

ファッション

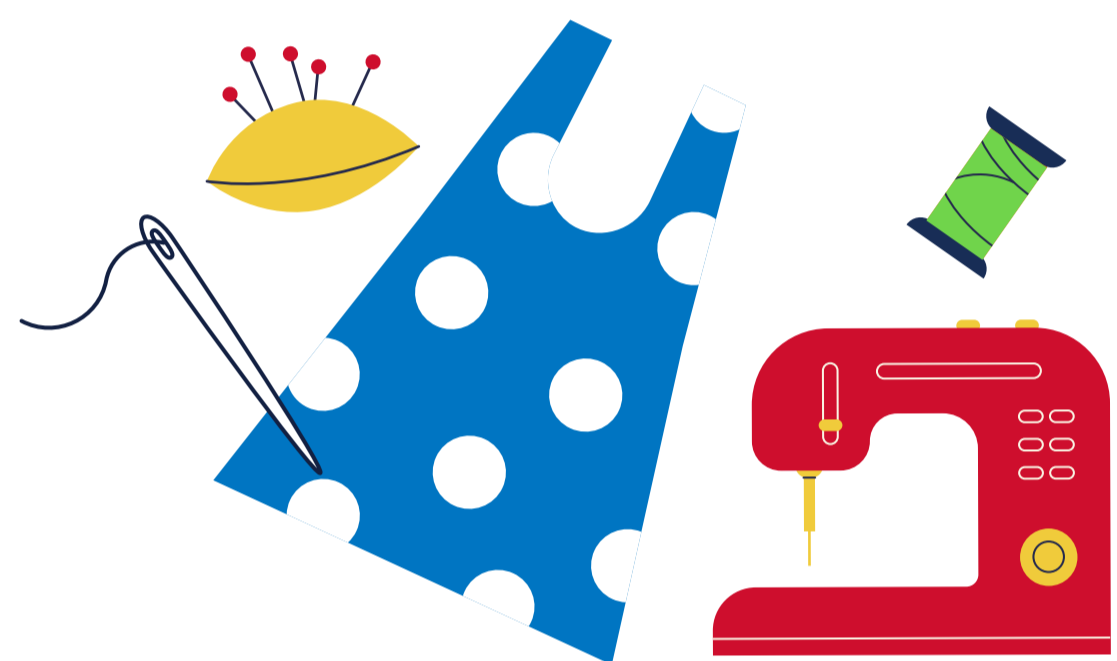
ファッションのあり方をアップデートして、 次世代の環境につなげよう。

私たちの生き方を豊かにしてくれるはずのファッション。それが今、私たちの未来を脅かしていることをご存知でしょうか？
資源の過剰使用、大量の廃棄物、化学物質の使用による水質汚染など、
大量生産・大量消費・大量廃棄型ファッションは今や生命の生存を脅かす環境問題を作り出しています。

何ができるかな？それをすると何が良いの？

持っている服を長く着る

一番簡単今すぐできる！！



お直しやリペアで長く楽しく節約も叶える。

お直しやリペアで愛着やオリジナリティーが湧くだけでなく、新しい服を買う頻度が減り、洋服にかかる費用を抑えられます。

長く大切に着る。それだけで環境にも良い。

現在よりも1年長く着るだけで、日本全体のCO2廃棄量を4万t以上も削減できます。

本当に必要か見極めよう

勢いで買って着ていない服ありませんか？



衝動買いを減らして無駄な出費を節約！

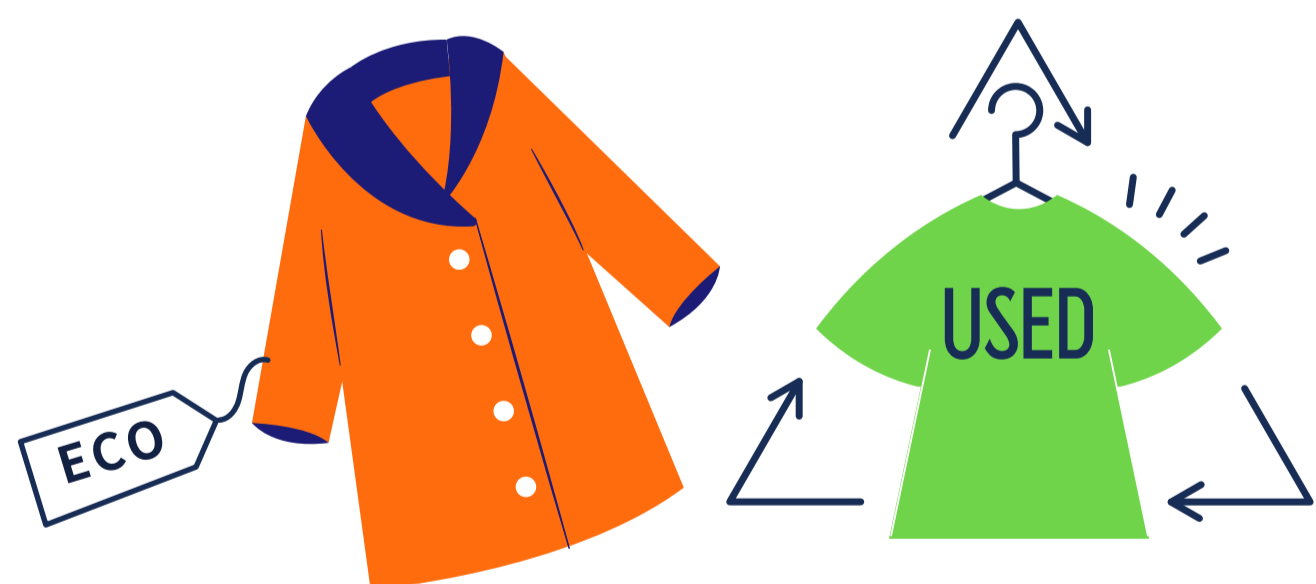
衝動的に買って、ほとんど着てない服はありませんか？
約64%の方が、所有する衣服の量を把握せずに服を購入しています。
クローゼットを見直し、必要な服を買うようにしましょう。

