



第4次アクションプラン

1人の100歩よりみんなの1歩！
CO₂を減らしてSTOP温暖化



使用していない
部屋の電気は消そう

食品ロスを減らそう

水を大切に使う

服装を調節して
エコに過ごそう



7 エネルギーをみんなに
そしてクリーンに



11 住み続けられる
まちづくりを

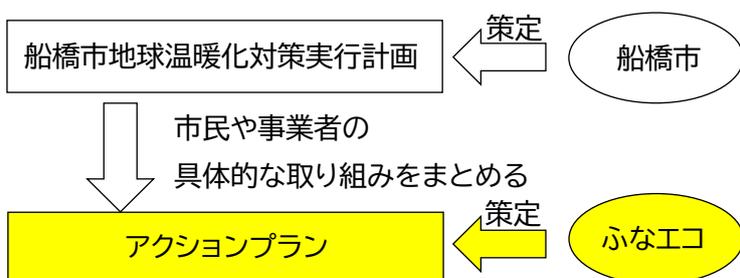


13 気候変動に
具体的な対策を



アクションプランとは

温室効果ガス排出量に関する削減目標と施策を定めた「船橋市地球温暖化対策実行計画(区域施策編)」について、市民や事業者の具体的な取り組みをまとめたものだよ。



これまでのアクションプラン

平成22年7月

第1次アクションプラン発行

平成27年3月

第2次アクションプラン発行

令和 3年3月

第3次アクションプラン発行

令和 8年3月

第4次アクションプラン発行

第4次アクションプランについて

対 象: アクションプランの実行の主役である市民や事業者
期 間: 令和8年度から令和12年度までの5年間

ぼくの名前はふなわりくん!

船橋市ゼロカーボンシティ推進地域協議会(愛称:ふなエコ)の公式キャラクターだよ。地球温暖化対策の具体的な内容を紹介する前に…

地球温暖化とはなにか知っているかな?もし知らない人がいたら、地球温暖化についてまとめた冊子「地球温暖化ってなあに?」を見て学んでみよう!

冊子は市ホームページで掲載しているほか、市役所環境政策課でも配布しているよ。ぜひ見てね。



具代的な取り組みの内容

第4次アクションプランの策定にあたっては、市民・事業者・小中高生の皆様に実施したアンケートの結果を受けて、新たな取り組みを追加するとともに、全員が身近に取り組めることを重視し、下記のとおり18のアクションで構成しました。

