージキャラクター
「エコもん」 カイモグラ





気候変動に立ち向かう！
ゼロカーボンアクションまつど

～松戸市民が話し合いながら考えた市民行動～

令和8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