



CO₂を減らすためのチェックリスト！

- ②チェックを入れた項目を合計して、CO₂の減る量と節約金額を計算してみよう！
- ③自分や身近な人が、毎日取り組んでいるか確認しよう！

	CO ₂ の減る量	¥節約金額	✓チェック
エアコンのフィルターをこまめにそうじする(月2回程度) フィルターにほこりがつまっているエアコン(2.2kW)とフィルターをそうじした場合を比べる	と 15.6kg	= 1,030円	
テレビ画面は明るすぎないように設定する テレビ(液晶：32V型)の画面の明るさを最適(最大⇒中間)にした場合	と 13.3kg	= 870円	
冷蔵庫に物を詰め込まないようにする 冷蔵庫に物を詰め込んだ場合と、半分にした場合を比べる	と 21.4kg	= 1,410円	
電気ポットの長時間保温はやめる 電気ポットで水2.2Lを沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温せず使用時に再沸騰した場合を比べる	と 52.6kg	= 3,460円	
こまめにシャワーを止める 45℃のお湯を流す時間を1日1分間短くした場合。ガスと水道を含む。	と 30.7kg	= 3,480円	
歯磨き中、水の流しっぱなしをやめる 1人1日2回、30秒間水の流しっぱなし(6L)にした場合と、コップ(0.6L)に水をくんで使用した場合の比較	と 2.6kg	= 880円	

注意) 電気：32.2円/kWh、ガス：194.1円/m³、ガソリン：141円/Lとして計算しました。数値は目安です。節約金額やCO₂の減る量は、使用方法や使用機器などにより異なります。

出典) 家庭の省エネハンドブック 2024 (東京都) より作成

CO₂合計 kg/年間
節約金額合計 円/年間

2030 (令和12) 年度の文京区全体の目標

みんなで気候変動対策に取り組み、二酸化炭素を減らす量と、太陽光発電を導入する量の目標達成を目指します。

二酸化炭素を減らす量	太陽光発電を導入する量
総量目標 2013 (平成25) 年度と比べて 56%減らす	
部門別目標 家庭部門 1世帯当たり 57%減らす 業務部門 床面積100 m ² 当たり 60%減らす	導入目標 11,477kW



令和7年3月発行 文京区 資源環境部 環境政策課
 〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21
 TEL 03-3812-7111 (代表)
 ホームページ URL <https://www.city.bunkyo.lg.jp/>



文京区地球温暖化対策地域推進計画

～みんなでとりくむ“ゼロカーボン”！～

地球温暖化は、世界中のさまざまな場所で、大雨の増加や、野菜・果物などの品質の悪化、熱中症が増えることなど、暮らしにも大きな問題を引き起こしています。

二酸化炭素 (CO₂) の排出を減らし、災害などに備えていく取組を適切に行っていかなければ、地球環境のバランスがくずれ、未来の地球に、今のように住み続けることができなくなる可能性が出てきます。

将来にわたって住み続けることができるように、みんなで気候変動※1対策に取り組んでいきましょう。

クールアース文京都市ビジョン (区の目指すべき将来の脱炭素※2社会の姿)

「まなび・くらし・しごとの中でみんなでとりくむ脱炭素のまち ～クールシティ文京～」

計画の目指すもの



みんなが協力して取り組む



CO₂を減らす取組をして、CO₂を出さないまちを目指す



大雨や熱中症などの、気候変動の影響に対応する

毎月7日は、文京版「クールアース・デー」

文京区では、気候変動への取組を広めることを目的として、毎月7日を「文京版クールアース・デー」としています。

家庭や学校で、省エネルギーなどの地球にやさしい取組をしましょう。



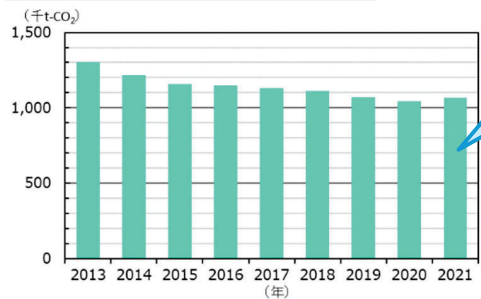
クールアースフェア

- ※1 気候変動とは、地球が温暖化し、今までにないような夏の暑さや大雨などの異常気象が増加するなどの変化が起こること
- ※2 脱炭素とは、CO₂を出す量と、植物などがCO₂を吸収する量を同じにすること

