

TOKYO GX ACTION

知るから始まる脱炭素

「WHY」を知る

気候変動が
地球に与える影響とは？

「HOW」を知る

生活を我慢するのではなく、
豊かにするものに
イチから始めるGX ACTION7

GXの選択肢

できることから始めよう
あなたは何を選ぶ？

GXとは？

グリーントランスフォーメーションの略称。温室効果ガスを発生させる化石燃料からクリーンエネルギー中心へ転換し、経済成長と環境保護の両立を目指す活動です。



WHY 1

“なぜ”気候変動が起きているの？

CO₂(二酸化炭素)の発生量は激増する一方で、CO₂を吸収する森林が減少。地球の自然な循環システムに乱れが生じ、気候変動が進行した。

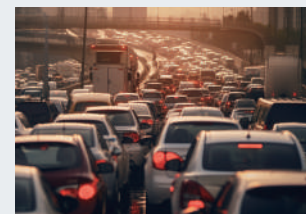


化石燃料への依存



化石燃料を燃やすと温室効果ガスが発生。大気中に熱が閉じ込められて温暖化が進行する。

ガソリンによる移動



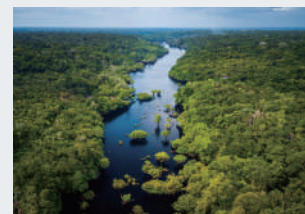
乗り物の多くは化石燃料で動く。中でもガソリンを燃焼させる道路車両の影響が大きい。

大量生産・大量消費



便利な生活を支える大量生産・大量消費は、大量廃棄や資源の枯渇などの弊害を生み出した。

生物多様性の損失



人間活動により絶滅種が急増。生物多様性が損なわれ、さらなる気候変動を招く悪循環に。

WHY 2

気候変動は自然にどんな影響を与えるの？ “なぜ”問題なの？

気温の上昇は、大地・大気・海洋の在り様を本来の姿から大きく変容させており、そこから生じる問題は、地球上の多種多様な生態系へと連鎖していく。

大地の大問題

恵みあふれた大地から、乾いて痩せた無機質な地面へ。世界がますます暑くなり、乾燥していくことで、土地の干ばつが広がり、山火事が頻発。氷河は溶け、大地は本来の姿を急速に失いつつある。

気温が上昇

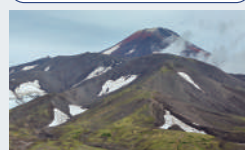
土地の干ばつ



山火事



氷河の減少

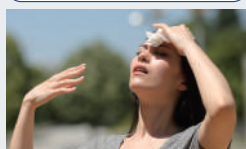


大気の大問題

気温は過去100年でたった1℃ほど上昇したにすぎない。しかし、このわずかに思える変化が地球のバランスを揺さぶり、日本でも真夏日の増加、過去に例のない強い台風や豪雨などの異常気象をもたらしている。

気温が上昇

真夏日の増加



強い台風・豪雨の増加



海洋の大問題

気候変動による温暖化で、海水温度は高くなり、海洋は熱膨張を起こす。氷床は融解し、熱膨張と相まって海面が上昇。海洋熱波やサンゴの白化現象など、気候や生態系に深刻な影響を与える現象へつながっていく。

