



＼みんなで実践！／ 未来のための チェックリスト☑

区民編

足立区は、「まち」に関わる全ての「ひと」が環境について学び、自ら率先して環境負荷の少ない行動を選択して実践する、「地球にやさしいひとのまち」を目指しています。

～チェックリストの使い方～

かけがえのない足立区の未来を守るため、今できることは何か。既に取り組んでいる項目には☑、まだの項目があれば取り組みのヒントを参考に、できることから始めてみましょう。

- ・ エネルギーを賢く使い、気候変動に備えよう (P1)
- ・ 循環型社会をつくろう (P2)
- ・ 生活環境を良くしよう (P3)
- ・ 自然環境や生き物を守ろう (P4)
- ・ 環境を学んで行動しよう (P5)
- ・ CO₂排出量を減らそう (P6)

1 エネルギーを賢く使い、気候変動に備えよう

今できることチェックリスト

取組みのヒント

- ☐ 地球温暖化について調べる

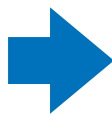


環境省の「^{クールチョイス}COOL CHOICE」では、地球温暖化とその対策について、最新の情報を知ることができます。



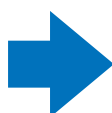
くわしくは

- ☐ 食材を買うときは地元で採れたものや旬のものを積極的に選ぶ



地元で採れたものや旬のものは、輸送や生産などで使われるエネルギーを低く抑えることができます。

- ☐ 暑いときは冷房を利用し、熱中症を予防する

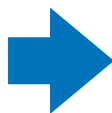


環境省の「熱中症予防情報サイト」では、熱中症警戒アラートや暑さ指数のメール配信も行っています。体感で判断しにくいときは参考にしてください。



くわしくは

- ☐ 水害、風害時に備え、避難行動をあらかじめ決めておく

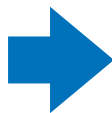


足立区災害ポータルサイトでは、防災情報や避難情報をまとめています。事前に避難行動を検討しておきましょう。



くわしくは

- ☐ 自家用車を買替える際は、^{ゼロ}ゼロエミッション・ビークル(ZEV)^{セブ}※を選択する



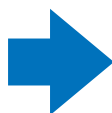
足立区では^{ゼロ}ZEVの購入に対し、補助金制度を設けています。ぜひご活用ください。



くわしくは

※ 走行時に二酸化炭素等の排出ガスを出さない電気自動車(EV)や燃料電池自動車(FCV)、プラグインハイブリッド自動車(PHV)のこと。

- ☐ 電力契約を見直し、再生可能エネルギー由来の電力に切替える



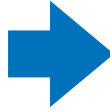
再生可能エネルギー(太陽光や風力等)で発電された電力は、発電時に二酸化炭素を排出しません。電力契約の見直し時にご検討ください。

2 循環型社会をつくろう

今できることチェックリスト

取組みのヒント

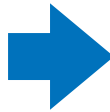
- ☐ 買い物にはマイバッグを持参する



マイバッグも繰り返し使用しないと、使い捨てレジ袋を使用するより二酸化炭素排出量が増えると考えられています。

マイバッグは同じものを使い続けましょう。

- ☐ 食材は最大限に利用し、あまった食品も工夫して食べる



足立区では「食品をつかいきろう!もったいないレシピ」をホームページで公開しています。食品の使い切りの参考にしてください。



くわしくは

- ☐ 雑紙(ざつがみ)^{*}は燃やすごみではなく、資源として分別する



紙袋に入れるか、雑誌と一緒に束ねてひもなどで縛って出してください。防水加工がされた紙やレシートなどはリサイクルできないため、「燃やすごみ」として出してください。

^{*} 家庭から排出される古紙のうち、新聞(折込みチラシを含む)、雑誌、段ボール、紙パックのいずれの区分にも入らないもののこと。

- ☐ まだ使えるものは修理に出すなど、繰り返し長く使う

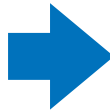


足立区では環境に配慮した取組みを行っているお店を「Rのお店」として登録しています。買い物や修理の際にはRのお店をご利用ください。



くわしくは

- ☐ フードドライブやフードシェアリングサービスを利用する



家庭でどうしても食べきれない食品を、必要な方に届ける活動をフードドライブといいます。飲食店で廃棄直前の食品を、割安で消費者に提供するフードシェアリングもご活用ください。



