

環境にやさしい行動の促進

2026年3月14日

NTT東日本株式会社 ビジネスイノベーション本部

まちづくり推進部 カーボンニュートラル推進担当

中川 応能

目次

I. 自己紹介と自社紹介

II. 環境の状況

III. 環境にやさしい行動

I.自己紹介と自社紹介



自己紹介

名前：中川 応能（ナカガワ マサタカ）

年齢：45歳

所属：NTT東日本 BI本部 まちづくり推進部カーボンニュートラル推進担当部長

家族：妻（44歳：専業主婦）、長女（10歳：小4）、次女（7歳：小1）

略歴：H16.4 入社 横浜法人営業部 第六営業担当

H19.8 コンシューマ事業推進本部 オフィス営業推進部

H21.7 ビジネスユーザ事業推進本部 企画部 ビジネス連携担当

H22.7 ビジネスユーザ事業推進本部 オフィス営業部 中堅市場攻略P T

H23.7 総務人事部 マンパワー向上推進PT

H26.7 B&O事業推進本部 企画部 営業企画担当

H29.7 神奈川事業部 B I 部 マーケティング部 第二マーケティング担当

R01.7 NTT西日本へ転籍の上、NTTソルマーレへ出向、電子書籍事業部 プロモーション担当

R03.7 BI本部 地方創生推進部 カーボンニュートラル推進PT 担当課長

R05.7 BI本部 地方創生推進部 カーボンニュートラル推進PT PT長

趣味：読書（漫画・小説・ビジネス書等比較的なんでも）

ピアノ（電子ピアノを娘に買ったのでたまに弾く程度）

子供と遊ぶこと

アルコール：（本当に）たしなむ程度（ビール党）

会社紹介

商号	NTT東日本株式会社 (英文名称:NTT EAST, Inc.)
本社所在地	〒163-8019 東京都新宿区西新宿3-19-2
事業概要	東日本地域※1における地域電気通信業務※2及びこれに附帯する業務、目的達成業務、活用業務 ※1北海道、青森県、岩手県、宮城県、秋田県、山形県、福島県、茨城県、栃木県、群馬県、埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、新潟県、山梨県及び長野県 ※2県内通話に係る電話、専用、総合デジタル通信などの電気通信サービス
社員数	4,700人(NTT東日本グループ会社:34,250人)※3 ※3(2024年3月31日時点)



NTT東日本は地域事業会社として、NTTグループのアセット等を活用し、自治体様が取り組む脱炭素施策を計画策定から再生可能エネルギーの導入まで幅広く“伴走”しながら支援致します

最近では熊対策や自然共生サイト、避難所のレジリエンス向上など複数の切り口でご相談を頂き、対応致しております



Ⅱ.環境の状況



北極海の海氷域面積の推移(1979~2021)

- 直近5年(2017~21年)平均の北極海の海氷域面積は、1979~83年の5年間の平均と比べて約280万km²も減少したと言われています。
- これは日本の国土面積(約38万km²)の7倍以上であり、かなりの広さが失われているということです。



※数値は各年の最小値を表記 ※ウェザーニューズ グローバルアイスセンター調べ

出所:北極海の海氷消滅で地球温暖化が加速化の危機!? 地球全体に与える影響と新たな航路の可能性 [PR] - ウェザーニューズ

海面の上昇は直近でもニュースに

地球の海面、30年で10センチ上昇 NASA「速度加速」

サイエンス [+フォローする](#)

2025年3月15日 5:56 (2025年3月15日 7:38更新)

保存



人工衛星による観測で海面上昇率を測定している=NASA提供

【ヒューストン=川原聡史】米航空宇宙局（NASA）は13日、2024年の地球の海面が約30年前と比べて10センチメートル以上上昇したと発表した。24年の前年比上昇幅は予想を4割上回る0.59センチメートルだった。地球温暖化によって海水が暖まり膨張する影響が大きくなった。海面上昇は沿岸部の水没や高潮の発生につながる恐れがある。