気温が上昇

氷床の融解



サンゴの白化現象



海面の上昇



WHY を知る

気候変動が地球に与える影響とは？

産業革命以降、石油・石炭などの化石燃料が大量に消費されるようになり、CO₂の排出量が急増。観測史上、最速ペースで気候変動が進行している。

2016年に発効したパリ協定では、世界ゼロ(カーボンニュートラル)と全体の温室効果ガス排出量を実質的にすることが目標に定められた。

結果として

地域の多様な生態系への影響

気候変動は地球上のあちこちで生態系の微妙な釣り合いを崩し、その影響は様々な生物・植物に派生している。

人間社会への自然の恩恵も減少

空気や水を自然が調整する機能が劣化。農業、漁業、観光業等を通じて深刻な悪影響が危惧されている。

気温が上昇

WHY 3

“なぜ”気候変動が私たちの暮らしに影響するの？

自然災害の増加



極端な猛暑や大雨などの異常気象によって、洪水や高潮、土砂災害などが増加。

熱中症／外出困難



猛暑による熱中症が急増中。また、外出困難は健康リスクの増大や経済への打撃にも。

感染症のリスク増加



温暖化で蚊の生息地が拡大。蚊が媒介するマラリアやデング熱などの流行が懸念される。

食料の不足と価格高騰



作物の収穫量や家畜の生産性が低下。食料の供給が不足し、価格の高騰を引き起こす。

気候変動は“遠いどこか”で起きているわけではない。私たちの暮らしのすぐそばで起きていて、健康や経済活動、ライフラインに至るまですでに深刻な影響が出始めている。

江守先生に聞きました！

Q 本当に人間の活動で気候変動は起きているのですか？

A 人間活動が原因であることは、疑う余地がありません。

近年起きている気候変動の主な原因が人間活動であることは、疑う余地がありません。つまり、人間活動によりCO₂などの温室効果ガスが大気中に増えることで、赤外線が宇宙に逃げにくくなり、地球の平均気温が長期的に上がっているのです。太陽活動の変動などの自然的要因では、近年の温度上昇傾向をまったく説明できません。



東京大学 未来ビジョン研究センター教授
江守正多(えもりせいだ)

Profile
日本の気候科学者。東京大学未来ビジョン研究センター教授。国立環境研究所気候変動リスク評価研究室長、地球システム領域副領域長等を経て現職。国連気候変動に関する政府間パネル(IPCC)第5次・第6次評価報告書主執筆者。

01

気候変動について知ろう！

気候変動に関する問題は、関連する分野が幅広く、かつ、現在進行形であるため、新しい情報がどんどん更新されていく。常にアンテナを張り巡らせて、様々な情報源から知見を深め、アップデートを心がけよう。

本・WEBで知ろう！



気候変動は社会・経済・文化など様々な分野に影響する。興味のあるテーマから掘り下げよう。

映像で知ろう！



ドキュメンタリーや映画、動画は、映像が伴う分、気候変動のリアルな現状を実感しやすい。

イベントに参加して知ろう！



気候変動関連のイベントには、子どもや学生向け、家族向けなど気軽に参加できるものも多い。

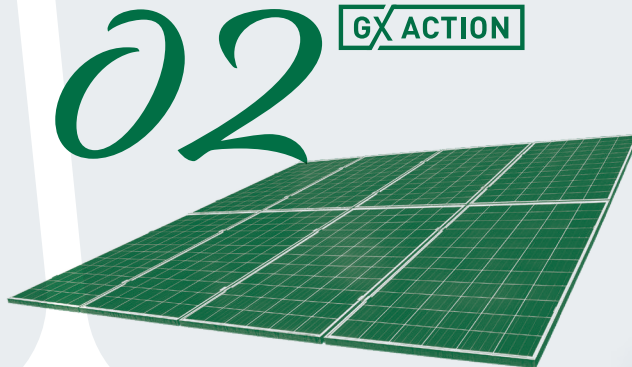
セミナーに参加して知ろう！



セミナーやウェビナーで、専門家から直接学ぶのもおすすめ。仲間づくりのきっかけにも。

脱炭素のために
できることを知ろう！

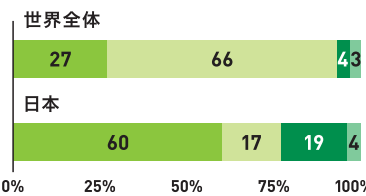
気候変動対策は「我慢するもの」「負担するもの」。そんな認識はいったんリセット。もっとポジティブに、化石燃料の時代を“卒業”して、次の新しい時代へと進化していくワクワク感と共に、できることを模索しよう。



脱炭素は「生活の質を脅かす？」

あなたにとって、気候変動対策は、どのようなものですか？

- A 多くの場合、生活の質を脅かすものである
- B 多くの場合、生活の質を高めるものである
- C 生活の質に影響を与えないものである
- D わからない／答えたくない