まずはここから！7つのアクション

01 ▶ 使用していない部屋の電気は消そう

02 ▶ 冷蔵庫やエアコンの温度は適切にしよう

03 ▶ マイバッグやマイボトルを持ち歩こう

04 ▶ 食品ロスを減らそう

05 ▶ 移動をエコにしよう

06 ▶ 服装を調節してエコに過ごそう

07 ▶ 水を大切に使う

やってみよう！プラスのアクション

08 ▶ 地元の食材を使うなどエコ・クッキング※を実践しよう

09 ▶ 宅配便の再配達を防止しよう

10 ▶ 緑のカーテンやすだれを設置しよう

11 ▶ エコマーク・省エネラベルの製品を選ぼう

12 ▶ 省エネ性能の高い家電や機器を選択しよう

13 ▶ ペーパーレス化を図ろう

14 ▶ 環境に優しい電気を知ろう・選ぼう

15 ▶ 家族や友人など周りの人に伝えよう

備えよう！身を守るためのアクション

16 ▶ 暑さを避けてこまめな水分補給などの熱中症対策をしよう

17 ▶ ハザードマップなどを活用して避難場所・経路を確認しよう

18 ▶ 災害発生に備えて防災グッズを準備しよう

※「エコ・クッキング」は東京ガス（株）の登録商標です

ここからは18個のアクションを1つずつ具体的に紹介していくよ。
みんなで取り組もう！



まずはここから！7つのアクション

ACT.① 使用していない部屋の電気は消そう

家庭の電気使用量のうち、照明は約14%と多くの割合を占めています。使用していない部屋の消灯に取り組みましょう。



ECO ヒント



- ・人感センサー付きのLEDを活用
- ・家族が同じ部屋に集まる
- ・時間設定を行い自動消灯

LED照明の点灯時間を1日1時間短くすると…
【年間削減量】

二酸化炭素 (CO₂) … 5.3kg

電気代 … 385円

出典：資源エネルギー庁 省エネポータルサイト



ACT.② 冷蔵庫やエアコンの温度は適切にしよう

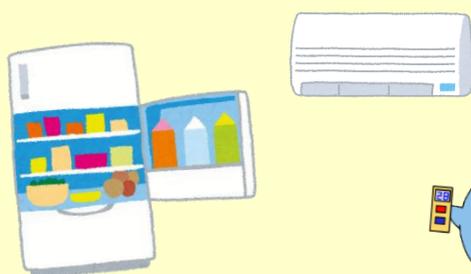
家庭の電気使用量のうち、冷蔵庫は約14%、エアコンは約15%とどちらの機器も多くの電気を使用します。

エアコンや冷蔵庫など電気使用量の大きい機器の設定を見直しましょう。

ECO ヒント



- ・冷蔵庫は設定温度を「強」から「中」に変更
※性能や周辺温度によって要調節
- ・冷蔵庫の開閉は少なくする
- ・二重窓や二重サッシで窓の断熱



冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に変更すると…
【年間削減量】

二酸化炭素 (CO₂) … 30.1kg

電気代 … 1,910円

エアコンを1日1時間運転する時間を短くすると…
【年間削減量】※暖房の場合

二酸化炭素 (CO₂) … 19.9kg

電気代 … 1,260円

出典：資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

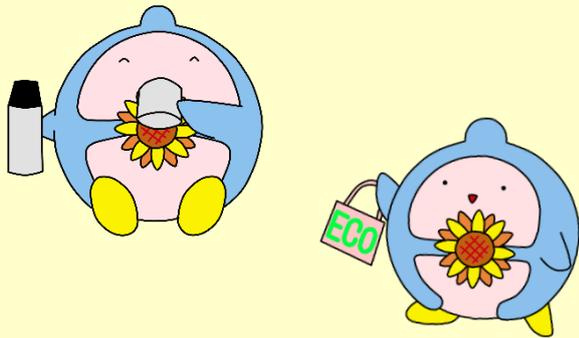
ACT.③ マイバッグやマイボトルを持ち歩こう

レジ袋やペットボトルなどのプラスチックは主に化石燃料から作られており、ごみとして焼却する際に、温室効果ガスを排出します。

レジ袋やペットボトルの削減のため、マイバッグやマイボトルを持ち歩きましょう！

ECO ヒント

- ・マイバッグを活用することでレジ袋代を節約
- ・マイボトルを持ち歩くことは熱中症対策にも！



レジ袋1日1枚削減すると…
【年間削減量】※1袋3円と仮定

二酸化炭素 (CO₂) … 17.0kg

袋代  … 1,095円

出典：千葉県「ちばレジ袋削減エコスタイル」

500mLのペットボトル週1本削減すると…
【年間削減量】

二酸化炭素 (CO₂) … 6.19kg

出典：環境省「リユース可能な飲料容器およびマイカップ・マイボトルの使用に係る環境負荷分析」

ACT.④ 食品ロスを減らそう

日本では年間約464万トンの食品ロスが発生しており、これは1人あたり毎日おにぎり1個分の食品を捨てていることとなります。

この食品ロス分を生産するために、製造・輸送・販売などの過程で排出される二酸化炭素の量は約1,050万トン。廃棄処分するためにもさらに二酸化炭素が排出されます。

家にある食材を確認してから買い物をするなど、食品ロスを減らしましょう！

ECO ヒント

- ・買い物に行く前に冷蔵庫の中身を確認
- ・すぐに食べる食品は「てまえどり」をする
- ・外食では食べられる分だけを頼む



出典：環境省 HP



出典：船橋市 HP

エコ豆知識

船橋市では
家庭から出る可燃ごみのうち

手付かずの食品
約4%

食べ残し
約5%

これを1年間の重量
に換算すると…

約3,620トン
(お茶碗2,413万杯分)

約4,654トン
(お茶碗3,103万杯分)