長く着られる服を選び長期的な節約とCO2削減。

一着を長く着るために品質を重視し、価格に見合う価値ある商品を購入しましょう。
私たちの衣類の購入単価は年々下がっていますが、着用期間は短くなっています。

古着や環境に配慮した服を選び

古着ならではの個性的なファッションも楽しめる！



古着でお得におしゃれを楽しもう。

市場に再流通する衣服の量は、私たちが手放す衣服全体の2割程度。服を服として再利用し続けることが、最も環境に優しく経済的でもあります。

その服の物語に目を向けよう。

商品タグや表示ラベルを見たり、店員さんやブランドに聞いたりして、素材や生産ルート等を確認しましょう。関心を持つという行為が、業界全体に大きな動きを促します。みんなの関心が世界を変える力に。

“再生原料”との素敵な出会いを。

リサイクル素材を使用したり環境に配慮した物作りをされている衣服は、作り手の手間と想いが込められている”付加価値商品”です。端材を再利用して作られたジーンズ、ペットボトルから作られた靴紐など、その製造工程に秘められた驚きを探してみましょう。

手放し方を考える

交換やシェアもファッションを楽しむ新しい形！



古着を店舗に持ち込もう。

古着回収を行っている店舗を調べてみましょう。服1着が回収によりゴミとして廃棄・焼却されなければ、約0.5kgのCO2が削減されます。

古着を資源として回収に出そう！

多くの自治体が古着を資源として回収しています。回収方法などは各自治体のホームページで調べてみましょう。グループで集団回収を行えば、自治体より奨励金などを受けられることも！



食べ物

野菜中心、廃棄を減らす食のスタイルで、 毎日の食卓から次世代の環境を守る。

日本が誇る豊かな食文化、でもそれが私たちの未来を奪っているとしたら？
食べ物は豊かな自然がなくては得られませんが、自然は無限ではありません。増え続ける世界の人口と食料需要。
今のままの食のスタイルでは地球は私たちを支えられなくなります。

何ができるかな？それをすると何が良いの？

食品の無駄を減らす

もったいないゼロで食費もCO2も削減！



必要なものを必要な分だけ購入する。

安いからと無計画に食材をたくさん買い込んで傷んでしまうことはないでしょうか？
必要な分だけ購入するか、大量に購入したら調理して冷凍するなどの工夫で食品を無駄にせず節約にも。

食べ残しは捨てずに次の食事に。

食べ残し、まだ食べられるのに捨てている人いませんか？タッパーに入れるなどして、
次の食事や小腹が空いた時に大切に味わいましょう。

地元の食材を選ぶ

道の駅や地元の市場は最高の地産地消！



地元の食材は輸送コストが低い。

地元の食材は運輸するためのコストもCO2も削減できます。

地元の食材は新鮮。

地産地消なら新鮮な食材が手に入り、生産状況等を確認できるので安心感が得られます。

プラントベースの食事を選択肢に

毎日の食卓からCO2削減に！



プラントベースの食事にするだけで毎日の食卓がデコ活に！

日本の全国民が週に1日プラントベースの食事にするだけで、年間約650万トンのCO2削減※
になります。完璧に野菜のみの食事は難しくても動物性食品の量を減らしてみましょう。

豆類や野菜中心の食事を作れば食費削減に。

大豆などの豆や豆製品は安いものが多いため、野菜中心の料理は食費を抑えられます。

※ FAO、IPCC、WWF のレポート、Academic Journals and Research Papers、環境省・農林水産省「温室効果ガスインベントリレポート」をもとに算出

テイクアウトの仕方や自炊

使い捨てを減らしてCO2削減！



マイボトルやカトラリーセットを持ち歩く。

マイボトル、マイカップ、マイカトラリーやタッパーを持ち歩きテイクアウトに活用して
みましょう。マイボトル活用による飲み物代は約3,800円/年節約に。マイカップ
割引を実施している店舗も利用できます。

テイクアウトよりもお弁当で節約してゴミ削減。

お弁当を持参すれば節約にもなり、テイクアウト時に出るごみの削減にも。



毎日の生活

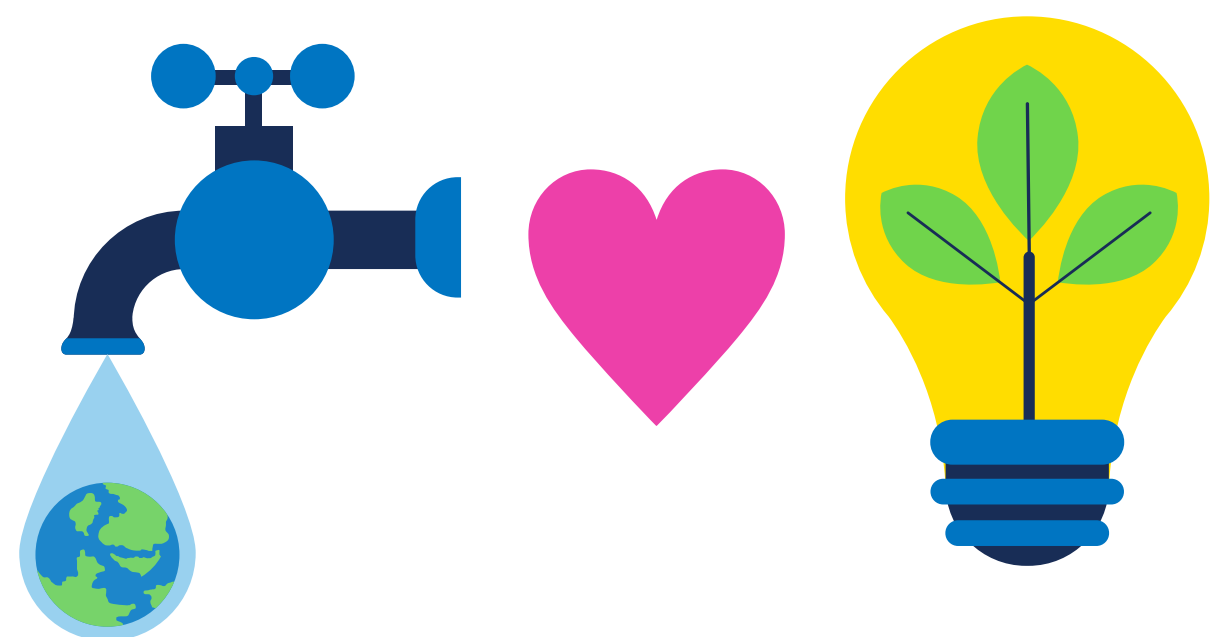
あなたが持つ力はとても大きい。
個人の小さな積み重ねが気候変動を起こしているなら、
止めることも可能です。