くわしくは

- ☐ 生ごみはコンポスト容器^{*}などで土に還すようにする



足立区では生ごみ処理機やコンポスト化容器の購入に対し、補助金制度を設けています。ぜひご活用ください。

^{*} 家庭から出る生ごみを土の中の微生物によって分解し、たい肥に変えるための容器のこと。



くわしくは

3 生活環境を良くしよう

今できることチェックリスト

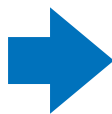
- ☐ 自転車は自転車駐車場を利用し、放置しない



駅前300m以内は放置禁止区域です。自転車は、自転車駐車場に駐車しましょう。足立区のホームページでは区営自転車駐車場の一覧を掲載しています。

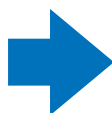
くわしくは 

- ☐ ペットボトルや空き缶などのポイ捨てをしない



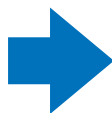
「海洋ごみ」の約8割は、陸(街)から川を伝って海に流れ出したものと言われています。海の生き物の命を守るためにも、ごみはごみ箱に捨てましょう。

- ☐ 散歩時のペットのふんはきちんと持ち帰る



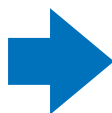
ふんの放置は、景観への影響はもちろん、においや不快感など周囲の人に心理的悪影響を及ぼす可能性があります。飼い主の義務として、適切に処理しましょう。