「世界市民会議」の社会調査によると、世界では気候変動対策によって「生活の質が高まる」と認識されているが、日本人の多くは「生活の質を脅かす」と考えている。
出典：科学技術振興機構,2015

03

どんな未来になるべきかを
考えてみよう！HOUSE
エコ住宅や
省エネ家電は当たり前MOBILITY
ゼロエミッション
カーが主流にENERGY
再生可能エネルギーに
完全移行FOOD
食材の無駄は
限りなくゼロに

気候変動対策を加速させるためには、社会の仕組みやシステムが大きく変わることが必要とされる。家は？車は？エネルギーは？食料は？実現する可能性の有無はさておき、自分が望む未来を具体的に考えてみよう。



イチから始める GX ACTION

生活を我慢するのではなく豊かにするものに

気候変動対策とは、我慢ではなく、生活をより豊かにするための行動だ。私たちにできること、すべきことを考えるヒントを挙げてみよう。

04

自分にできることを
選択＆行動してみよう！

ここからはいよいよ具体的なアクション。といっても、難しく考える必要はなく、できることからOK。ささやかな選択と行動の繰り返しで、脱炭素につながるものを選んだり利用したりすることを“当たり前”にしていく。

すぐできる
ことから
START!マイボトル・
マイバッグを
携帯ゴミの分別・
リサイクルの
習慣化リサイクル
用品の
活用フード
ロスの
削減省エネ
家電を
選択エコカーや
エコ住宅の
導入さらなる
選択と
行動へ一緒に脱炭素に取り組む
仲間を見つけよう！

脱炭素への取り組みについて、一人で声をあげていくことは難しく感じるかもしれない。お互いを認め合ったり尊重したり、時には議論を交わしたり、一緒に声をあげたり、行動を共にできる仲間の存在も重要だ。

05



06

周りの人と
脱炭素について
話してみよう！

脱炭素の浸透には「話すこと」が欠かせない。それが身近な人であればあるほど、脱炭素の選択や行動に変化が起きやすいし、定着もしやすい。まずは家族や友人から。地域や職場へと、徐々に輪を広げて話してみよう。