便利を追求した私たちの生活。「エコな生活は難しそう、自分一人がやっても意味がない、めんどくさそう。」様々な理由から今までどおりの生活を送る人もいるかもしれません。でもその理由は今後の私たちの生活を脅かすほどの価値があるのでしょうか？気候変動を止めるには、政府、企業、国民が一体となり行動することが不可欠です。

何ができるかな？それをすると何が良いの？

エネルギーや水の節約

光熱費もCO2も減らす！



電気をこまめに消す、水を流しっぱなしにしない。

電気をこまめに消す、水を流しっぱなしにしない、お風呂は家族で続けて入る、などのアクションで光熱費を節約できます。

断熱で省エネと熱中症予防。

家を建てる際はもちろん、既存の住宅でも窓の断熱、窓の外にすだれなどで影を作る断熱効果で光熱費節約や熱中症の予防にも。

移動手段の見直し

運動量UPで健康維持も！



自転車や徒歩移動を取り入れる。

徒歩や自転車を利用することで、交通費を削減でき、運動量を増やし、健康を促進でき、CO2も削減できます。

ゴミの捨て方で資源に変える

捨て方次第で資源になるかも！



正しい分別で資源に。

ゴミも正しく分別すれば資源になるものも。雑紙、ダンボール、缶、瓶、古着など各自自治体のルールに沿って正しく捨てましょう。スマートフォンやバッテリーは回収BOXへ。新たな資源になります。

フリマアプリやリサイクルショップで売る。

まだ使えるけれど不要になったものは、フリマアプリで売る、リサイクルショップに売るなどすればエコに不用品を処分できてお金も入ります。

買う基準を考えてみる

買い物は投票。応援したい商品を買うことで世界に変化を！



使い捨ての物を減らす。

使い捨て製品をなるべく購入しないことで長期的な節約につながります。

環境に配慮した商品を選ぶ。

プラントベース、リサイクル素材、アップサイクル、フェアトレード...。環境に配慮した商品を探すキーワードはたくさんあります。環境ラベルも買うものを選ぶ上で参考になります。お気に入りのアイテムを使うだけで環境に貢献できるって素敵ですよね！それぞれの商品が持つストーリーを調べて、推しの商品を見つけよう！

興味・関心が沸いた人はこれもやってみよう！

- ・環境問題について調べてみよう！問題を解決するにはまず知ることから。その一歩が大きな変化につながります。
- ・周りに環境問題についてSNSなどで発信したり、一緒に話してみよう！より多くの人の意識を変えることが未来を救うことにつながります！



