



★環境かわら版編集部★

NISO 事務局(生活環境課内)

連絡先:22-7001 内 2555、2556

s-kankyo@city.nobeoka.miyazaki.jp

NISO(ニーソ)とは…延岡市独自の環境マネジメントシステムです。事務局では、職員の皆さんに環境保全に対する意識を高めてもらえるよう努めています。

よろしく  
お祈りします

脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動

新国民運動の愛称は「**テコ活**」

に決定しました!

二酸化炭素(CO2)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と

環境に良いエコ(Eco)を含む`テコ`と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

「テコ活」で暮らしを彩り豊かに!

環境省は、2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動を展開中です!  
脱炭素につながる将来の豊かな暮らしの全体像・

絵姿をご紹介するとともに、国・自治体・企業・団体等で共に、国民・消費者の新しい暮らしを後押しします。



「**テコ活**」の概要



2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、家庭や暮らしの分野でも大幅な温室効果ガスの削減が求められます。そこで、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル転換を強力に促すため、衣食住・移動・買い物など生活全般にわたる国民の将来の暮らしの全体像「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後」を明らかにするとともに、自治体・企業・団体等と一緒に、豊かな暮らし創りを強力に後押しすることで、新たな消費・行動の喚起と国内外での需要創出・マーケットインにもつなげていきます。

※次ページの「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの

10年後」も是非ご覧ください。

5 R の推進

- Refuse (リフューズ) **断る** : ごみになるものを断る
- Reduce (リデュース) **発生抑制** : ごみを発生させない
- Reuse (リユース) **再利用** : ものを繰り返し使う
- Repair (リペア) **修理** : ものを修理して使う
- Recycle (リサイクル) **再生利用** : 資源として再生利用する

広告チラシ  
お断り!



◎今号のめあて◎

5 R を心がけましょう



◆環境トピックス◆【毎日新聞他】

★ドイツ『脱原発』完了 再生エネ普及推進



ドイツではメルケル前政権が2011年、東京電力福島第1原発事故を受けて22年末までの「脱原発」を決めた。ロシアによるウクライナ侵攻の影響で一時的に延期されたが、2023年4月15日に稼働中の原子力発電所3基が停止、60年以上続いたドイツの原発の歴史に幕を引いた。

発電量に占める割合は、原発は2010年の23%から2020年の11%へ、化石燃料は60%から44%に低下。

代わりに再生可能エネルギーは17%から45%に増えた。



◆◆北川湿原観察会のご案内◆◆



北川湿原とは、北川町にある家田湿原と川坂湿原という2つの湿原の総称です。絶滅危惧種の動植物が70種以上生息し、

「日本の重要湿地 500」等に指定されている学術的にも極めて価値の高い湿地です。観察会を9月30日(土)に予定しています。生活環境課へお問合せください。



# 『テコ活』

## 新たな国民運動の内容

今から約10年後、生活がより豊かに、より自分らしく快適・健康で、そして2030年温室効果ガス削減目標も同時に達成する、新しい暮らしを提案します。

# 脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後

太陽光発電  
年5.3万円 DOWN  
災害時にも使える



高効率給湯器  
年3.5万円 DOWN

はかり売り・自動決済  
年3時間 UP  
好きなものを好きなだけ

サステナブルファッション



住宅の断熱化  
(窓・屋根・壁・床)  
年9.4万円 DOWN  
ヒートショック防止

LED照明  
年3千円 DOWN  
年0.4時間 UP

省エネ家電  
(冷蔵庫・エアコン・HEMS)  
年2.8万円 DOWN

テレワーク  
年6.1万円 DOWN  
年275時間 UP

クールビズ・  
ウォームビズ  
年4千円 DOWN

地産地消・食べきり  
年9千円 DOWN

節水  
(キッチン・洗濯機・シャワー・トイレ)  
年1.6万円 DOWN

ごみの削減・  
分別  
年4千円 DOWN

公共交通・自転車  
徒歩  
年1.2万円 DOWN

次世代自動車  
年7.5万円 DOWN  
自動運転で年323時間 UP  
給油不要なら年2時間 UP

毎月3万6千円浮きます (年43万円)