出所:地球の海面、30年で10センチ上昇 NASA「速度加速」- 日本経済新聞

この事象の要因は、

- ①氷が溶けて水かさが増えた
 - ②海水が温められて膨張した
- ということ。

⇒NASAの予想を4割上回り0.59cmの海面上昇

既に海辺の住宅が海岸浸食により崩れ落ちた事例なども出ており、ニューヨークも将来水没するかも！？



ぼくのおうちは
最初になくなっちゃう。

**温暖化影響は海水面上昇
に影響が大きい**

北極海の海水消滅による影響

機会(チャンス)

- ①北極海路による欧州への距離短縮(燃料消費量削減)
(スエズ運河経由と比して6割程度)

危機(ピンチ)

- ①海面上昇(溶けた分が海になるので、嵩が増えます)
- ②海底にあるメタンガス(CH₄)が放出され温暖化が進行
- ③雪の太陽光吸収率は10%~20%だが、水は90%。
つまり温暖化が進行
- ④ホッキョクグマ/トナカイ/アザラシ等の北極圏に生息する絶滅危惧種も絶滅してしまう可能性が高い

持続可能な未来に向けては、
北極海の海水は守らなければ！！



その為に私たちが出来る
ことは？



Ⅲ.環境にやさしい行動とは？



- ✓気候変動(或いは温暖化)の要因は温室効果ガスです。
- ✓つまり、温室効果ガスの排出量を減らしていくことで、持続可能な社会につながるのではないか？

環境にやさしい暮らしが重要！！！！

日本の温室効果ガス排出量について

(単位:百万トンCO2換算)	1990年度	2013年度	2021年度	2022年度	対2013年度
温室効果ガス排出量合計	1,275 [100.0%]	1,407 [100.0%]	1,164 [100.0%]	1,135 [100.0%]	▲272 [▲19.3%]
二酸化炭素 【CO ₂ 】	1,163 [91.2%]	1,318 [93.7%]	1,064 [91.4%]	1,037 [91.4%]	▲281 [▲21.3%]
エネルギー起源	1,068 [83.8%]	1,235 [87.8%]	987 [84.8%]	964 [84.9%]	▲271 [▲21.9%]
非エネルギー起源	95.3 [7.5%]	82.2 [5.8%]	76.6 [6.6%]	72.6 [6.4%]	▲9.6 [▲11.7%]
メタン 【CH ₄ 】	49.8	32.7	30.4	29.9	▲2.8
一酸化二 【N ₂ O】					
代替フロン 【PFCs】					
六ふっ化硫黄 【SF ₆ 】					
三ふっ化窒素 【NF ₃ 】					

ほとんど二酸化炭素です。

中でも、エネルギー起源が一番大きいですね。

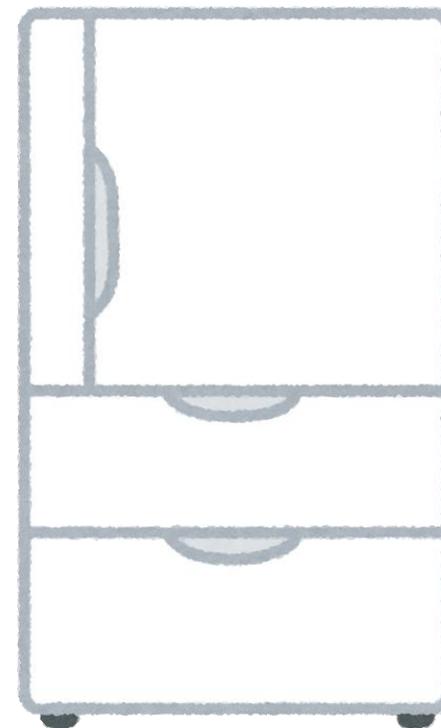
(注) 排出量"0.0"は5万トン未満、シェア"0.0"は0.05未満 (単位:百万トンCO2換算) 出所:環境省報道発表資料より抜粋

具体的にできることの例(1)

- ✓ そうはいつでも、節電って面倒ですよね……。 (ぼそり)
- ✓ だって、暗いおうちなんて嫌だし、寒い部屋も嫌……

実は、簡単にできることもあります。
たとえば、冷蔵庫。最近掃除してますか？
冷蔵庫の上を半年に1回くらい掃除すると
年間1,500円くらい電気代節約できます。
無駄な食材を買わないようにして、冷蔵庫の
中身を満タんにせず70%程度にするのも重要！