住まい

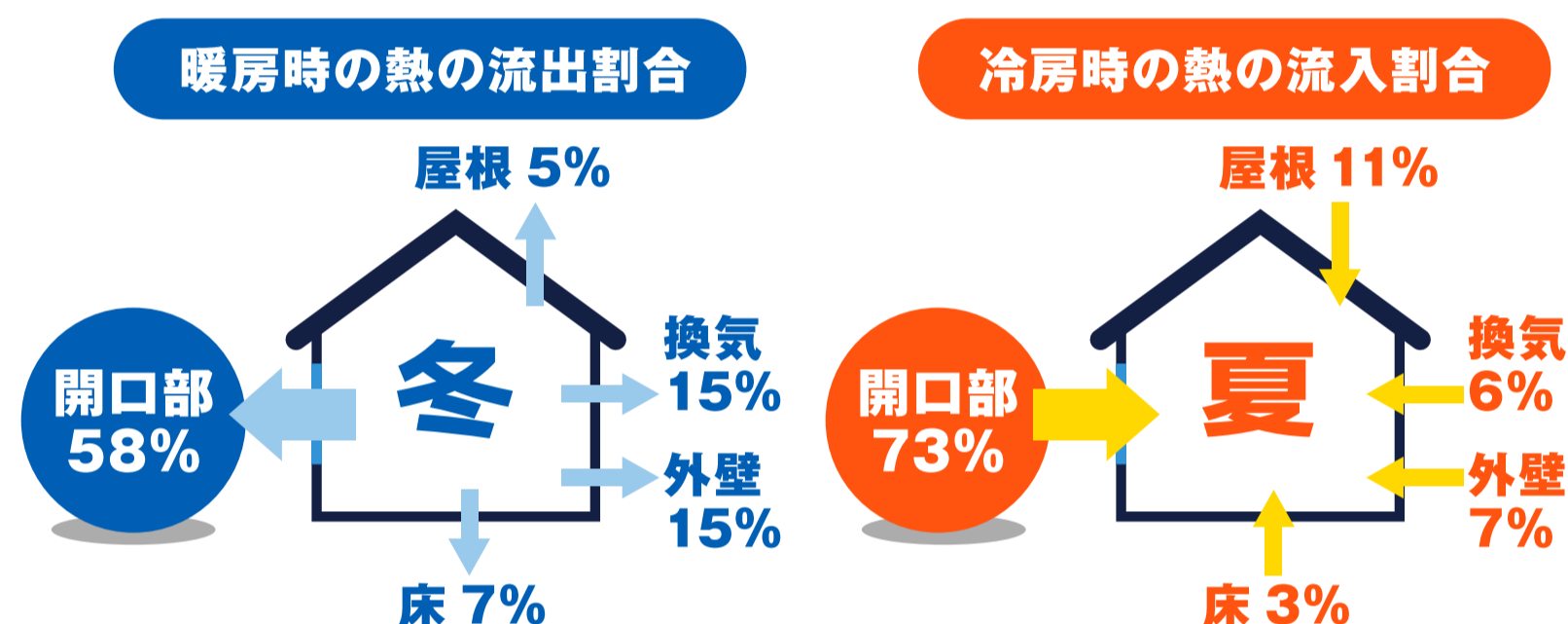
家自体の性能をアップすれば 住むだけで節約とエコが両方叶う。

「エコな暮らしをするためにエアコンの使用は控える。」そんな努力をしていませんか？
実は、家の性能を良くすることで、エコでありながら快適で健康に過ごせる住まいが実現できます。
快適な住まいで、暮らすだけで毎日が「デコ活」に！

何ができるかな？それをするとなんが良いの？

窓やドアを断熱性の高いものに

外気の影響が一番受ける家の開口部（窓やドア）から対策！



※出典：(一社)日本建材・住宅設備産業協会「省エネ建材で、快適な家、健康的な家」HPより作成

入浴事故リスクの低減

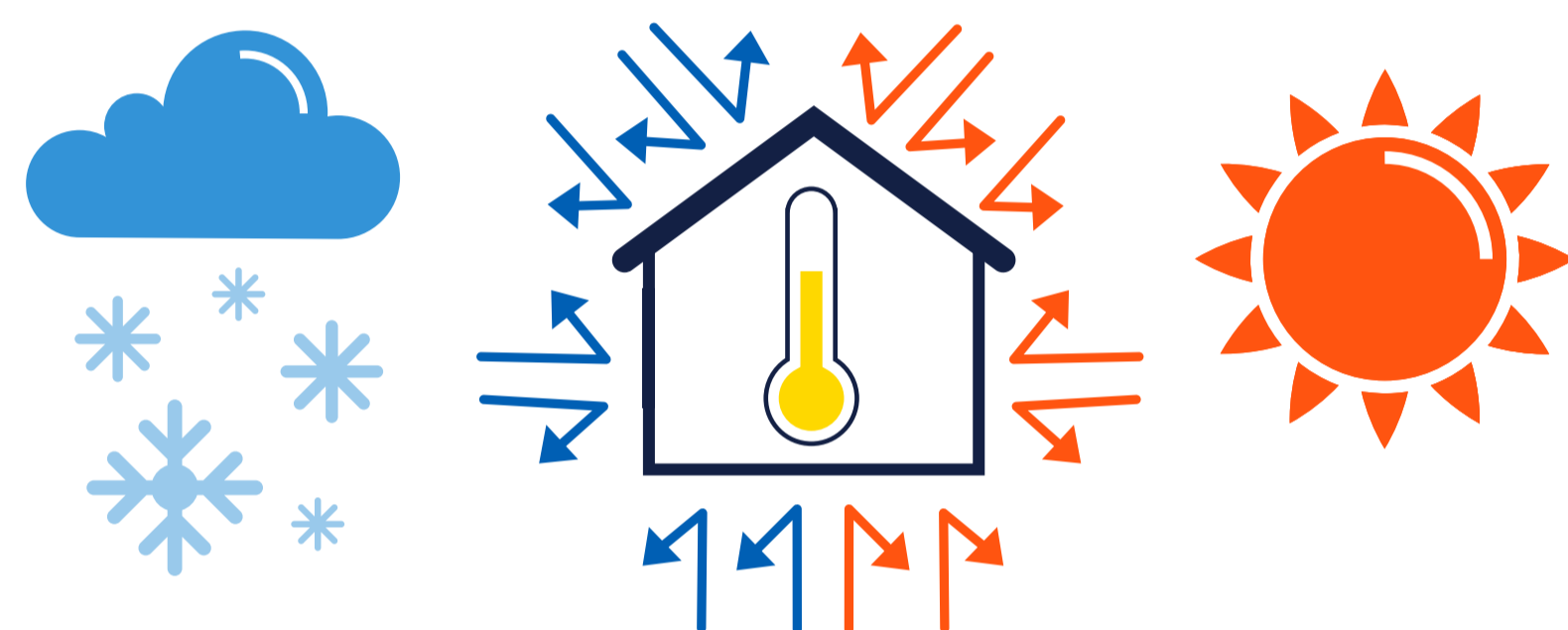
冬の入浴事故は部屋の温度差が引き起こすヒートショックの影響が大きいと推察されています。断熱性能アップで部屋ごとの寒暖差を小さくすれば、ヒートショックのリスク軽減につながります。