多くの食品ロスが発生しているね



※「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。

出典：消費者庁 HP、船橋市 HP

ACT.⑤ 移動をエコにしよう

買い物・通勤・通学・旅行など私たちは毎日どこかへ出かけています。
移動する際に排出する二酸化炭素は生活全体の約25%を占めています。
移動する方法を「エコ」にして二酸化炭素排出量を減らしましょう。

ECO ヒント



- ・電車やバスなどの公共交通機関を利用する
- ・距離が近いところへは、徒歩や自転車を利用する
- ・自動車を利用する際は、エコドライブを意識する
※「エコドライブ」
地球温暖化防止につなげる「運転技術」や「心がけ」のことをいいます
緩やかにアクセルを踏む「e スタート」や加減速の少ない運転を心がけましょう

エコ豆知識



1人が10km移動するときの二酸化炭素排出量は、移動手段によって異なります。
状況に応じた方法で移動しましょう。

【二酸化炭素排出量】

○自動車……約1.5kg

○バス……約0.7kg

○鉄道……約0.2kg

○自転車・徒歩……0kg



出典:環境省 HP「デコ活」

ACT.⑥ 服装を調節してエコに過ごそう

暑い時期に服装を軽装化したり、寒い時に暖かく過ごせる服装にして、エアコンを適切な温度設定で使用することは、省エネにつながります。
服装を調節して、エコな暮らしをしましょう。

ECO ヒント



～夏～

- ・ポロシャツなどを活用した軽装
冷感素材などを取り入れる
- ・ノージャケット、ノーネクタイで勤務する

～冬～

- ・冬はカーディガンやひざ掛けなどを活用する
- ・重ね着をする



【消費電力量】

冷房温度を1℃高くすると約13%削減

暖房温度を1℃低くすると約10%削減

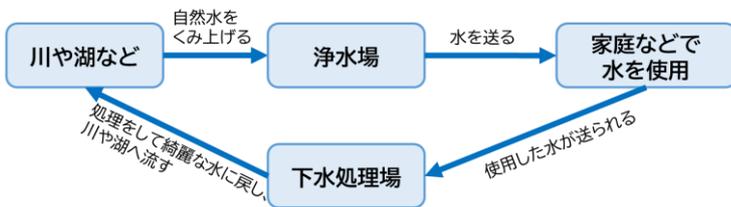


出典:環境省 HP

ACT.⑦ 水を大切に使う

私たちが水を使えるようになるまでには、たくさんのエネルギー(電気)が使われており、温室効果ガスを排出します。

水を使えば使うほど、エネルギーも必要になるため、水は大切に使いましょう。



左の図の全ての過程でエネルギーが使われているよ。



ECO ヒント

- ・野菜や食器は「ため洗い」をする
- ・シャワーの出しっぱなしをやめる

シャワーの出す時間を1分間短くすると・・・

【年間削減量】

二酸化炭素 (CO₂) ... 28.7kg

水の量 ... 4.38m³

出典:資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

ふなわりくんのコラム Vol.1

地球温暖化が進行すると様々な影響が出る恐れがあるよ。
こんな未来にしないためにもアクションプランにみんなで取り組もう！



<p>農林水産業</p> <p>気温上昇によるコメや野菜、果物など農作物の品質低下、収量の減少</p>	<p>水環境・水資源</p> <p>気温上昇が原因の植物プランクトンの大量発生などによる水質悪化、渇水被害などの発生が頻発化</p>	<p>自然生態系</p> <p>動物や植物の生息地が変わるなど生態系への影響</p>
<p>国民生活・都市生活</p> <p>短時間強雨などによるインフラへの影響、生物季節、伝統行事への影響</p>	<p>自然災害・沿岸域</p> <p>大雨の増加などによる浸水被害や土砂災害の発生頻度の増加、強い台風の頻発</p>	<p>健康</p> <p>気温上昇による熱中症搬送者数増加、感染症の原因となる蚊の生息エリア拡大、健康へのリスク増大</p>