家族と



生活を共にする家族だからこそ、身近な取り組みについてたくさん話せるはず。

学校で



未来社会の主役である学生たちで、脱炭素について語り合う機会の創出を。

地域で



脱炭素を地域活性化の機会と捉え、自治体・地域企業・市民で話し合いを。

職場で



新たなシステム導入や新規事業の提案など、ビジネスを動かすきっかけにも。

脱炭素に取り組む企業や
団体を応援しよう！

脱炭素商品を選ぶ



脱炭素型の商品・サービスを選択することで需要が生まれ、その企業の取り組みに対する後押しにつながる。

脱炭素企業への投資



脱炭素への取り組みが共感できる企業に対して、投資という形で応援の意を示すこともできる。

環境団体への募金



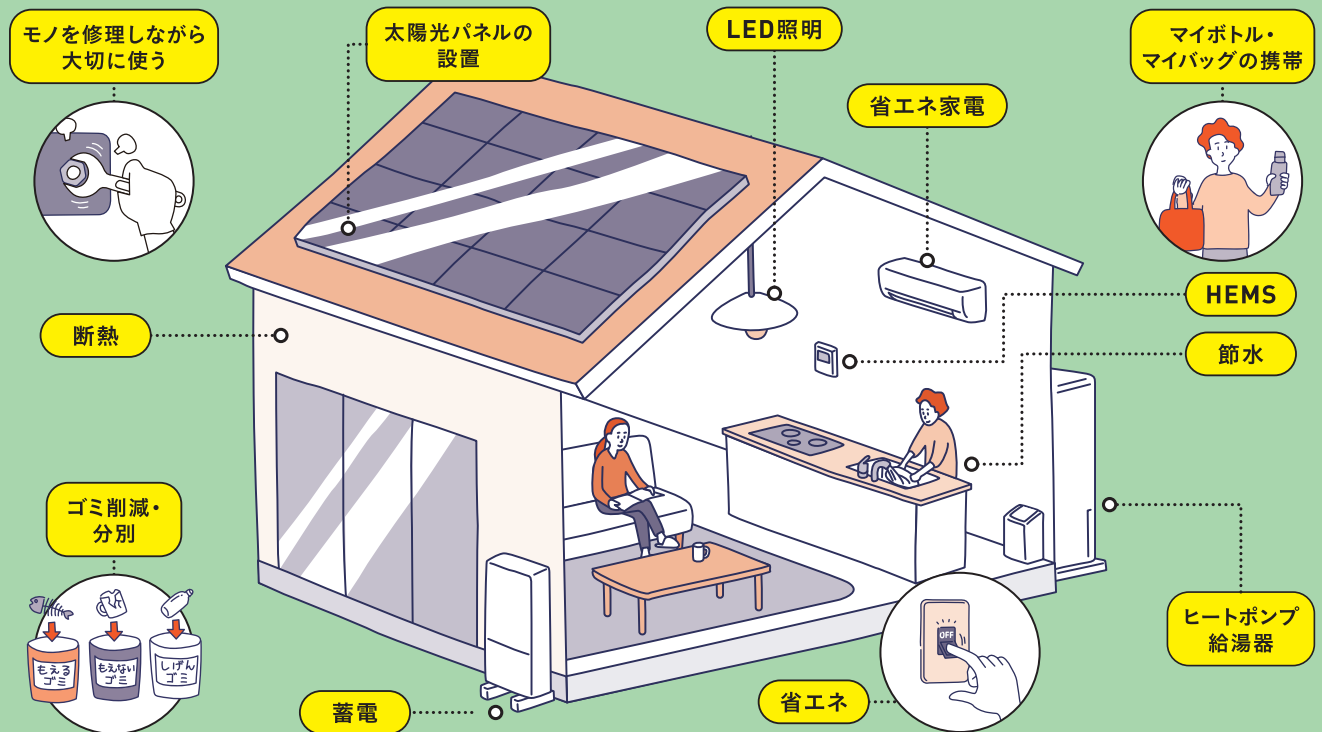
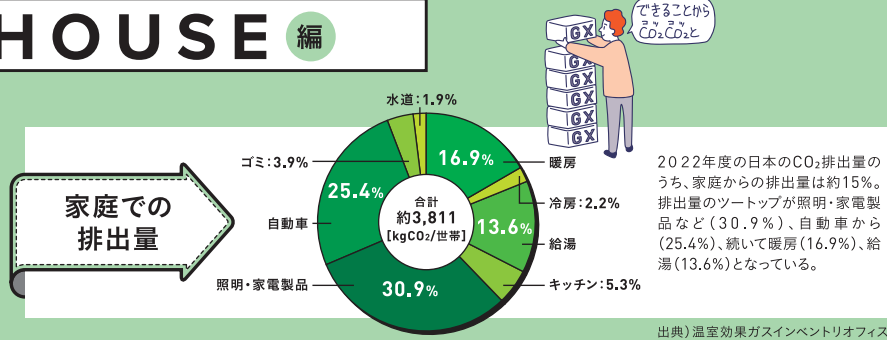
応援したいと思える環境団体やプロジェクトを探してみよう。募金や寄付で脱炭素をサポートするもの。