結露の防止でカビやダニの発生を防ぐ

窓の断熱性を高めることはカビやダニの発生原因ともなる結露の低減にも効果的です。

壁、屋根、床の断熱・気密性をUP

冷暖房費や快適さが格段に変わる！



熱中症リスクが軽減される

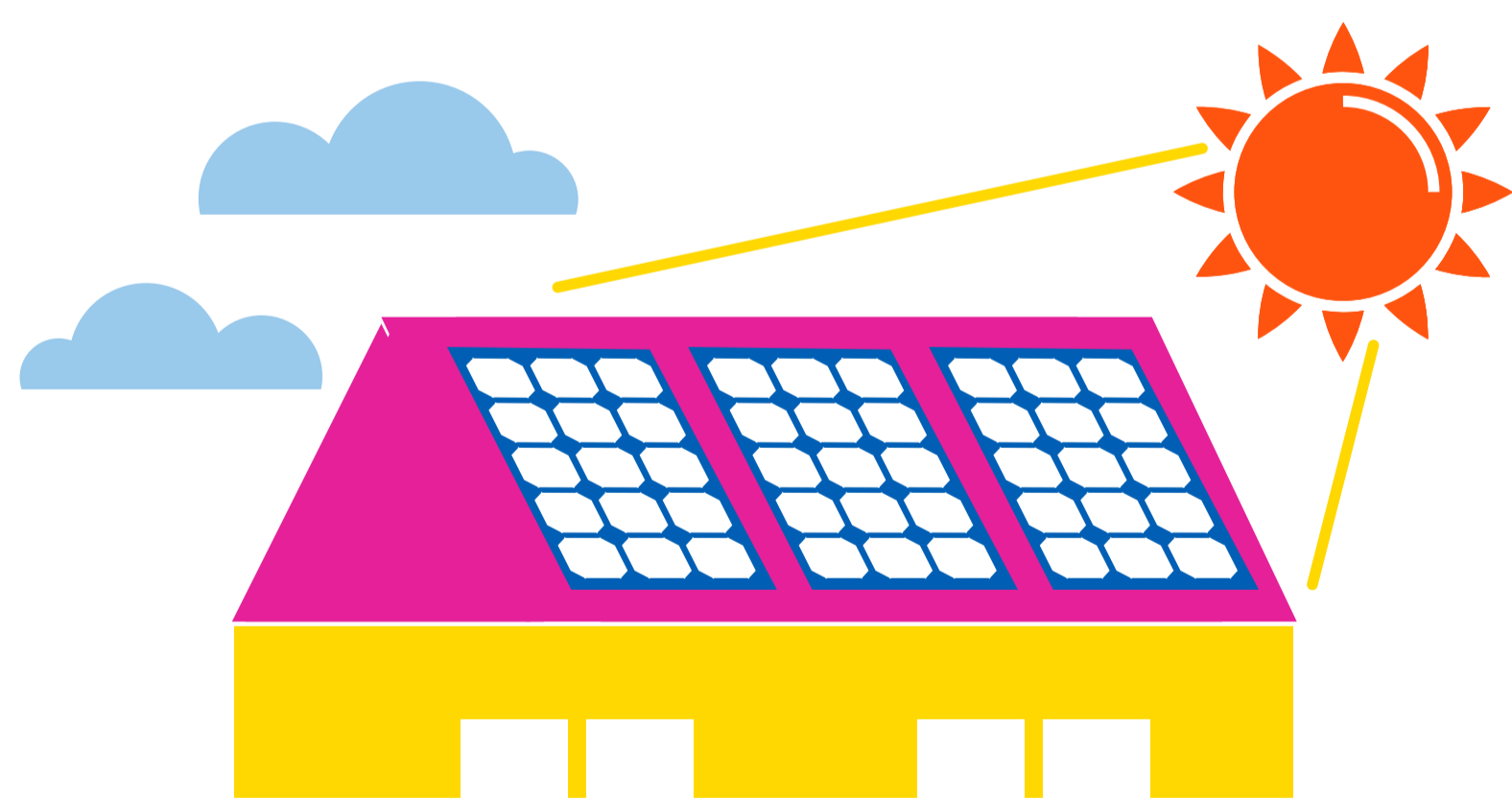
断熱性を上げることで屋外からの熱の出入りを減らせます。エアコンの使用を最小限にしながら夏は涼しく、冬は暖かい快適な環境に住まいを保つことができます。

騒音や音漏れの低減にも

気密性が高い住宅は、熱の出入りだけでなく音の出入りも防ぐため、高い防音効果が得られます。これにより、特に都市部での生活の質が向上し、よりリラックスした静かな住環境を実現できます。