きこうへんどう かか げんじょう し
気候変動に関わる現状を知ろう！！

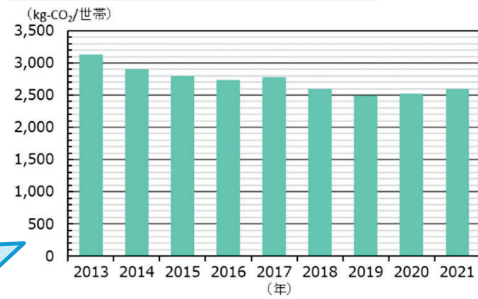
まずは、身の回りの気候変動に関わる状況がどうなっているのか知ることから始めよう！

① 区全体のCO₂



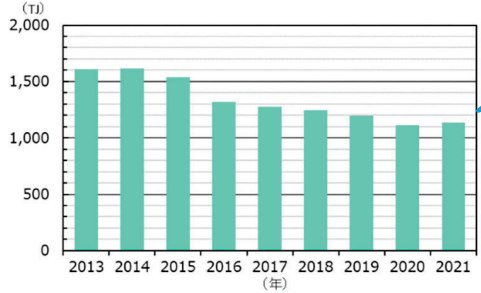
ぶんきょうく ぜんたい
文京区の全体のCO₂
はいしゆつりょう
排出量は減ってきている

② 家庭1世帯当たりのCO₂



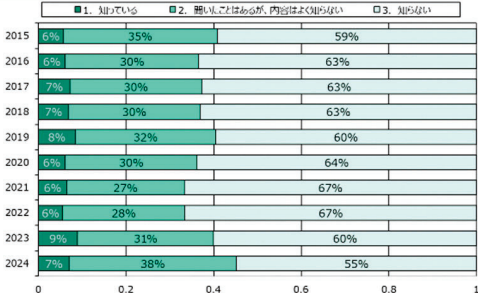
ぶんきょうく かてい せたい あ
文京区の家1世帯当たり
のCO₂は横ばい傾向である

③ 自動車のエネルギー消費量



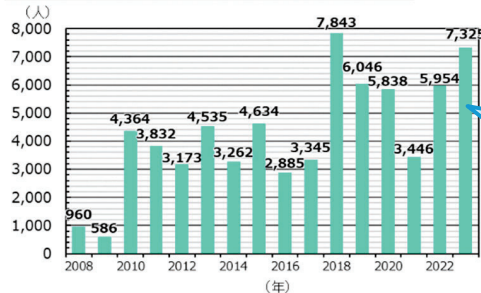
じどうしゃ
自動車のエネルギー
消費量は減っている

④ 温暖化対策の認知度（区民）



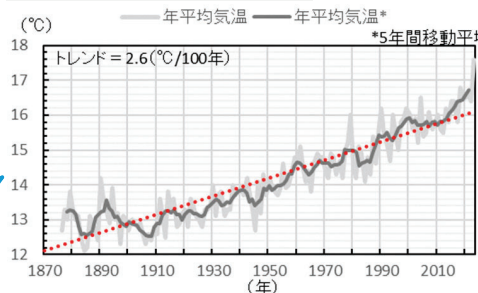
ぶんきょうく おんだんかたいさく
文京区 の 温暖化対策
の認知度は7パーセント
と低い

⑤ 東京都の熱中症救急搬送者数



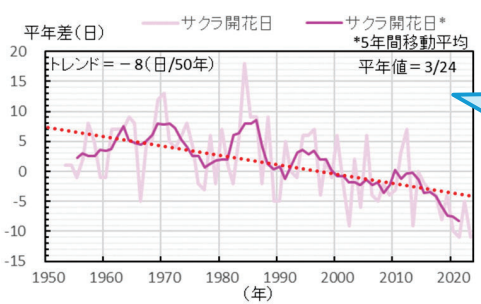
ねっちゅうしやう びやういん はこ
熱中症で病院に運ばれ
る人が増えている

⑥ 東京都の年平均気温



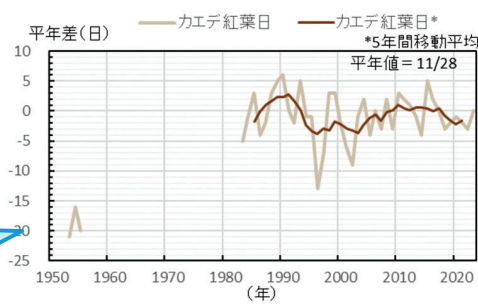
とうきやう へいきんき おん
東京の平均気温が
上がっている

⑦ 東京都のサクラの開花日



さいか び はや
サクラの開花日は早ま
っている

⑧ 東京都のカエデの紅葉日



かうよう おく
カエデの紅葉は遅れて
いる

グラフの出典

- ◆①②③：オール東京62市区町村共同事業「みどり東京・温暖化防止プロジェクト」資料より作成
- ◆④：地球温暖化に関するアンケート調査結果（2024年度実施）より作成
- ◆⑤：熱中症情報（東京消防庁）より作成
- ◆⑥⑦⑧：関東甲信地方のこれまでの気候の変化（観測成果）（東京管区気象台）より作成