※この画像は気候変動適応情報プラットフォームで公開されている素材を使用して作成しました。

やってみよう！プラスのアクション

ACT.⑧ 地元の食材を使うなどエコ・クッキングを実践しよう

食べ物が食卓に並び消費されるまでには、それぞれの過程でエネルギーが使われ、温室効果ガスが排出されます。

「買い物」「調理」「食事」「片付け」で環境のことを考えるエコ・クッキングを実践しましょう。

ECO ヒント

【買い物】

- ・地元の食材を購入する「地産地消」
- ・旬の食材を購入する

【食事】

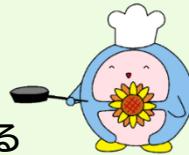
- ・食べられる量を盛り付ける

【調理】

- ・鍋底にあった火加減に調節するなどエネルギーをうまく使う

【片付け】

- ・鍋や皿の汚れは洗う前に拭き取る



鍋底から炎がはみ出さないよう
火加減を調節すると…

【年間削減量】

二酸化炭素
(CO₂)

… 5.3kg

ガス代 

…約390円

出典：資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

※「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。

ACT.⑨ 宅配便の再配達を防止しよう

近年、インターネット通販などの普及とともに宅配便の取り扱い個数は増加し、全国で年間50億個以上取り扱われていますが、そのうちの約10%が再配達となっており、その個数は5億個を超えています。(令和6年10月時点)

宅配便の再配達は、本来必要のないエネルギーを消費しており、再配達のトラック等から排出される二酸化炭素の量は年間約25.4万トン(令和2年度国土交通省試算)に上ると推計されています。

宅配便はできるだけ1回で受け取りましょう。

ECO ヒント

- ・日付・時間帯指定をする
- ・コンビニ受取や駅等の宅配ロッカーなど自宅以外での受取方法を検討する



エコ豆知識

国や市のホームページでは、再配達防止に向けたポイントを掲載しています。

詳しくは、下の二次元コードを読み取ってご覧ください。

○環境省 HP

○船橋市 HP



出典：国土交通省 HP

ACT.⑩ 緑のカーテンやすだれを設置しよう

夏場は日が差し込む窓に、ゴーヤなどのつる性植物による緑のカーテンやすだれを設置することで日差しによる室温上昇を和らげることができます。

ECO ヒント

- ・緑のカーテンは、植物の蒸散作用の効果でより涼しく感じられる
- ・すだれは通気性があり、熱がこもりにくい

※室内での熱中症も多く報告されていますので、室温管理は徹底しましょう



緑のカーテン:坪井小学校



緑のカーテン:金杉台小学校

出典:気候変動適応情報プラットフォーム HP

ACT.⑪ エコマーク・省エネラベルの製品を選ぼう

製品などを購入する際に、環境・必要性を考慮し、環境への負荷が少ないものを選んで購入することを「グリーン購入」といいます。

製品などを購入する際には、価格・機能・デザイン等の判断要素に加えて、環境という視点を加えましょう。

ECO ヒント

- ・環境ラベルには、エコマークなど様々な種類があるのでそれぞれの内容を確認する
- ・購入する商品に省エネラベル等の環境ラベルがついているか確認する



←省エネラベル

エコマーク→



みんなは省エネラベルやエコマークを知っているかな？
右の二次元コードを読み取って、ラベルの意味を調べてみよう！
他にもたくさんのラベルが見つかるよ！



出典:環境省 HP

「環境ラベル等データベース」



ACT.⑫ 省エネ性能の高い家電や機器を選択しよう

省エネ性能は日々向上しています。

買い替えをする際には、各家電の省エネ性能を比較してみましょう。



ECO ヒント

- ・古い家電と最新の家電の比較ができるサイト「しんきゅうさん」を活用する
- ・最新の家電の省エネ性能の比較ができる「省エネカタログ」を活用する

【事業者のみなさま】

- ・省エネ診断を実施し、改善箇所を確認する

20年前の冷蔵庫から最新冷蔵庫への買い替えをすると…

【年間削減量】(例)

二酸化炭素 (CO₂) … 151kg

電気代 … 11,100円

出典:しんきゅうさん

購入する製品に ACT. ⑪にあるラベルがついているかも併せて確認してみてね！



しんきゅうさん HP



省エネカタログ電子版



省エネルギーセンターHP

ACT.⑬ ペーパーレス化を図ろう

紙は原材料の調達や製造・輸送などの際にエネルギーを消費し、温室効果ガスを排出しています。

紙の使用量削減に向け、ペーパーレス化を図りましょう。



ECO ヒント

- ・紙で資料を印刷するときは、2アップ印刷や両面印刷をする
- ・いらぬチラシなどの裏面をメモ帳として使用するなど裏紙を再利用する
- ・会議ではプロジェクターやモニターを活用し、会議資料を減らす