太陽光発電でエコな電気をつくる

エコはもちろん、余った電気は販売も可能



電気代を大幅削減！余ったら販売も！

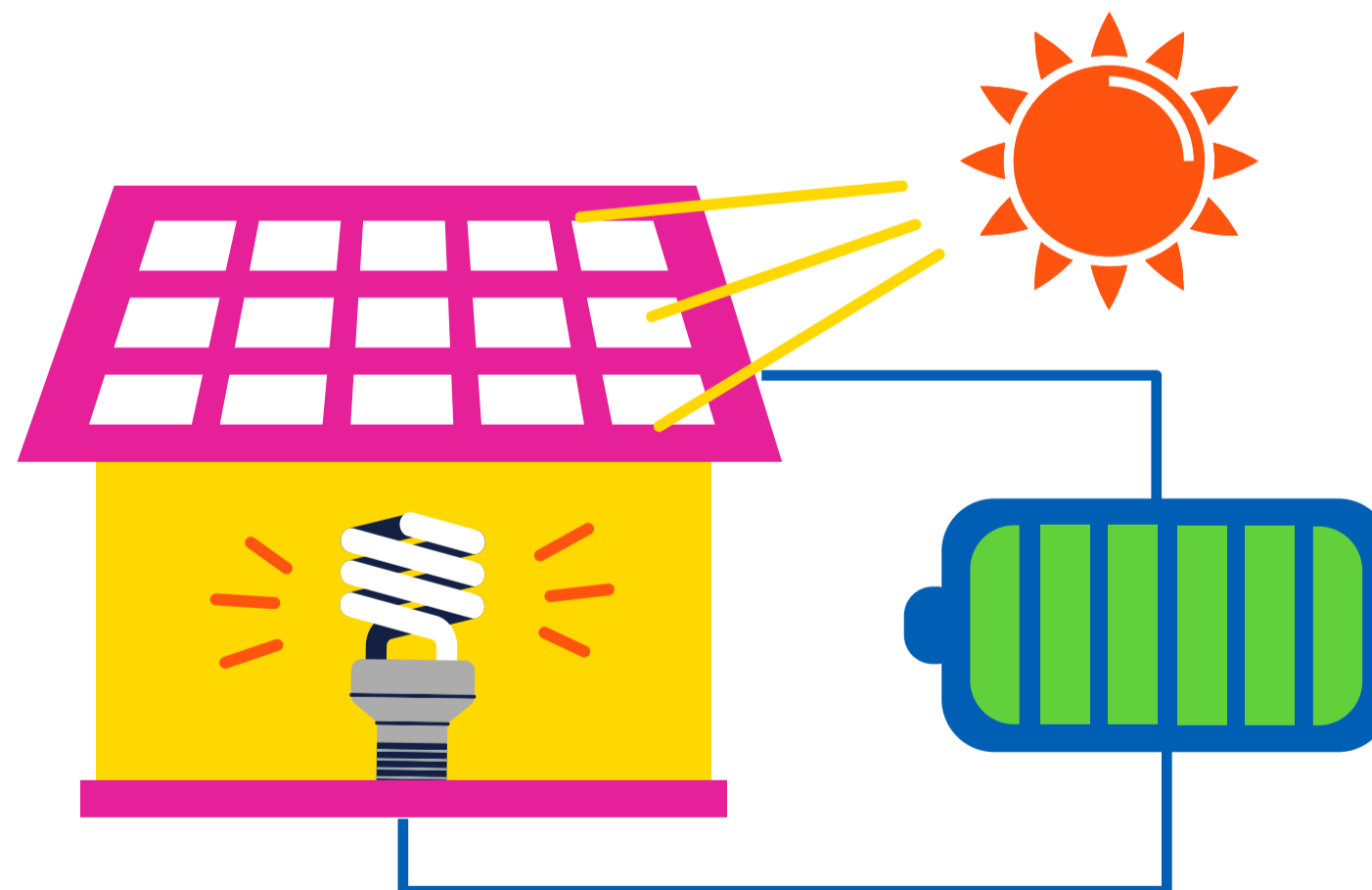
太陽光発電設備を導入して電力を自家消費することにより、光熱費を大幅に削減できます。発電した電力が余ったら、電力会社に売ることも可能。追加の収入を得ることができ、経済的なメリットも。