- ☐ 音響機器やペットの鳴き声、早朝・深夜のオートバイや自動車利用などで、騒音を出さない



生活騒音は、人によって感じ方が大きく異なりますので、普段から一人ひとりが必要以上の音を出さないよう注意することが重要です。

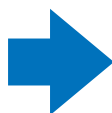
- ☐ 地域の美化活動に積極的に参加する



足立区では、ビューティフル・ウィンドウズ運動として、清掃活動や花のあるまちかど事業を行っています。ぜひご参加ください。

くわしくは 

- ☐ 喫煙者は、歩行喫煙及び駅出入口周辺やバス停、通学路等での喫煙はしない



「足立区歩行喫煙防止及びまちをきれいにする条例」では、喫煙に対するルールを定めています。受動喫煙に対しても配慮義務が定められています。

くわしくは 

4 自然環境や生き物を守ろう

今できることチェックリスト

取組みのヒント

- ☐ 身近な植物や昆虫、鳥などに興味・関心を持つ



植物にとって好ましい環境とはどういうものか、寄ってくる昆虫や鳥などを観察し、考えてみましょう。

- ☐ 生活環境の周りにある樹木を大切にする



市街地に残された大樹は地域の貴重な財産です。身近な樹木に目を向け、保全に取り組みましょう。

- ☐ 外来生物について理解し、外国や日本国内の他地域から区内に持ち込まない



「特定外来生物」とは、生態系等へ悪影響を及ぼす恐れがある外来生物(海外起源の外来種)のことです。見つけた場合は、その場所の管理者などに相談しましょう。

くわしくは



- ☐ 生物多様性に配慮してつくられたエコラベル商品を購入する



生態系への配慮が行き届いた森林から生産されたものなど、生物多様性に配慮された商品につけられるエコラベルがあります。

商品購入の際は、参考にしてみてください。

- ☐ 庭やベランダ、玄関、屋上などで樹木や草花を育てる



まずは、ハーブ等の育てやすいものから始めて、植物を育てる楽しさを感じてみませんか。つる性の植物を窓側に植えれば室内の気温上昇を抑えることもできます。

- ☐ 公園の花植えなど、環境保全に繋がるイベントに参加する



足立区では、花だんで花を育成し、美しいまちづくりや防犯、地域コミュニティを活性化させる花いっぱいコンクールや、清掃美化活動を実施しています。ぜひご参加ください。

くわしくは



5 環境を学んで行動しよう

今できることチェックリスト

取組みのヒント

- ☐ 環境に関するニュースや記事に関心を持つ



いつも見るニュースサイトや新聞に、環境にまつわる記事があれば、まずはひとつ読んでみましょう。

- ☐ 子どもの頃から生物や自然とふれあう機会を持つ



足立区には、「生物園」「都市農業公園」「桑袋ビオトープ公園」といった自然や生物とふれあうことができる施設があります。

くわしくは 

- ☐ 環境に関する学習や体験ができる施設を積極的に活用する



東京都環境局の「TOKYO 環境学習ひろば」では、環境学習に関連した都内施設やイベントの一覧を見ることができます。

くわしくは 

- ☐ 環境に関する情報に興味を持ち、家族や友人、地域などで共有する



このチェックリストを家族で共有し、自分にできる身近な取組みについて話し合い、みんなで実践してみてください。

- ☐ 環境保全活動を企画・運営する



足立区では、環境貢献活動をする団体・個人等へ環境基金から助成を行っています。環境活動のきっかけづくりや拡充にご活用ください。

くわしくは 

- ☐ 意見募集（パブリックコメント）に参加するなど、区の環境施策に自主的に関わる



足立区では、施策の策定や改定において、広く区民の意見を募集するパブリックコメント制度を導入しています。意見の募集については、あだち広報などでお知らせしています。

CO₂排出量を減らそう

二酸化炭素(CO₂)排出量を減らす取組みは、成果を実感しにくいですが、皆さん一人ひとりの取組みが確実に未来の環境を守ることに繋がり、CO₂を吸収してくれる杉の木を植えていることと同じ効果があります。今できることからチェックして実践しましょう。

- ☐ 時間指定や宅配ロッカー等を利用し
宅配便は一回で受け取る

年間CO₂削減量 〈車による再配達がなくなった場合〉
約10kg-CO₂/世帯・年^{※1}



杉の木の吸収量にすると
約1本分^{※7}



- ☐ 使い捨て製品よりも、リユースや
リサイクルが可能なものを使用する

年間CO₂削減量 〈マイボトルを使用する〉
約13kg-CO₂/人・年^{※2}



杉の木の吸収量にすると
約1本分^{※7}



- ☐ 家電は省エネ設定にする

年間CO₂削減量 〈冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する〉
約30.2kg-CO₂/台・年^{※3}



杉の木の吸収量にすると
約2本分^{※7}



- ☐ 家電の買替えは省エネ性能の
高いものを選ぶ

年間CO₂削減量 〈冷蔵庫の場合〉
約80～109kg-CO₂/台・年^{※4}



杉の木の吸収量にすると
約6～8本分^{※7}



- ☐ 移動は自転車や公共交通機関を
利用する

年間CO₂削減量 〈自家用車から鉄道に切替える〉
約505kg-CO₂/人・年^{※5}



杉の木の吸収量にすると
約36本分^{※7}

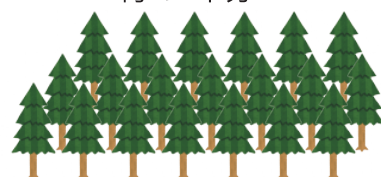


- ☐ 太陽光発電システム、家庭用燃料
電池等の設備を導入する

年間CO₂削減量 〈太陽光発電システムの場合〉
約2.7t-CO₂/世帯・年^{※6}



杉の木の吸収量にすると
約192本分^{※7}



※1～※7は、裏表紙の<出典／算定条件>をご覧ください



足立区は、2050 年までに、二酸化炭素排出実質ゼロをめざしています。

〈出典／算定条件〉

- ※1：宅配便取扱個数、宅配便1個に対する配送車の走行距離、走行距離のうちの再配達分などから算定
出典／「宅配の再配達の発生による社会的損失の試算について」（国土交通省）など
- ※2：マイボトルを使用し、毎日500mlペットボトル1本の使用を削減した場合
出典／東京都ホームページ、PET ボトルリサイクル推進協議会ホームページ
- ※3：設定温度を「強」から「中」にした場合 出典／「家庭の省エネハンドブック2022」（東京都）
- ※4：10年前の家電から最新のものに買替えた場合 出典／「家庭の省エネハンドブック2022」（東京都）
- ※5：輸送量当たりのCO₂排出量から算定 出典／輸送量当たりの二酸化炭素排出量（2020年度）（国土交通省）
- ※6：1世帯当たり5kW、設備利用率13.7%、排出係数0.447kg-CO₂/kWh（東京電力、2020年度）と仮定して算定
- ※7：杉の木1本当たりの1年間のCO₂吸収量を14kg-CO₂（林野庁）と仮定して算定

令和4年10月発行

発行 足立区

編集 足立区 環境部 環境政策課

東京都足立区中央本町1-17-1

電話 03-3880-6049

