

ちよエコヒーロー宣言項目

千代田区が掲げる 2050 年ゼロカーボン及びゼロ・ウェイスト、2030 年ネイチャーポジティブの実現に向けて、以下の行動の中から選択した項目（7 つ以上）について、自主的かつ積極的に行うことを宣言します。

1. 電気を再生可能エネルギー由来のものに切り替えます。

家庭から出る CO₂ の約半分は電気の使用に由来します。電気を再生可能エネルギーの契約に替えば、生活様式は変えずに、家庭からの CO₂ 排出を半減することができます。現在の電力契約とほとんど変わらないか、安くなる場合もあります。千代田区では助成制度を設けていますので、ぜひご利用ください (<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/machizukuri/kankyo/ondanka/energy-home.html>)。

2. 二重窓などの断熱改修、屋根置き太陽光発電設置や照明の LED 化を実施します。

窓からの熱の出入りは夏で全体の約 7 割、冬で約 6 割と非常に高いことから、内窓を設置により冷暖房の効きがとても良くなります。また、屋根置き太陽光発電は電気代削減や災害時の電力供給に役に立ちます。LED 電球は蛍光灯や白熱電球と比べ消費電力が少ないため、環境負荷低減につながります。千代田区では助成制度を設けていますので、ぜひご利用ください (<https://www.city.chiyoda.lg.jp/koho/machizukuri/kankyo/hojo/sho-ene.html>)。

3. エシカル消費（環境・人・社会に配慮した製品・サービスを消費すること）を行います。

エシカル消費は環境・人・社会に配慮した製品・サービスを消費することを指し、SDGs に貢献します。多くの場合、「エコマーク」のようなラベルが付与され、生産者や企業の努力を評価しています。また、例えば肉のような温室効果ガス排出量が多い食べ物の消費をなるべく減らしましょう。適切に管理された国産木材の利用は、森林保全による CO₂ 吸収量の増加とともに、多くの地方が直面している獣害対策や地域活性化にもつながります。エシカル消費を日常に取り入れ、環境負荷低減に取り組んでみましょう ([エシカル消費特設サイト\[消費者庁\]](#))。

4. 物を大切に使い、ごみを減らし、分別を徹底します。生ごみは極力減らし、水切りをします。

日本の最終処分場はあと 20 年でなくなると言われています。そのため、千代田区では 2050 年にごみをゼロにする目標を立てています。目標達成のためには、できるだけごみを出さないことが重要です。リサイクル可能なものはなるべく分別することで、焼却や埋め立てにかかる環境負荷低減に貢献できます。生ごみは水分があると燃焼しにくく、追加の燃料が必要になるため、水切りが重要です ([千代田区ホームページ - 資源とごみの分け方・出し方](#))。

5. 食品ロスを極力なくします（食べ残しをしない：飲食店では食べ残しは持ち帰り容器（mottECO など）を導入する、小売店では残すほど買わないことや、賞味期限に近いものを買う：手前どり等を推奨する）。

世界の食品の 1/3 は廃棄に回っていると言われてしています。令和 3 年度の国内の食品ロスは 523 万トンにのぼり、国民一人当たり 1 日 114g（おにぎり 1 個分）を廃棄している計算です。食品ロスによって、生産・輸送で排出される CO₂ 及び処分での CO₂ が無駄になり、全体の CO₂ 排出量の約 1 割を占めると言われています。食べ残しをしないことはもちろんですが、残ったものは mottECO などの容器で持ち帰ることや、買い物の際に手前どりして期限が短いものを買うことで、食品ロス削減を通じて CO₂ 排出量を削減できます。

プレスリリース

6. 使い捨てプラスチックは使わず、マイバッグ・マイボトルを携帯します。

このままでは 2050 年には海の中は魚よりプラスチックの方が多くなると言われています。マイバッグを持参し、レジ袋を辞退することで、プラスチックの削減につながります。ペットボトルはリサイクル可能なため、分別することで資源循環に貢献でき、CO2 排出量の削減につながります。また、マイバッグやマイボトルは頻繁に買い替えず、一つの製品を長く利用することで CO2 排出量の削減につながります。3 年以上使い続けましょう。

7. 衣服は廃棄せず、リサイクル・リユースを行います。

日本全国で大型トラック 120 台分の服が毎日ごみとして捨てられていますが、1/3 しかリサイクル・リユースされていません。衣類の廃棄には多くの環境負荷があるため、リサイクル・リユースを進めましょう。

8. 紙使用量を控え、ペーパーレス化します。

千代田区の事業用廃棄物は全体の 9 割を占め、事業用廃棄物の約 6 割はシュレッダーごみ等の紙ごみでリサイクルせずに焼却処理されています。紙の使用量削減により、廃棄処理にかかる環境負荷の低減が可能です。契約書等、大切な書類はデジタル化して管理すると保管スペース削減のほか、処分にかかる手間も削減でき、業務負担軽減も期待できます。

9. 徒歩や自転車、公共交通機関を優先的に利用します。運転時はエコドライブします。

交通部門からの CO2 排出量は、自動車以外の移動手段に変更することで削減できます。徒歩や自転車での移動は、気分転換や健康促進にも効果的です。自動車を運転する際にはエコドライブにより CO2 に加え、燃料費も削減できます。

10. テレワークやオンライン会議などを活用し、移動に伴う時間やエネルギーを効率化します。

車や公共交通機関などでの移動にはエネルギーがかかります。リモートワークやオンライン会議の回数を増やすことで移動分の CO2 削減ができるとともに、時間短縮や費用抑制にもつながります。

11. クールビズ・ウォームビズを実践します。

冷暖房を使用することによる環境負荷は高く、特に冷房よりも暖房の温度を 1 度変更する方が消費電力は大きくなります。冷暖房の温度設定の変更に頼り過ぎず、服装を変えて適切な体温を保つことは、CO2 削減に加え、光熱費の削減にも効果的です。

12. 自然ふれあいイベントに参加し、自然を守ることにつながる上記行動を実施します。

千代田区内では様々な自然ふれあいイベントが開催されています。このようなイベントに参加することで、自然の大切さを改めて感じ、自然を守る行動を取るきっかけになります。本宣言をしていただいた方には、千代田区主催のイベントの優先参加権が与えられます。この機会にぜひ参加してみましょう。

13. この取組みを他の区在住・在勤・在学者にも勧めます。

地球温暖化問題は皆が加害者であり、同時に被害者です。地球温暖化の悪影響を抑え、子や孫の将来世代に良好な環境を引き継ぐためには、皆がこの宣言の事項を実践していくことが必要です。