07

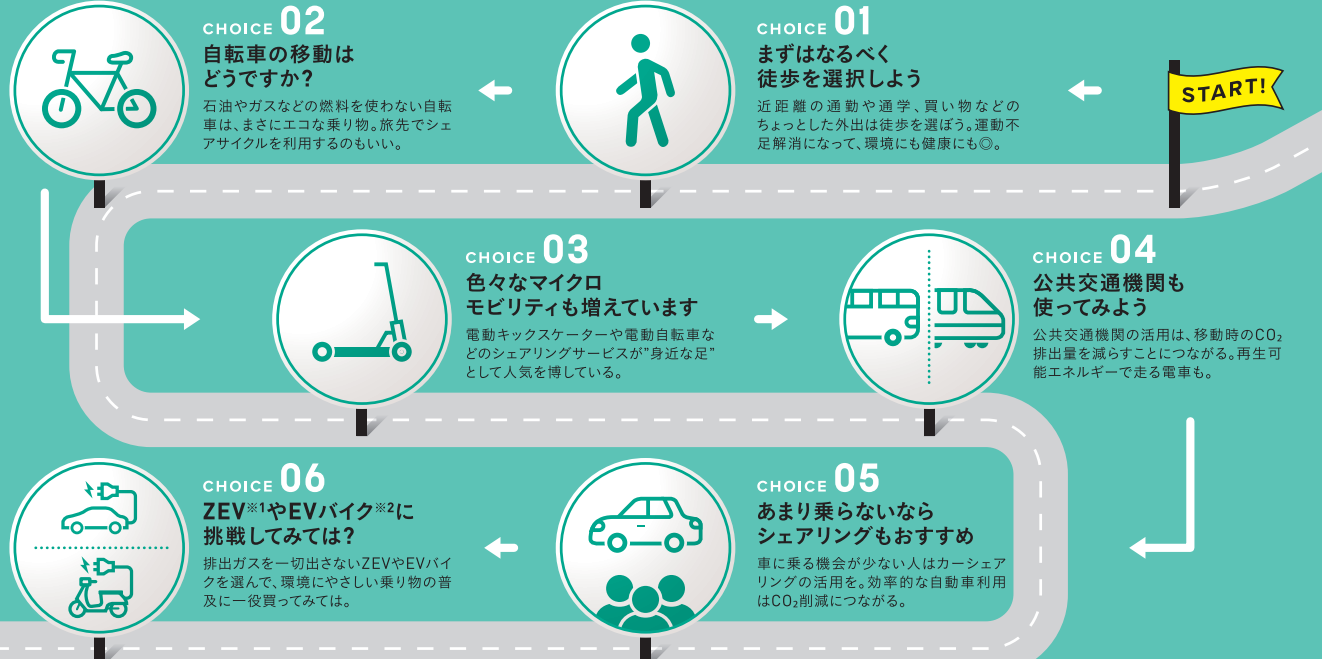
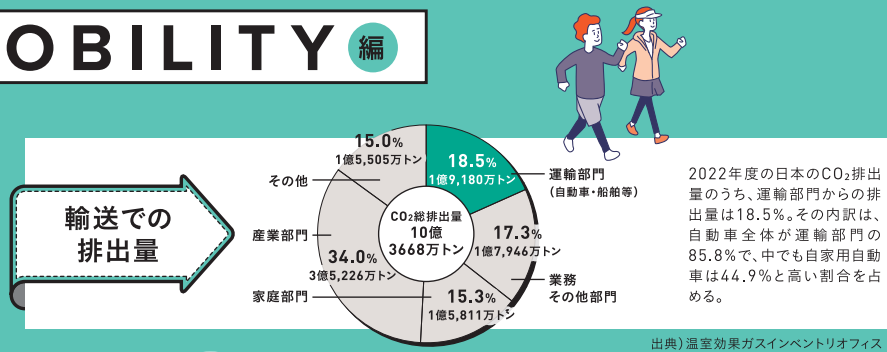




脱炭素のために、個人が家でできることは？ 少しの工夫で改善できることもあれば、ちょっとした節制で無駄をなくすこともできるだろう。手入れや修理をしながらモノを大切に長く使うのもいい。他にも省エネ家電や電気自動車、グリーンエネルギーへの切り替え、エコ住宅など、豊かな暮らしをもたらす脱炭素の選択肢はたくさんある。