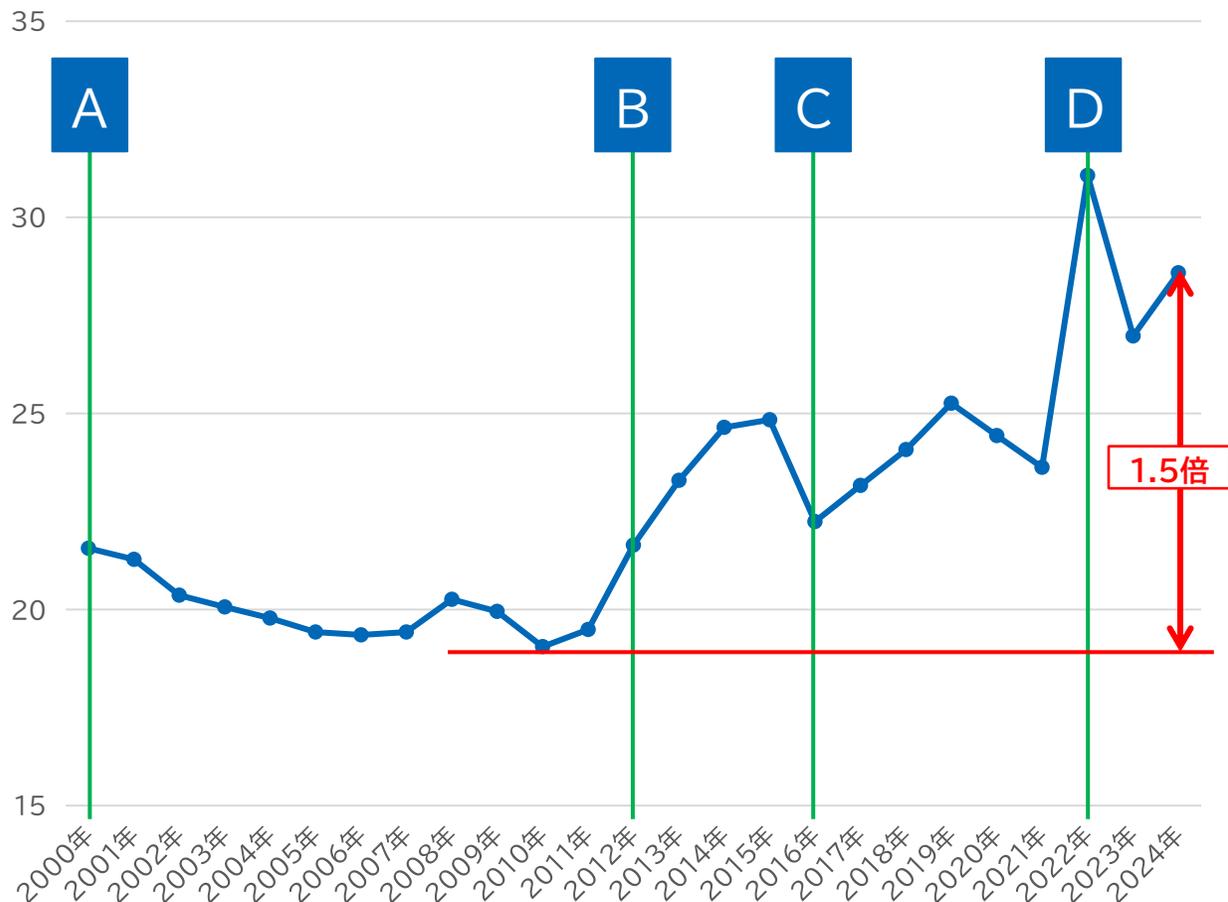
そういう簡単なところからはじめましょう！
そして、メリットがあるな！って思ったら、
太陽光発電も考えてみてはいかがでしょうか。



電気代の推移について

- ✓ 直近は電気代が上がる傾向にあります。特に2011年以降は一時的な価格低下はありますが、上昇傾向となります
- ✓ 国際情勢により、原油価格/LNG価格も上昇傾向にある中で、国内の発電は 大半がそうした輸入する化石由来の資源に頼っていることもあり、価格が落ち着かない状況にあります