きこうへんどうたいさく
気候変動対策のために、文京区が取り組むこと！

持続可能な開発目標（SDGs）は、世界のさまざま問題を解決し、私たちが未来の地球に住み続けることができるように、世界の人々と一緒に17の目標です。SDGsは、自分に関わることができないような気がするかもしれませんが、私たちの暮らしや仕事など、身の回りのさまざまな場面に関係しています。



1 暮らしや仕事での省エネルギーの取組

ちくでんち蓄電池 エルディー LED たんねつ断熱フィルム

- ・省エネルギーの設備を広める
- ・区役所の省エネルギーの取組をする

さいせいししやう再生紙使用 エコラベル エコラベル

- ・環境にやさしい商品を使うことをすすめる
- ・環境について学ぶことができるイベントなどを行う

2 二酸化炭素を出さないエネルギーの利用

EV FCV

- ・自然のエネルギーや水素エネルギーの利用をすすめる
- ・他のまちと協力して自然のエネルギーをつくり、利用する

3 環境にやさしいまちづくり

コミュニティバス「B-ぐる」

- ・コミュニティバス「B-ぐる」の利用をすすめる
- ・自転車シェアリング（同じ自転車を多くの人々が利用する取組）をすすめる
- ・みどりを増やす取組をすすめる

4 ごみを減らす取組

プラスチックごみを減らす取組をすすめる

- ・食品ロスを減らす取組をすすめる
- ・リデュース（ごみを出さないこと）・リユース（くり返し使うこと）・リサイクル（再び資源とすること）をすすめる

5 気候変動の影響への備え

文京区水害ハザードマップ

- ・ハザードマップ※を作成・公表する
- ・遮熱性舗装をする（道路の温度がたかさん上がらないようにする）
- ・熱中症予防や蚊でうつる病気の予防をすすめる

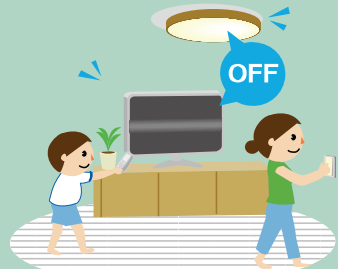
※自然災害による被害を予想し、被害の範囲を地図にしたもの

身近な気候変動対策に取り組もう！

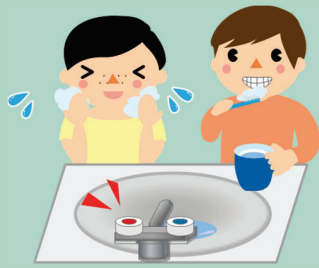
緩和策

二酸化炭素の排出を減らして地球温暖化が進むのを食い止めよう。

節電しよう



節水しよう



食べ残しをしないようにしましょう



マイバッグ、マイボトルなどを使って、使い捨てをやめよう



自家用車ではなく、電車、バス、歩き、自転車などで移動しよう



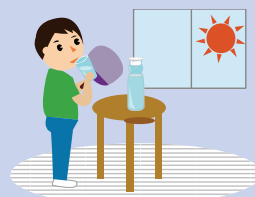
環境イベントなどに参加して、環境について学ぼう



適応策

気候変動に対して、身の回りのできる予防や備えをして、暑さや大雨による被害などへの対策をしよう。

暑い日はこまめに水分を取ろう



蚊の幼虫のすみかとなる水たまりを減らそう



近くの避難する場所を確かめておこう

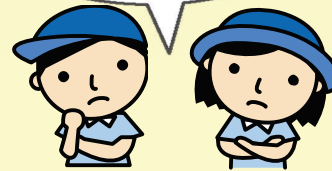


気候変動による影響ってなにがあるの？

①



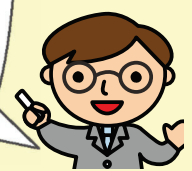
地球温暖化ってよく聞くけど、実際どんな影響があるんだろう？



②

解説しよう！

地球温暖化によって、北極の氷が解けてしまうことは聞いたことあるかな？それ以外にも私たちの生活のいろんな場面で影響があるんだ。



③



例えば、私たちの「たばもの」にも影響してくるんだよ。



④

他にも、暑さによって出てくる健康被害はもちろん…



⑤



気候変動によって、風水害が多くなるといった影響も出てくるんだよ。

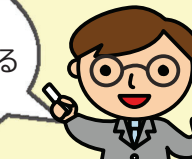


⑥

こういった影響を少なくするにはどうしたらいいの？



次のページで身の回りでできることや区が実施していることについて学んでいこう！



身近な影響

食べ物

- ① 高温により米の品質が悪くなる