一日プラス1時間以上を好きなことに (年388時間)

※次ページの『テコ活』脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後の関連資料もご覧ください。

# 脱炭素につながる新しい豊かな暮らしの10年後



再エネの普及により  
電気はもっとクリーンに

省エネ性能の高い住宅への居住 自分に合った方法で、快適で健康な住環境を

凡例 **A** (金) 機会がある方は：10年後までに新築・持ち家の購入機会、次世代車の購入意向がある世帯  
**B** (銀) 機会がある方は：10年後までに引越し・リフォームの機会、自動車の購入意向がある世帯  
**C** (銅) みんなで：全ての世帯

## エネルギー自給自足の家 (ZEH) **A**

### 【断熱性能・省エネ】

- ・ 光熱費がお得
- ・ 寒暖差が少なく**快適**で**健康**にも貢献

### 【太陽光発電 (創エネ)】

- ・ 災害時にも**電気**が使える

### 【蓄電池 (蓄エネ)】

- ・ 作った**電気**を無駄なく使う
- ・ 補助金や優遇税制の活用でお得に購入可能

▶ 合計で光熱費が約**15万円/年**お得

高断熱住宅は温度ムラが少なく**快適**  
睡眠の質を向上させ、温度差による**血圧の上昇**を防ぎ、  
**脳卒中・心筋梗塞等の健康リスクを低減**



## 省エネ性能の高い住宅への引越しや断熱・PV設置リフォーム

下記のいずれかを実施することで、お得で快適な住環境を実現



賃貸でも検索



0円ソーラーなら  
初期費用なし

## 省エネ住宅への引越し・断熱リフォーム **B**

- ・ 光熱費がお得で寒暖差が少なく**快適**で**健康**にも貢献
- ・ 賃貸でも住宅性能をWEBで確認し省エネ住宅を選択

▶ 光熱費が約**9万4千円/年**お得

## 太陽光発電設備の設置 **A**

- ・ 電気代がお得で災害時にも**電気**が使える
- ・ 地域によっては補助金でさらにお得

▶ 電気代が約**5万3千円/年**お得

## クールビズ・ウォームビズ (家庭・オフィス) **C**

- ・ 家庭でもオフィスでも機能性素材を用いた**快適**な服装で効率アップ
- ・ 冷暖房設定温度の見直しにより

約**3,900円/年**お得

## サステナブルファッション **C**

- ・ 良い服を長く大切に使うことで**心**を豊かにして節約
- ・ 着なくなった服を店頭のリサイクルボックスに持ち込むことで**ポイント**が還元される店も

リサイクルでポイント

## 食品ロス削減 **C**

- ・ 飲食店等で余った食品をアプリを介してお得に調達
- ・ 食品ロスの削減で約**8,900円/年**節約

アプリでマッチング  
献立も配信

## 旬の食材を地産地消 **C**

- ・ 新鮮で**安心**な食材で**健康的**な食生活をしながら、**地域にも貢献**

## 家庭エコ診断 **A**

- ・ ご自宅に合わせた省エネアドバイスで、光熱費がさらに約**4,200円/年**お得

## テレワーク **B**

- ・ 移動時間の削減で、**時間を有効**活用し、**多様な働き方**も実現
- ・ 毎日のテレワークでガソリン代が

約**61,300円/年**お得

- ・ 通勤時間約**275時間/年**を団らんや趣味の時間に

## Shopping Center

### 環境配慮製品・サービスを選択 **C**

- ・ バイオプラ製品を選択。また、詰め替えボトルの製品を購入で**ポイント**がもらえる場合も
- ・ 量り売りやリフィルサービスの活用により、**好きなものを好きな量**だけ
- ・ AI店舗で商品を直接バッグに入れ自動決済。**詰替えやレジ待ち時間 (3時間/年) を削減**