家庭向け電気代の平均単価推移



A **1996年**
『燃料費調整制度』が導入され、電力会社の燃料費変動が電気代に反映される仕組みが整った
2000年
『電気事業法改正』により、電力の自由化の段階的導入が開始された

B **2012年**
電力不足を背景として、国内の再生可能エネルギー導入を推進することを目的に『固定価格買取制度 (FIT)』が導入。一般家庭も含めた電気利用者が当該費用を負担するという事で『再生可能エネルギー賦課金』を導入

C **2016年**
4月に家庭向け電力小売りの自由化されたことに加え、原料安等の影響もあり、電力各社の収支改善により、一時的に電気代が低下

D **2022年**
ロシアによるウクライナ侵攻等を背景に、世界的なエネルギー供給逼迫が発生し、LNG等の発電に必要な原料価格が急騰した影響を受け、電気代も急騰

出所: 資源エネルギー庁「電力調査統計」および各種統計データを基に算出された電気料金単価。
東北電力管内の低圧電灯(家庭向け)平均販売単価の推移。[pps-net.org], [pps-net.org]

電気に関係することで出来ること

- ✓ 使う電力量を減らす取り組みは他にもあります。無理なく出来ることや、今からできることがあります。
- ✓ 楽しもう！という感覚でやってみてはいかがでしょうか。

取り組み例	内容
<p>エアコンを上手に使う</p> 	<ul style="list-style-type: none">・サーキュレーターを追加して使うと体感温度が安定します・家族の場合はリビングに集まる時間を長くして、個別空調の利用頻度を下げるというのも効果的です。
<p>つけっぱなしはダメよ〜ダメダメ!!</p> 	<ul style="list-style-type: none">・リビングのTV、子ども部屋の照明、廊下やトイレの電気等、つけっぱなしになりがちな家電には、『自動電源オフ』設定や、センサーライト等を活用して消すことを確実に実施しましょう。ガス給湯器の電源も寝る前に確実に切りましょう。
<p>スイッチタップで待機電力をカット</p> 	<ul style="list-style-type: none">・例えばゲーム機は待機電力が多くなります。スイッチ付き電源タップで、夜はスイッチを切って寝る等のルールを作れば簡単に減らせます。(TV、PC等も同じ)
<p>冷蔵庫には無理をさせない!</p> 	<ul style="list-style-type: none">・満タンにならないようにして冷気がとおりやすくする(内容物は7割程度が目安)・年に1回以上、上を拭いてほこりなどがたまらないようにする (タコ焼き機は冷蔵庫の上に置かない)
<p>その他</p>	<ul style="list-style-type: none">・早寝早起き(照明や空調を使う時間が減る)・窓を二重化すれば断熱性能があがり空調効率も良くなります。・もちろん太陽光もあります。

具体的に出来ることの例(2)