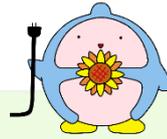
コピー用紙1日 1,000枚、年 240,000枚を削減すると…

【年間削減量】

二酸化炭素 (CO₂) … 1,459kg

出典:日本製紙連合会資料
PPC用紙(1,520kg-CO₂/t製品)

ACT.14 環境に優しい電気を知ろう・選ぼう



日本で使用している電気の約8割が火力発電所で作られています。
火力発電所では、「天然ガス」、「石炭」、「石油」といった化石燃料を燃やしているため、地球温暖化の原因となっている温室効果ガスを多く排出しています。

一方、太陽光、風力などの再生可能エネルギーは、太陽の光や風の力で発電するため、温室効果ガスを排出しないクリーンなエネルギーで、注目されています。



電気は、電力会社によって電源構成が違います。電力の自由化が進んだ今、再生可能エネルギー比率の高い電力など環境に配慮した電気を選びましょう。



・家庭からの二酸化炭素排出量がどれくらい排出されているか「ふなばしエコノート」を使って確認する



エコノートの詳細は市HPへ

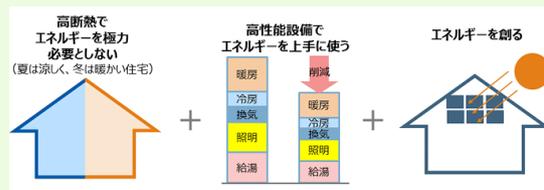
・温室効果ガスを排出しない発電方法を調べ、温室効果ガス排出係数の少ない電力への切り替えを検討する



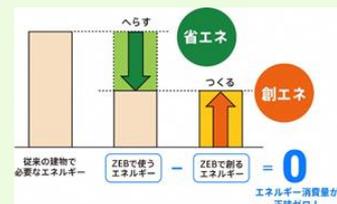
環境省公表排出係数一覧

・再エネ設備等を活用して、「ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス(ZEH)」や「ネット・ゼロ・エネルギー・ビル(ZEB)」化を検討する

出典:資源エネルギー庁 省エネポータルサイト
環境省 HP



ZEH イメージ図



ZEB イメージ図

ACT.15 家族や友人など周りの人に伝えよう

地球温暖化対策は、私たちみんながその重要性を知り、それぞれが出来る取組を実践することが大切です。

身の回りの人にも、このアクションプランを広めましょう。

周りの人に伝えることも地球温暖化対策の1つだよ！ぜひ伝えてね！

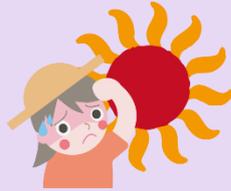


備えよう！身を守るためのアクション

ACT.16 暑さを避けてこまめな水分補給などの熱中症対策をしよう

地球温暖化などにより猛暑日が増えています。
熱中症に備えた対策を行いましょう！

対策ヒント



- ・こまめに水分補給をする
- ・帽子や日傘を活用して暑さを避ける
- ・周りの人へ声掛けをする
- ・暑熱から避難し涼める場所
「クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)」
を活用する



出典：総務省 消防庁 HP



↑ 船橋市 HP

市内のクーリングシェルターの一覧はこちら

他にもいろいろな熱中症対策があるよ。
下の二次元コードを読み込んで確認してね。
また、今どのくらい熱中症の危険性があるのか、熱中症の危険度を判断する数値「暑さ指数(WBGT)」も併せて確認してみよう。



厚生労働省 HP(熱中症対策)



環境省 HP(暑さ指数)

出典：気候変動適応情報プラットフォーム HP



ACT.17 ハザードマップなどを活用して避難場所・経路を確認しよう

地球温暖化の影響の1つとして、ゲリラ豪雨や台風の大型化の増加が懸念されています。
船橋市で発行している洪水・内水・土砂災害ハザードマップなどを活用して、避難場所や避難経路をあらかじめ確認しよう。