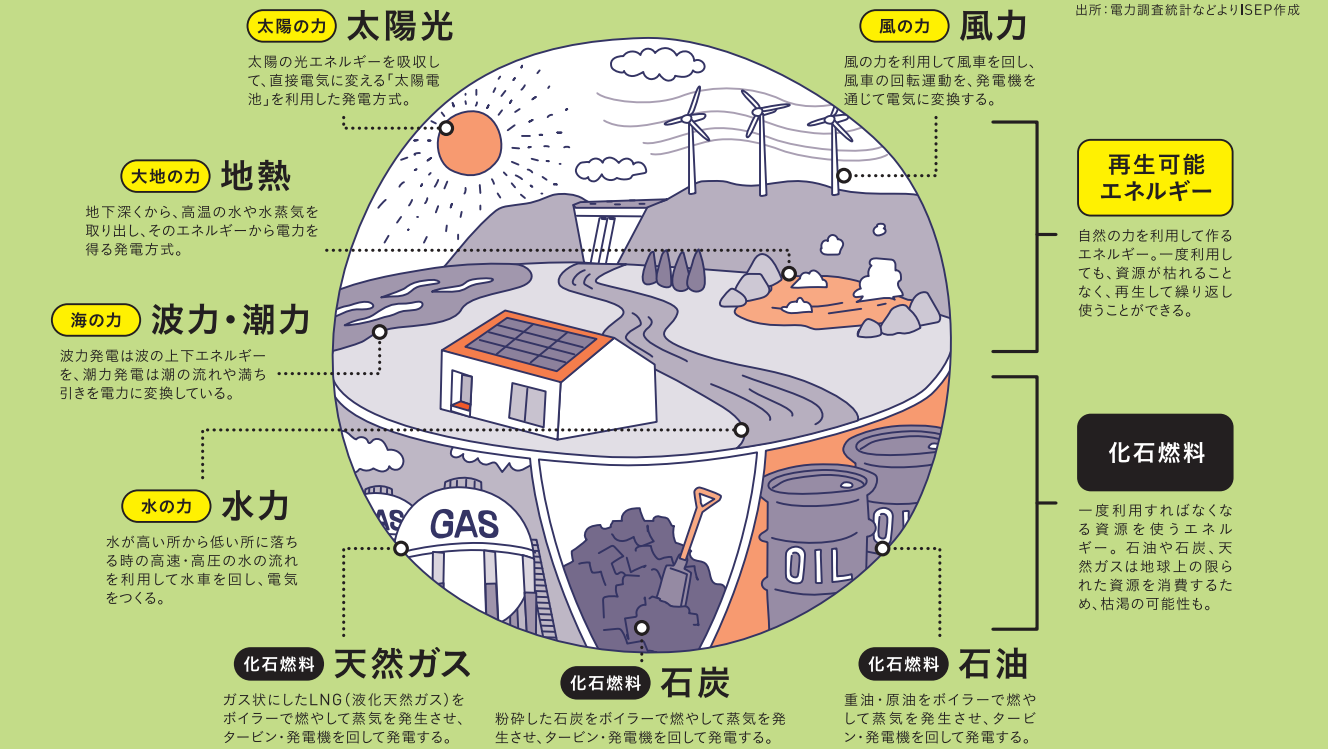
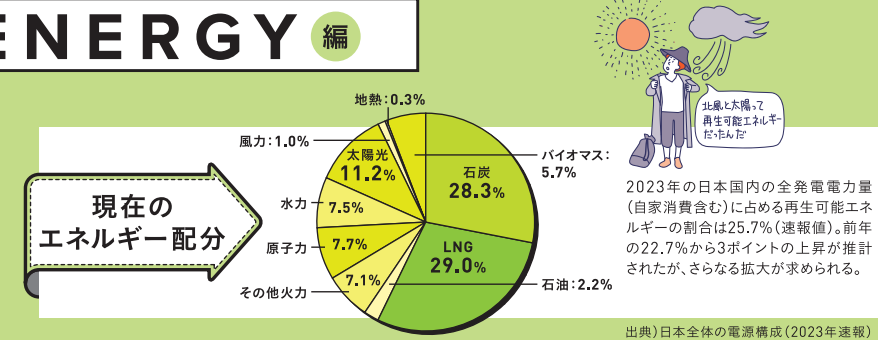
自動車からのCO₂排出量は、家庭での排出量の中で2番目に多い。そのため、自動車という「移動」手段の見直しは、脱炭素に向けて大きな意味を持つ。徒歩や自転車、公共交通機関など様々な移動手段の中から最適な組み合わせを選択したり、エコカーやカーシェアリングに切り替えたり、環境にやさしい移動を考えてみよう。