- ✓ 電気代はよく聞かし、他に何かないの？
- ✓ って思いましたよね！



他にもあるんです。

近所のコンビニに車で行ってませんか？

1km以内なら自転車や歩きで行くと、ガソリンの節約になります。健康にもなれます。

スーパーでも、『当日購入・当日配送』等の仕組みもあります。

他にも公共交通機関を使えば、安く行けることがありますよね。

ベガルタ仙台の応援は地下鉄で！！



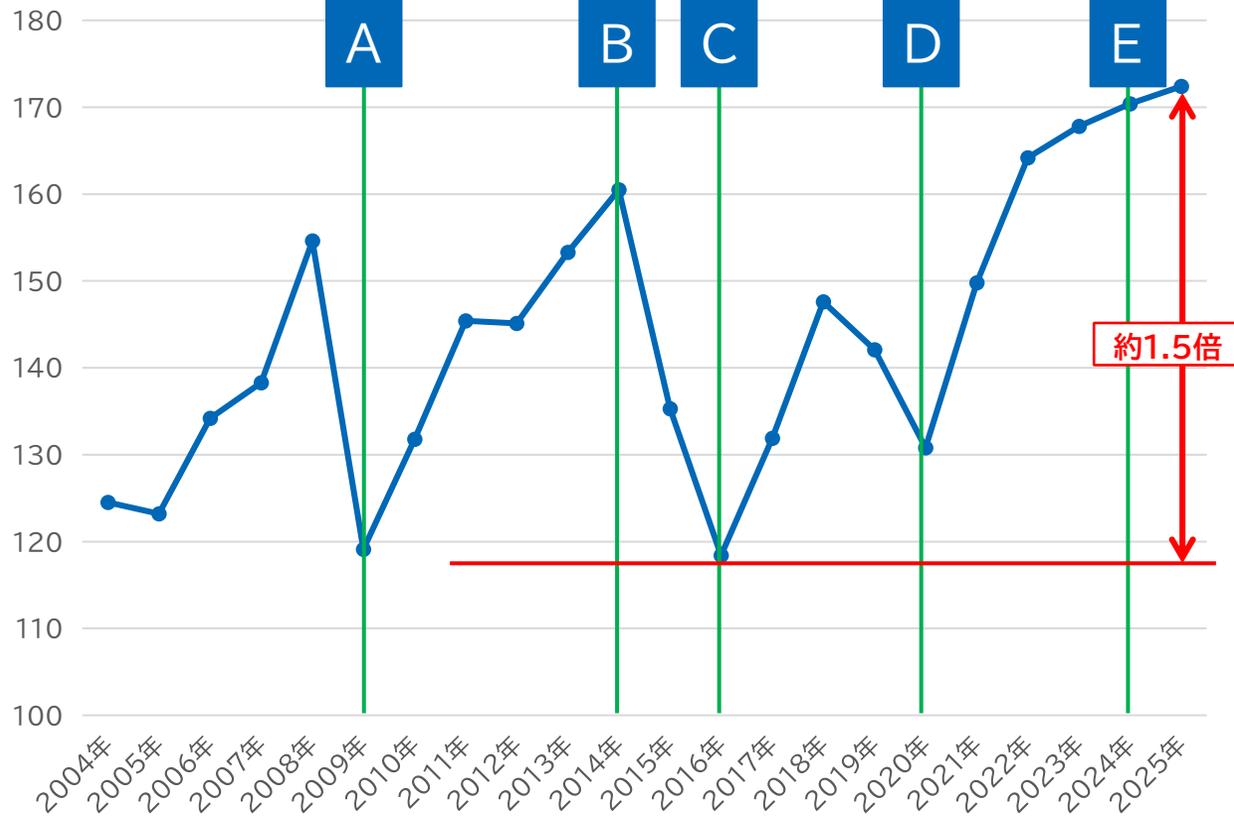
どうですか？日頃、車で行っているところを徒歩・公共交通機関を使っていきませんか？

(あまりにも寒い日、雪や雨が降ってて危ない日とか無理は禁物です)

ガソリン代の推移について

- ✓ 暫定税率の廃止に伴い、税込み価格は一時的に落ち着いたものの、ガソリンの価格についても、基本的には上昇傾向。
- ✓ 消費税率や暫定税率等の影響で増減はしているものの、円安及び中東情勢等の不安要素が多く、再び上昇局面に入る可能性があり、家計への影響は大きくなる可能性が高い状況です。

宮城県のレギュラーガソリン平均価格推移(円/ℓ・税込)



A	2009年 『リーマンショック』と呼ばれる世界金融危機による原油需要急減による価格下落
B	～2014年 中東情勢不安・円安傾向・消費税率8%への引き上げにより価格上昇
C	～2016年 シェールオイルが開発され、供給過剰に陥り価格下落
D	2020年 それまでの緩やかな上昇(消費税率10%への引き上げ等)で来たものが、コロナ禍により、一時的に価格が下落(先物価格が一時マイナスに)
E	～2024年 ウクライナ情勢(22年2月)や急激な円安に伴う歴史的な高騰
2026年～ 暫定税率廃止に伴い、価格が低下(150円前後で推移)したものの、中東情勢不安定化により、再び上昇の可能性あり	

出所: 資源エネルギー庁「石油製品価格調査(給油所小売価格調査)」 oil-info.ieei.or.jp/
集計方法: 週次データの単純平均を年平均として算出(暦年)

