

脱炭素ライフスタイルチャレンジ  
オプション一覧

中項目	番号	オプションの名称	最大削減効果 (kgCO2e/人年) 相模原	メモ
<b>移動</b>				
自動車での移動を効率的に	1	ライドシェアリング	-320	
	2	カーシェアリング	-140	
	9	エコドライブを行う	-90	
低炭素型の自動車を使う	3	マイカーを電気自動車に・充電は再エネで	-300	
	4	マイカーをプラグインハイブリッド車(PHEV)に・充電は再エネで	-240	
	5	マイカーをPHEVに	-160	
	6	マイカーを電気自動車に	-160	
	7	マイカーをハイブリッド車に	-120	
	8	マイカーを軽自動車に	-80	
低炭素型の移動手段を使う	10	都市内移動を公共交通機関・自転車で	-250	
	11	通勤・通学を公共交通機関・自転車で	-150	
	12	長距離移動を公共交通機関で	-120	
	13	国内線の飛行機利用を鉄道に	-50	
	14	タクシー移動をバス・自転車に	-20	
	15	テレワークの実施	-220	
移動距離を減らす	16	帰省をオンラインで	-150	
	17	まとめ買いをする	-90	
	18	週末を地元で過ごす	-80	
	19	休暇を国内で過ごす	-70	
	20	休暇を近場で過ごす	-140	
	21	自宅と職場・学校の距離を近く	-180	
	22	コンパクトな街に住む	-150	
	<b>エネルギー</b>			
低炭素型の住居に暮らす	23	自宅をライフサイクルカーボンマイナス住宅に	-1,950	
	24	自宅をゼロエネルギー住宅に	-1,680	
	25	自宅を準ゼロエネルギー住宅に	-1,330	
エネルギーを節約する	26	自宅を断熱リフォーム	-120	
	27	自宅の窓を二重窓に	-40	
	32	自宅をコンパクトに	-200	
	35	自宅の電球をLEDに	-80	
	36	自宅でウォーム・クールビズ	-90	
	37	ナッジによる省エネ	-60	
石油・ガスの利用を減らす	28	自宅に太陽光パネル設置・調理器をHIに	-1,190	
	31	自宅に太陽熱温水器を導入	-210	
	33	太陽熱給湯器(ヒートポンプ)による温水供給	-160	
	34	自宅の暖房をエアコンだけに	-90	
再生可能エネルギーを使う	29	自宅に太陽光パネル設置	-1,090	
	30	自宅の電力を再エネに	-1,060	
<b>食</b>				
動物性食品を別の食品に替える	38	食事を完全菜食(ヴィーガン)に	-340	
	39	食事を菜食(ベジタリアン)に	-220	
	42	食事の肉類を代替肉に	-190	
	43	食事の肉類を魚に	-80	
	44	食事の肉類を鶏肉のみに	-70	
食事のバランスを見直す	40	バランスの取れた食事に	-120	
	41	菓子・アルコール・ジュースを減らす	-140	
	46	旬の野菜や果物を食べる	-40	
	47	地元で採れた野菜や果物を食べる	-10	
	48	アルコールとたばこを控える	-140	
食品の廃棄を減らす	45	食品ロスをゼロに	-60	
<b>製品</b>				
ものを大切に使い、新品の購入量を減らす	49	衣類を長く着る	-240	
	50	娯楽用品を長く使う	-130	
	51	小型家電を長く使う	-60	
	52	装飾品を長く使う	-40	
	53	家具を長く使う	-30	
	54	消耗品を節約する	-100	
	55	電子書籍の利用	-20	
<b>レジャー</b>				
地域で楽しむ	56	レジャーをアウトドアや地域で	-300	
	57	旅行サービスをエコに	-110	