詰め替えボトルや  
バイオプラ製品などの  
環境配慮製品を選んで  
ポイントも獲得



量り売りの活用で、  
容器包装を減らしつつ、  
いろいろな種類をお試し



マイボトル×リフィルで  
いつでもおいしい飲み物を



マッチングアプリも活用し  
食品ロスを減らしながら、  
おいしいものを手軽に・お得に



AI店舗なら  
商品を直接マイバッグに投入→自動決済で  
詰替えの手間やレジ待ち時間を削減

## 次世代自動車 (FCV, EV, PHEV, HV) **A**

- ・ **力強い加速と快適な乗り心地**で**経済的**
- ・ 補助金や優遇税制の活用によりお得に購入可 (FCV, EV, PHEV)

▶ 約**7万5千円/年**維持費がお得

- ・ 災害時の**電源**としても活用可能 (FCV, EV, PHEV)
- ・ 自宅で充電でき、**給油の手間**が大幅に軽減 (EV, PHEV)

▶ ガソリンスタンドへの訪問が**20回/年**程度削減でき、

約**2時間/年**有効活用

- ・ 自動運転車なら、移動時間 (約**323時間/年**) も有効活用

## エコドライブ **C**

- ・ 速度や車間距離を自動で保つアシスト技術を活用することで、ラクして**快適・安全**にエコドライブ

▶ ガソリン代が約**9千円/年**お得

完全自動運転なら移動時間  
(約**323時間/年**) も有効活用



速度や車間距離を自動で保つ  
アシスト技術の活用で  
ラクに安全で省エネ



## 通勤手段や頻度の見直し：自分に合った方法で時間やお金を有効活用 (以下のいずれかを実施)

### 公共交通機関・自転車等の活用 **C**

- ・ 通勤手段の見直しで**健康増進**。現在交通機関等を使われている方は引き続きの利用で健康維持
- ・ 近距離通勤は自転車や徒歩に切り替えることでガソリン代が

約**11,800円/年**お得

複数の移動サービスを最適に組み合わせ  
検索・決済等を一括で行う「MaaS」を活用し、快適に移動

自家用車の代わりにカーシェアを利用した場合  
年換算約**15万円**お得 (自家用車を購入し、  
13年間利用した場合との比較) **B**

※節約額等は一定の前提を置いて試算したものであり、条件によって異なる

## 電灯のLED化 **C**

- ・ 生体リズムに合わせた自動調光調色機能で**快適・健康増進**
- ・ 経済的で**取換えの回数**が蛍光灯の**1/7**
- ・ 調光調色で**快適**に省エネ

▶ 電気代が約**2,900円/年**お得

## 家電の賢い利用

下記のいずれかの実施により手間なく省エネ

### スマート節電 **C**

- ・ 生活リズムの学習やセンサー感知で自動で最適化**無駄**ない運転
- ・ エネルギー使用量の表示・管理 (HEMS)
- ・ IoT家電の活用で、**自動で省エネ**

▶ 電気代が約**9,300円/年**お得

▶ 電気代が高い時は利用を減らし、安い時に利用を増やす機能も

### 家電の買い替え **C**

- ・ 省エネ家電への買い替えで**快適・便利**でお得

▶ 電気代が約**18,800円/年**お得

(エアコン及び冷蔵庫を買い替え)

### 高効率給湯器の導入 **B**

▶ 光熱費が約**6,200円~35,400円/年**お得

### 節水 **B**

- ▶ 節水型シャワーヘッド、アダプタ (キッチン)、洗濯機、トイレの導入で水道・ガス代が約**15,600円/年**お得

### ごみの削減 (分別・3R) **C**

- ・ 買い物ついでにペットボトル等を小売店に返却すると**ポイント**がもらえる場合も
- ・ ごみ削減により有料ごみ袋の使用量削減

▶ マイボトル活用による飲み物代節約、ごみ削減による有料ごみ袋代の節約で

約**3,800円/年**お得