- ② リンゴの色づきや、モモなどの育ちが悪くなる
- ③ 暑さにより、牛と豚の育ちが悪くなる、牛乳や卵の生産量が減る
- ④ 海水温が上がって、魚介類のとれる量が減る
- ⑤ 生物多様性が失われることで、食物連鎖がくずれ、食べものの豊かさがなくなる

レジャー

- ① 海面が上がって海岸の砂浜が減少する
- ② 気温が上がって、スキー場の雪が少なくなる

自然環境

- ① 海水温が上がって、サンゴの白化が進む
- ② サクラの開花日が全国的に早くなる

天候

- ① 短時間に集中して降る雨がもっと強く降るようになる

健康

- ① 熱中症で病院に運ばれる人が増える、夜が寝苦しくなる、外でスポーツができなくなる
- ② 感染症の原因となる蚊がいる地域が広がる

温室効果ガスの増加

気候の変動

気候変動の影響

緩和と適応とは…

緩和

温室効果ガスの排出を抑制する

適応

気候変動による被害を少なくする

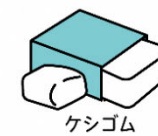


おんだんか ぼろしすごろく

あそび方

- 順番にサイコロをふり、出た目の数だけコマをすすめ、止まったマスの指示にしたがってください。
- CO₂ がへる・ふえるのコマに止まったら、数字の分だけ CO₂ メーターのコマを動かしてください。
- みんながゴールした時点で、CO₂ メーターが一番少ない人の勝ち！

サイコロとコマを用意しよう！



コマは身近なものでいいよ！

CO₂ メーター

16	16	16	16
15	15	15	15
14	14	14	14
13	13	13	13
12	12	12	12
スタート	スタート	スタート	スタート
11	11	11	11
10	10	10	10
9	9	9	9
8	8	8	8
7	7	7	7
6	6	6	6
5	5	5	5
4	4	4	4
3	3	3	3
2	2	2	2
1	1	1	1

スタート！



環境ラベルのついた商品を選んで買ったよ！



CO₂①へる

家の電気をLEDに交換したよ。



CO₂①へる

新学期で使うものを買いに、マイバッグで買い物をしよう！



CO₂①へる

本当はいらなかったものをたくさん買ったよ！



CO₂①ふえる

地域の清掃活動に参加したよ！



CO₂①へる

銭湯でお風呂に入ったよ！



CO₂①へる

給湯器（湯沸かし器）がこわれちゃった。新しいのを買い換えて、どっちにする？



省エネ型⇒CO₂①へる

省エネ型じゃない⇒CO₂②ふえる

サイコロをふって
1～3が出たら⇒省エネ型を選ぶ
4～6が出たら⇒省エネ型じゃないものを選ぶ

部屋の中が暑くなるほど、暖房をかけたよ！



CO₂①ふえる

家のリフォームのときに、断熱材や断熱窓を設置したら、家が暖かくなって暖房を使うことが減ったよ！



CO₂②へる

ゲリラ豪雨だ！一回休み

クールアースフェアに参加して、地球温暖化について学んだよ。



CO₂①へる

夏休みの旅行は、車でも電車でも行けるけど、どっちにする？



電車⇒CO₂①へる

車⇒CO₂②ふえる

サイコロをふって
1～3が出たら⇒電車で行く
4～6が出たら⇒ガソリン車で行く

シャワーをするときに、こまめに水をとめながら使ったよ。



CO₂②へる

暑すぎて動きたくない！一回休み

暑い日に、クールシェアスポットで涼んだよ。



CO₂①へる

家の片づけを手伝って、フードドライブにまだ食べられる食品を寄付したよ。



CO₂①へる

電気をつけっぱなしにしてしまった。



CO₂①ふえる

ごみはきちんと分別して捨てたよ。



CO₂①へる

天気の良い日は車を使わずに、自転車で公園に遊びに行っちゃったよ。



CO₂①へる

ゴール！

1着の人⇒CO₂②へる

2着の人⇒CO₂①へる

3,4着の人⇒CO₂ そのまま

ピッタリの数じゃなくてもゴールできるよ