対策ヒント

- ・市ホームページでハザードマップを確認する
- ・家族で避難場所・経路を共有する



出典：気候変動適応情報プラットフォーム HP



← 船橋市 HP

「ハザードマップの閲覧について」

ハザードマップは
船橋市危機管理課でも配布しているよ



ACT.18 災害発生に備えて防災グッズを準備しよう

台風や豪雨による洪水等が発生した場合、自宅に待機するか避難所に避難することになります。必要な非常食や飲料水等を備えておきましょう。

対策ヒント

- ・市の防災ブックレット等を参考に、必要な防災グッズを確認する
- ・避難する時のために、事前に非常食などをリュック等に詰めておく
- ・災害情報を確認できる「ふなばし情報メール」に登録する



出典:気候変動適応情報プラットフォーム HP

船橋市 HP→
「防災ブックレット」



ふなわりくんのコラム Vol.2

みんなは「緩和策」と「適応策」って知っているかな？

「緩和策」・・・地球温暖化の原因である温室効果ガスの排出量を減らす対策

「適応策」・・・地球温暖化の影響を回避・軽減する対策



これまで紹介してきたアクションプランでいうとプラン①～⑮が「緩和策」で、プラン⑯～⑳が「適応策」になるよ。

どちらも地球温暖化の対策に必要な取り組みだから覚えてね。

緩和とは？ 適応とは？

CO₂を減らす

変化する気候に備える



出典:気候変動適応情報プラットフォーム HP

どの取組から始めればいいのか迷ったら…

心 な エ コ から始めよう！

心 くそうを調節してエコに過ごそう



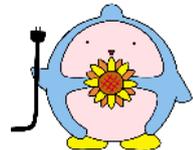
エアコンを適切な温度設定で使用することは省エネにつながるよ。
夏は軽装、冬は重ね着など、服装を工夫しよう！

な くそう食品のムダ！食品ロスを減らそう



みんなはご飯を食べるとき、食べ残しをしたりしていないかな？
食品は製造・輸送・販売だけでなく、廃棄処分するためにも二酸化炭素が排出されるよ。
食べられる分だけを頼んだり、食べ物は残さず食べるなど食品ロスを減らそう！

エ エネルギー節約！使用していない部屋の電気は消そう



みんなは普段、玄関やトイレの電気はつけっぱなしにしていないかな？
電気を使うことは、地球温暖化の原因になる温室効果ガスを排出することに繋がるよ。使用しない部屋の電気は消そうね。

コ トッパー杯から！水を大切に使おう



私たちが使用している水。水が使えるようになるまでには、たくさんのエネルギーが使われ、温室効果ガスが排出されているよ。
水を大切に使い、節水を心がけよう。
水は当たり前に見えると思わずに、大切に使おうね。