災害時の停電への備えにも

太陽光発電設備は日光があれば自家発電できるため、災害時の非常用電源として備えることで安心感が生まれます。

蓄電池で電気を貯める

発電した電気をもれなく活用！



発電した電気の自家消費で節約に

太陽光発電で余った電気を貯めておけば、発電できない夜間にも使うことができます。電気料金が高いときは、売電よりも自家消費の方が光熱費節約になることがあります。

太陽光発電を災害時にもっと有効利用

停電時にも使える太陽光発電ですが、それはあくまで日光が降り注ぐ日中のみ。蓄電池を組み合わせれば日中に余った電気をいつでも使えます。災害対策の安心感も更にUP。



暮らし

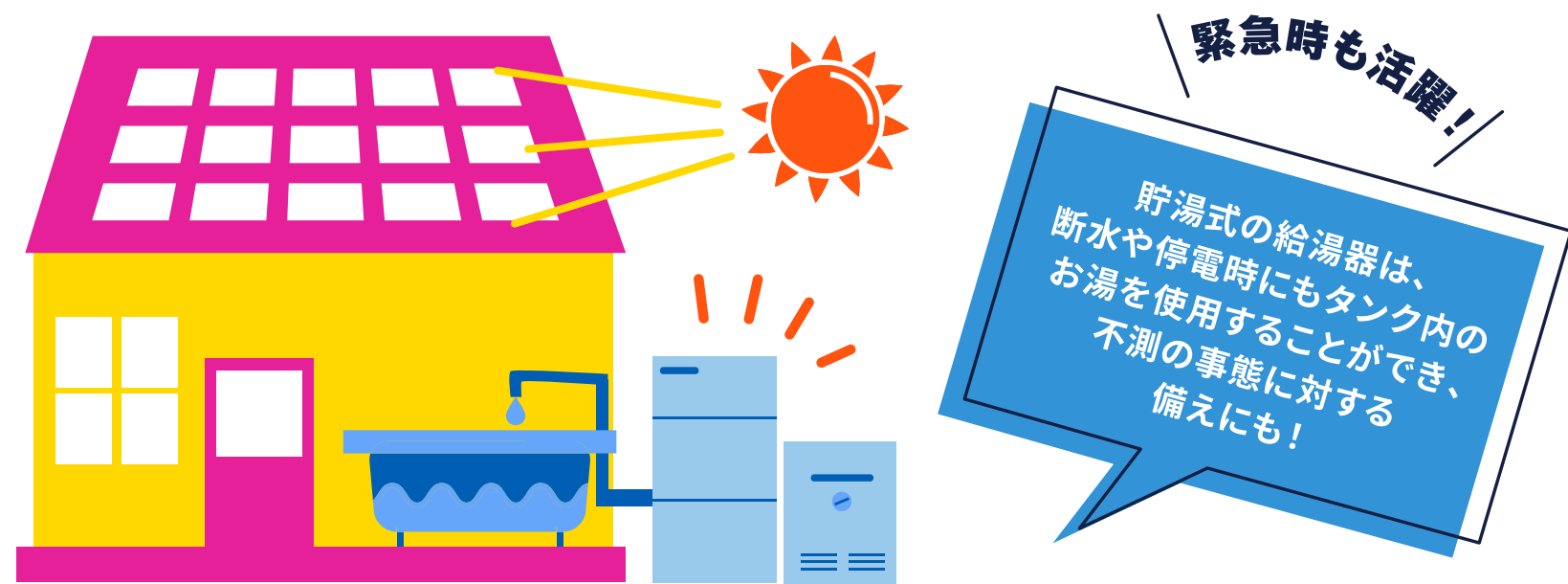
家電や住宅設備の選び方次第で 節約もできてCO2も削減。

お家をお持ちの方でも、賃貸にお住まいの方でも、どのような家電や住宅設備を選択するかで、日々の暮らしの中で排出されるCO2の量を低減し、私たちの未来を守るだけでなく光熱費の節約にもつながる、地球にも私たちにも嬉しい「デコ活」ができます。

何ができるかな？それをするとなんが良いの？

高効率の給湯器を取り入れる

節約やエコ効果だけじゃないメリットも！



光熱費の大幅な削減

エコキュート、エコジョーズ、エネファームなどの高効率給湯器等は、仕組みがそれぞれ異なるものの、どれも従来の給湯器に比べて光熱費が削減できるため、長期的にみて大幅な節約が期待できます。

環境負荷の軽減

どの高効率給湯器等も従来型に比べてエネルギー効率が高いため、CO2排出量を大幅に削減できます。特に、電気を熱源とするエコキュートは、太陽光発電などの再生可能エネルギーと組み合わせることで、CO2排出量をほぼゼロにすることも可能です。

省エネ家電を選んでみる

節約や省エネ効果だけでなく、快適さもUP！



電気代の削減

省エネ家電は、同じ機能をもつ従来の家電と比べてエネルギー効率が高く、使用する電力が少なくなるため、光熱費の節約に。

快適性の向上

省エネ家電は最新技術を取り入れているため、省エネ性能だけでなく快適性も向上しています。例えば、省エネエアコンは、温度を均一に調整し、静かに運転する機能などがあり、日々の生活を更に心地良く送ることができます。

省エネの定番LEDでもっとエコ

交換頻度が少ないので、手間もゴミも少なく



長く使えて、低消費電力

LED電球は、蛍光灯に比べ消費電力とCO2排出量が約半分*。これによりエコと節約が叶います。また、蛍光灯よりも使用可能期間が長いので、交換頻度が少なく、廃棄物の総量が減少することで、環境への負荷も軽減できます。

*出典：「一般社団法人 日本照明工業会」HPより作成

発熱量が少ないことで冷房効率向上

LED電球は発熱量が非常に少ないため、夏場は室内温度が上がりにくくなり、冷房効率が向上することも期待できます。

HEMSでエコの見える化

エネルギーの見える化、遠隔化で更にお得に暮らしやすく



電気使用量の「見える化」

HEMS(ホームエネルギーマネジメントシステム)は、電気使用量を計測し、リアルタイムでデータを提供するため、家庭内の電力消費パターンを把握しやすくなり、無駄な電力使用を減らすための具体的な節電対策が立てやすくなります。

遠隔操作・自動制御機能

スマートフォンやタブレットを使って、帰宅前にエアコンをつけたり、消し忘れた照明をオフにするなど、外出先から家電を遠隔操作することが可能です。また、使用パターンに基づいて最適なタイミングで家電を運転させることで、省エネ効果も期待できます。