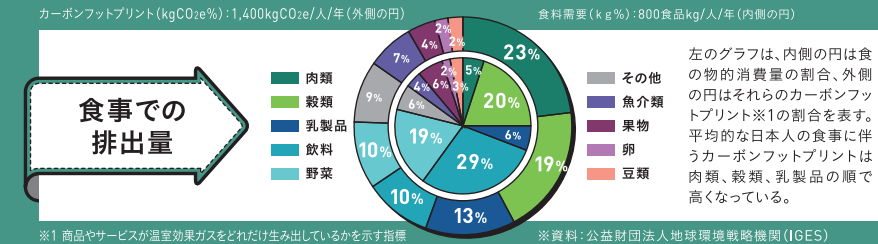
※1 ゼロ・エミッション・ビークル。走行時にCO₂等の排出ガスを排出しない電気自動車(EV)、燃料電池自動車(FCEV)、プラグインハイブリッド自動車(PHEV)のこと。
※2 電動バイクのこと。電力でモーターを回して走行。



日本のCO₂排出の大きな部分は、国内の発電方法の約70%を占める火力発電によるもの。火力発電は石炭や天然ガス、石油を燃やして電力を生み出す。発電の際、CO₂を排出しない「再生可能エネルギー」の活用を増やし、社会の仕組みを変えていくことが重要になる。



私たちが日常で食べている食品の生産や加工、輸送や廃棄などの過程でもCO₂が排出されている。これらの排出量は、平均的な日本人の食事の場合、一人あたり年間1,400kgにのぼるという試算も。ここでは、「食」にまつわるCO₂を減らすための選択を「育てる」「選ぶ」「食べる」の3つの視点から紹介する。



フォーミュラE
ご招待チケットが当たる!!

TOKYO GX ACTION

TOKYO GX ACTION プラチナラリー



GX ACTIONに取り組んだり、クイズに挑戦して
スタンプをあつめて、**豪華景品を当てよう!**

詳しくは
こちら



1スタンプから応募可能!

景品① フォーミュラE ご招待チケット

2026年7月開催予定の
フォーミュラEの
観戦チケットです。

※高校生以下は抽選の対象外となります。



景品② その場で当たる! デジタルチケット



〈大自然を体験するギフト〉
11,880円分×5名



〈環境にやさしいギフト〉
3,000円分×15名



〈えらべるPay〉
500円分×250名
2,030円分×25名

※都合により、商品内容が変更になる場合がございます。
※本パンフレットをご提示いただいても、商品とは交換いただけません。



ひとりひとりの脱炭素アクション
普段の生活の小さな取り組みも
GX ACTIONです。

デカボスコアについて

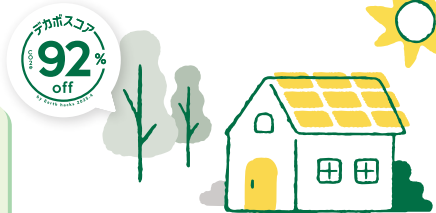
デカボスコア
46%
off

従来と比べて商品のCO2排出量が
“何%少なくなったか”を直感的に
可視化したマークです

TIPS 1 リサイクルのために ゴミの分別をする



TIPS 2 家庭で太陽光発電の 電力を利用する



TIPS 3 電子書籍を購入して読む



TIPS 4 旬の野菜や果物を食べる



出典：デコ活ウェブサイト デコ活データベース
https://ondankataisaku.env.go.jp/dekokatsu/dekokatsu_db/

TOKYO GX ACTION

<https://tokyo-gx-action.jp/>

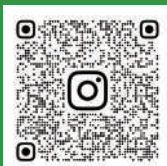
オフィシャルサイト



エックス



インスタグラム



2026年フォーミュラEが再び東京で開催

2026年7月25日(土)、26日(日)に東京ビッグサイト周辺で
東京E-Prix開催が決定。
観戦チケットの先行販売など最新情報はこちら
(<https://fiaformulae.jotform.com/252584189260968>)からご登録してお受け取り下さい!



このパンフレットは
「ベジタブルインキ」と環境を守る
FSC®認証紙を使用しています。