

# ゼロカーボンアクション30チャレンジシート

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。  
「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう！



登米市環境キャラクター  
トメルくんとおとめちゃん

**取組数**

**0**

**項目／30項目**

取り組んだ項目の【取組状況】に「○」を入力してください。

## エネルギーを節約・転換しよう！

| No. | 取組内容                                   | 取組状況 |
|-----|----------------------------------------|------|
| 1   | 再エネ電気への切り替え                            |      |
| 2   | クールビス・ウォームビス                           |      |
| 3   | 節電                                     |      |
| 4   | 節水                                     |      |
| 5   | 省エネ家電の導入                               |      |
| 6   | 宅配サービスをできるだけ一回で受け取る                    |      |
| 7   | 消費エネルギーの見える化<br>(CO2家計簿や省エネチェックシートの利用) |      |

## 太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう！

| No. | 取組内容                                             | 取組状況 |
|-----|--------------------------------------------------|------|
| 8   | 太陽光パネルの設置                                        |      |
| 9   | ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）<br>創るエネルギー＞使うエネルギーとなる住宅の導入 |      |
| 10  | 省エネリフォーム<br>窓や壁等の断熱リフォーム                         |      |
| 11  | 蓄電池（車載の蓄電池）<br>省エネ給湯器の導入・設置                      |      |
| 12  | 木材を取り入れたリフォーム                                    |      |
| 13  | 分譲、賃貸も省エネ物件を選択                                   |      |
| 14  | 働き方の工夫（テレワーク等）                                   |      |

## CO2の少ない交通手段を選ぼう！

| No. | 取組内容                          | 取組状況 |
|-----|-------------------------------|------|
| 15  | スマートムーブ（自動車を使わない移動方法）         |      |
| 16  | ゼロカーボン・ドライブ<br>(電気自動車等の導入・選択) |      |



## 食ロスをなくそう！

| No. | 取組内容                          | 取組状況 |
|-----|-------------------------------|------|
| 17  | 食事を食べ残さない                     |      |
| 18  | 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫         |      |
| 19  | 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活 |      |
| 20  | 自宅でコンポスト                      |      |



## サステナブルなファッションを！

| No. | 取組内容            | 取組状況 |
|-----|-----------------|------|
| 21  | 今持っている服を長く大切に着る |      |
| 22  | 長く着られる服をじっくり選ぶ  |      |
| 23  | 環境に配慮した服を選ぶ     |      |



## 3R(リデュース、リユース、リサイクル)

| No. | 取組内容                                     | 取組状況 |
|-----|------------------------------------------|------|
| 24  | 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす<br>マイバッグ、マイボトル等を使う |      |
| 25  | 修理や修繕を行い、なるべく長く利用する                      |      |
| 26  | フリーマーケット・シェアリングの活用                       |      |
| 27  | ゴミの分別処理                                  |      |



## CO2の少ない製品・サービス等を選ぼう！

| No. | 取組内容                  | 取組状況 |
|-----|-----------------------|------|
| 28  | 脱炭素型の製品・サービスの選択       |      |
| 29  | 個人のESG投資（環境配慮事業者への投資） |      |

## 環境保全に積極的に参加しよう！

| No. | 取組内容        | 取組状況 |
|-----|-------------|------|
| 30  | 植林やゴミ拾い等の活動 |      |



登米市市民生活部環境課  
電話 0220-58-5553/FAX 0220-58-3345  
電子メール kankyo@city.tome.miyagi.jp