移動手段

移動手段を工夫することで 運動不足解消、CO2削減、節約に。

買い物、通勤、遊びに行く時、日々の生活で避けることができない移動。
その手段を一工夫することで、健康維持の手助け、節約、エコを同時に叶えることができます。

何ができるかな？それをすると何が良いの？

近場には徒歩や自転車

運動不足解消、節約、エコが一度に叶う！



健康促進

徒歩や自転車などの有酸素運動は、心肺機能を向上させ、筋力の維持を助けます。定期的な運動は、生活習慣病の予防や体重管理、ストレス軽減効果も期待できます。

交通費の節約に

自転車や徒歩での移動は、公共交通機関や自動車に比べてコストがかからず、燃料費や交通費を節約できます。

なるべく公共交通を利用する

歩きや自転車ではちょっと遠い場合には



環境への配慮

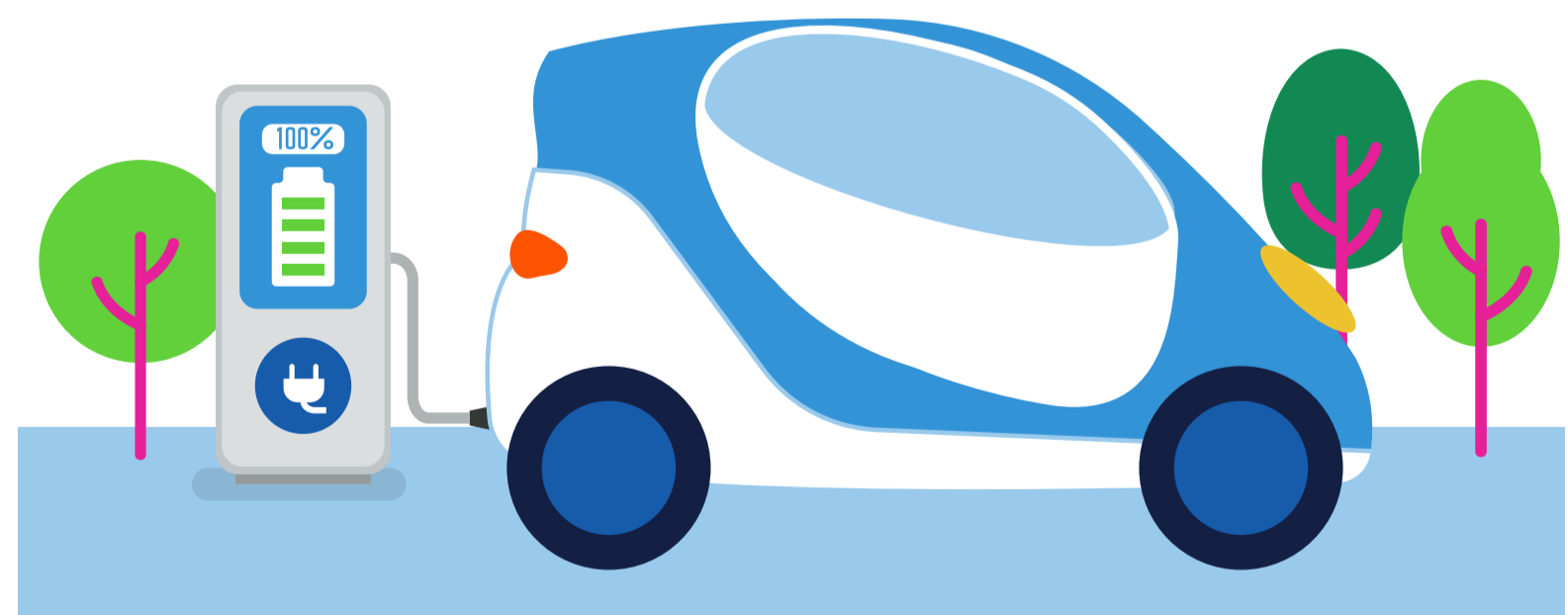
公共交通機関は、一度に多くの乗客を運ぶことができるため、個々の自家用車利用に比べて1人当たりの二酸化炭素排出量を大幅に削減します。

経済的なメリット

自家用車を所有する場合、ガソリン代や保険料、税金など多くの維持費がかかりますが、公共交通機関を利用することでこれらのコストを抑えることができます。

次世代自動車を選択する

環境に優しい車は私たちにも優しい！



環境負荷の低減と燃料費の削減

従来のガソリン車と比較して走行時のCO2排出量が少ないだけでなく、長期的な視点で考えると燃料費を抑えることができます。

静音性と乗り心地の向上

エンジン音が静かで振動が少なく、快適な乗り心地を提供します。

エコドライブを心がける

未来を守る運転スタイルを



※出典：https://ondankataisaku.env.go.jp/decoakatsu/ecodriver/point/より作成

燃料代とCO2排出量の削減

エコドライブは、運転方法を工夫することで車両からのCO2排出量を減少させるだけでなく、燃費改善が期待でき、日常的な運転での経済的負担を軽減します。

交通事故のリスク低減

エコドライブでは、余裕を持った運転や急発進・急ブレーキを避けることが推奨されており、これにより交通事故のリスクが低減します。具体的には、エコドライブを意識することで事故件数が約半分になる可能性があるとされています。



職場や働き方

働く環境を工夫することで
地球も自分もヘルシーに。

プライベートな部分だけではなく、働き方も日々の生活の一部。
私生活のみならず、仕事の場面にも「デコ活」を取り入れることで
より多角的かつ大きいインパクトを生み出せるアクションに！

何ができるかな？それをすると何が良いの？

テレワークの導入

自由な働き方でウェルビーイングを手に入れる



通勤時間の削減

通勤が不要になるため、通勤時間を大幅に削減でき満員電車や運転などのストレスから解放されます。また、空いた時間を自己研鑽や趣味、家族との時間に充てることが可能になり、ライフワークバランスの向上に！

企業コストの削減

電気代や設備費などのオフィスの維持費や従業員の通勤手当などを削減できるため、企業側にも経済的なメリットがあります。

クールビズ・ウォームビズの実践

オフィスの冷暖房の設定温度も適正に！



気温に合わせた服装でエコ

オフィスの冷暖房の使用を抑えることができることで、エネルギー消費量が減少し、CO2排出量の削減につながります。また、仕事にしか使えない服をオールシーズン揃えるコストも削減できます。

自己表現の自由度を上げて個性を育てる

クールビズやウォームビズでは、TPOに合わせて、ある程度の服装の自由度が認められるため、個人の好みや個性を表現する機会が増えます。これは自己肯定感を高め、職場での満足度向上につながる可能性があります。

ワーケーションなど多様な働き方

メンタルも地球もヘルシーに！



ワークライフバランスの向上

ワーケーションは、仕事と休暇を組み合わせることで、従業員がリフレッシュしながら働くことを可能にします。これにより、長期の旅行や帰省がしやすくなり、仕事とプライベートの両方を充実させることができます。

企業の魅力向上

ワーケーションを導入することで、企業は福利厚生の充実を図り、優秀な人材の確保や離職率の低下につながる可能性があります。特に、働き方改革が進む中で、柔軟な働き方を提供する企業としてのアピールポイントになります。

もったいない精神でエコ

ものを大切に。当たり前だけど意外とできていないかも？



物品を大切に

クリップやクリアファイルなどのオフィスで使う物品たち。本来使い捨てのアイテムではないものを1回使っただけで捨てていることはありませんか？物品を大切に使うことも「デコ活」の一つ。ものを大切に使う。その当たり前のことを忘れがちな現代。今一度見直してみましょう。

ペーパーレス化の促進や両面印刷で紙の消費を少なく

なるべくデータのみでのやりとりや保存に、両面印刷できるものはする、メモには裏紙を使用するなどの工夫で紙の消費もコストも削減。