移動に関係することで出来ること

✓ 移動そのものを減らすことも、環境にやさしい手段に変えることも、どちらも大切です

取り組み例	内容
歩いてみよう・自転車に乗ろう 環境×健康	<ul style="list-style-type: none">・近所への移動は徒歩や自転車を活用してみましょう。 仙台市の推奨する一日あたりの歩数は8,000歩です。 運動がガソリン代の節約に加えてメタボリックシンドローム対策等健康にも寄与します。
公共交通機関に乗ろう 環境×街の利便性	<ul style="list-style-type: none">・仙台市は『仙台MaaS』をはじめており、様々なお得になる仕組みがあります。 昨今、担い手不足等で公共交通機関が廃止になるケースが多くありますが、皆さんが使えば維持される可能性も高まり、利便性が高い状態で維持されていきます。
カーシェアを使ってみよう 環境×ゴミ減量	<ul style="list-style-type: none">・EVカーシェアが荒井駅前設置されていますので、EVの良さを体感してみたいはいかがでしょうか。 電気で動くので、とても静かに走ります。・自分が車をもたないことで、車両廃棄等で生まれるエネルギーも節約できます(シェアリング)
車をEV化してみる	<ul style="list-style-type: none">・ご自宅に太陽光発電設備等がある場合には、車をEV化してしまえば、ガソリン代もかからなくなります。太陽光発電は昼間発電するので、昼間のうちにEVを充電する等してしまえば、効率的です。
リモートワークを試してみよう 環境×仕事	<ul style="list-style-type: none">・車通勤等をしている方は、リモートワークの回数が増えるだけでも、移動距離が短くなり、必然的にガソリン使用量は抑えられます。
地産食材を食べよう 環境×食	<ul style="list-style-type: none">・皆さんが直接ガソリン等を使うわけではありませんが、『事業者が遠くから運ぶ』のには、ガソリン等が使われるわけです。従って、近くで作られたものを消費すると、地域の農家さんや漁業者さん達の売上が上がるし、環境にやさしいということになります。

その他に出来ること

✓ 他にも出来ることはたくさんあります。一例を紹介します。

取り組み例	内容
マイバック・マイボトルを利用しよう	<ul style="list-style-type: none">・使い捨て商品を減らすことに有益です。(もちろん、袋を買わずに済むので経済的)・マイボトルを持ち歩けば、給水スポットが使えますし、カフェでも割引になったりしますよね！・どうしてもペットボトルを買うときには500mlを2本買うより1Lを1本の方が環境にやさしい
リユース品を使おう	<ul style="list-style-type: none">・間違えて買った物、もう使わないものは譲ってしまう仕掛けもたくさんありますね。 (転売を推奨している訳ではありません)
水を大事にしよう	<ol style="list-style-type: none">①歯磨きしている間は水を止めよう(やってますよね)②食器洗いは貯め洗いをしよう (最近の食洗器は優秀なので水もエネルギーも使う量が少ないそうです)③洗濯機を回す回数を減らそう(まとめて洗えれば水も効率的ですね)
ガスを使う量を減らそう	<ol style="list-style-type: none">①お鍋でお湯を沸かす時には、蓋をして沸かしましょう。②お風呂を出るときに、次に入る人がいるのであれば蓋をしましょう。③家族で続けて入ってしまうことも重要です(追い炊きが減る)。
ゴミを減らそう	<ol style="list-style-type: none">①詰め替え製品をなるべく使うことや、使い捨て製品を減らしましょう。(もちろん、その分お安く済むので経済的)②仙台市のゴミの分別は、『資源になるか、ならないか』で分別されています。しっかりと分別をすれば、必然的に資源になりリサイクルに回りますので、最終的に廃棄される分量が減りますよね。



仙台市「ごみ減量・リサイクル推進」
キャラクター ワケルくん

まとめ

- ✓ 『電力』や『ガソリン』等、皆さんのお財布と環境にやさしい行動を中心に色々な取り組みを紹介させて頂きました。
- ✓ 大切なのは、『完璧を目指す』ことではなく、
『出来ることからコツコツと“やり続ける”こと』
です。
- ✓ 今日聞いたものの中で、「これはいいな！」と思うことが1つでもあれば、それを実践してもらえたら嬉しいです。

つぎのミライは、
あなたの街から
はじまる。

NTT東日本グループ