☆船橋市地球温暖化対策実行計画

船橋市では、地球温暖化実行計画を策定し、計画の目標を下記のとおり定めているよ。

温室効果ガス排出量の削減目標

中期目標：ポテンシャルから目標を設定

⇒2030年度までに 2013年度比 **46%** 削減

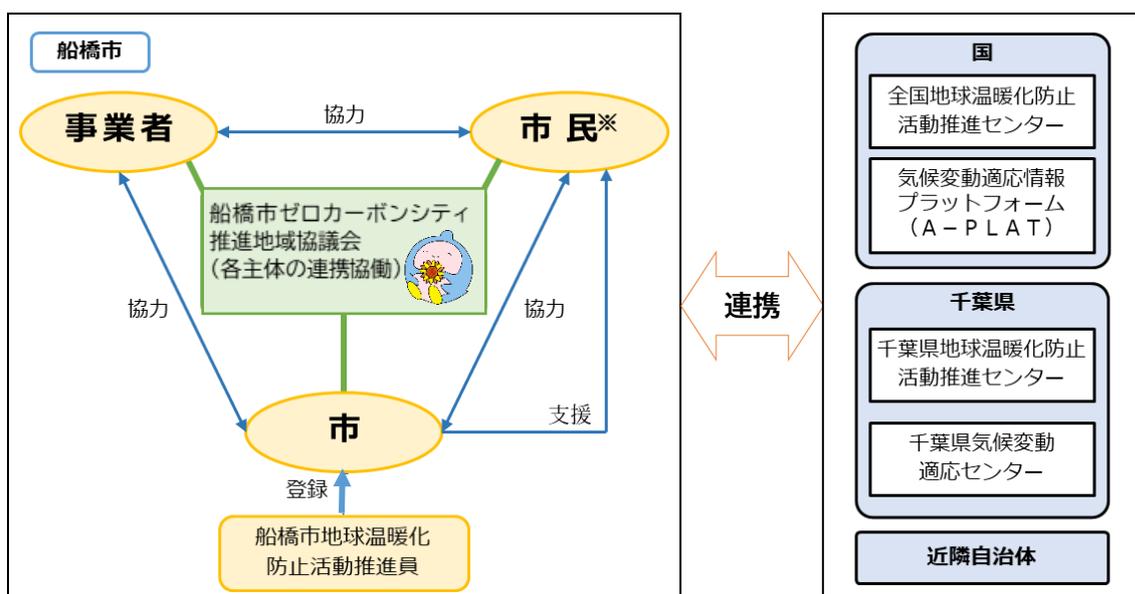
長期目標：技術革新や社会スタイルの大幅な変革が必要

⇒意欲的な目標として 2050年 **ゼロ・カーボン** に挑戦



この船橋市地球温暖化実行計画を推進するため、船橋市ゼロカーボンシティ推進地域協議会では、市民・事業者・行政等の連携体制で、各主体の取組を進めているよ。

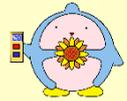
協議会では、このアクションプランを作成・推進したり、環境学習や啓発事業などを通じて地球温暖化対策に取り組んでいるんだ。



※「市民」には、「市民団体等」を含みます。

アクションプラン チェックシート

いくつできているか確認してみよう！

7つのアクション まずはここから！	1 <input type="checkbox"/> 使用していない 部屋の電気は 消そう 	2 <input type="checkbox"/> 冷蔵庫やエアコン の温度は適切に しよう 	3 <input type="checkbox"/> マイバッグや マイボトルを 持ち歩こう 	4 <input type="checkbox"/> 食品ロスを 減らそう 	
	5 <input type="checkbox"/> 移動をエコに しよう 	6 <input type="checkbox"/> 服装を調節して エコに過ごそう 	7 <input type="checkbox"/> 水を大切に使う よう 		
	8 <input type="checkbox"/> 地元の食材を使う など エコ・クッキング※ を実践しよう 	9 <input type="checkbox"/> 宅配便の再配達を 防止しよう 	10 <input type="checkbox"/> 緑のカーテンや すだれを 設置しよう 		11 <input type="checkbox"/> エコマーク・省エネ ラベルの製品を 選ぼう 
	12 <input type="checkbox"/> 省エネ性能の高い 家電や機器を 選択しよう 	13 <input type="checkbox"/> ペーパーレス化を 図ろう 	14 <input type="checkbox"/> 環境に優しい 電気を知ろう ・選ぼう 		15 <input type="checkbox"/> 家族や友人など 周りの人に 伝えよう 
16 <input type="checkbox"/> 暑さを避けてこまめな 水分補給などの 熱中症対策 をしよう 	17 <input type="checkbox"/> ハザードマップなどを 活用して 避難場所・経路 を確認しよう 	18 <input type="checkbox"/> 災害発生に備えて 防災グッズを 準備しよう 			

※「エコ・クッキング」は東京ガス(株)の登録商標です。

船橋市ゼロカーボンシティ推進地域協議会(愛称:ふなエコ)

【事務局】船橋市環境政策課ゼロカーボンシティ推進室
〒273-8501 千葉県船橋市湊町 2-10-25
電話:047-436-2465 FAX:047-436-2487
URL:https://ondanka.webnode.jp
E-mail:zerocarbon@city.funabashi.lg.jp



ふなエコ
ホームページ



ゼロカーボンシティ
ふなぼしポータルサイト

令和8年3月策定

※この冊子は、ちば環境再生基金の助成を受け発行しております。