



第14回 気候変動適応東北広域協議会

# 「#適応しよう」キャンペーンについて

令和7年10月24日（金）  
国立環境研究所 気候変動適応センター



# 「#適応しよう」キャンペーン \ 賛同パートナー募集中! /



## #TEKIOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

気候変動で変わるくらし  
スマートに生きるための  
15の適応アクション

- 01 暑季でも快適に暮らそう
- 02 サステナブルファッションを取り入れよう
- 03 防災/クハワを身につけよう
- 04 防災グッズを揃えよう
- 05 食の選択を確かめよう
- 06 食品ロスを減らそう
- 07 エコカーを、乗車し、使おう
- 08 便利なものを、大切に使う
- 09 おうちを暖かしよう
- 10 災害に強い家で暮らしを営もう
- 11 災害に備えた準備をしよう
- 12 避難時に、トレーニングをしよう
- 13 得意な多岐の力に、積極的に取り組もう
- 14 新しい道の力に、積極的に取り組もう
- 15 困りごとを、積極的に相談しよう



地球沸騰化時代の生き方改革

# #適応しよう *Let's adapt!*

地球沸騰化時代、平均気温が上がり猛暑や大雨が当たり前になる世界。それって大丈夫？ 生活はどうなっちゃうの？ 見えない未来、だからこそ始めよう。知恵とスタイルで変化を乗り越え、快適な暮らしを生み出すアクションを。

詳細はコチラ!



お問い合わせはキャンペーン運営事務局まで：[project-adpt@nies.go.jp](mailto:project-adpt@nies.go.jp)

# 「#適応しよう」キャンペーンとは

気候変動の影響により猛暑や大雨が当たり前になる「地球沸騰化時代」を、快適に暮らすための選択肢として「ライフスタイル」「食」「住まい」「スポーツ・レジャー」「その他」の5つのカテゴリーからなる15の「適応アクション」を設定し、自治体・企業・団体等の賛同パートナーを通じ、広く国民に広げていくキャンペーン。



#TEKIOU SHIYO

# 15

## ACTIONS

FOR A COMFORTABLE LIFE

気候変動で変わる暮らし  
スマートに生きるための  
15の適応アクション

地球沸騰化時代の生き方改革

# #適応しよう



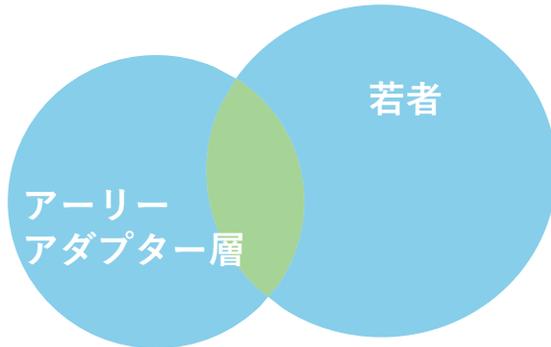
01 猛暑でも快適に暮らそう 	02 サステナブルファッションを取り入れよう 	03 防災ノウハウを身につけよう 	04 防災グッズを揃えよう 
05 食の選択肢を増やそう 	06 食品ロスを減らそう 	07 エネルギーを効率よく使おう 	08 限りある水を大切に使おう 
09 おうち緑化しよう 	10 災害に強い家で暮らしを守ろう 	11 運動に最適な環境を選ぼう 	12 運動時にクーリングをしよう 
13 感染症予防のために虫除け対策をしよう 	14 新しい旅の魅力に会おう 	15 適応しよう・参加しよう・シェアしよう 	

# 「#適応しよう」キャンペーン概要

賛同に伴う義務は発生いたしません!

- 気候変動適応に関する関心度・認知度を向上するとともに、個人の適応行動を表す新語 = 「適応アクション」を促すキャンペーンを開始
  - さらに「適応アクション」の具体的な行動や知恵「適応セレクト」を設定、分かりやすいイラストとともにSNSなどで使用できるPRツールの**無料提供**や新規サイトの展開を実施
  - PRツールを使用して自治体・企業・団体などを通じた情報発信やPR施策を実施
- 🌟 PRツールの活用は申請フォームからの**賛同**が必要です。ぜひご申請ください! 🌟

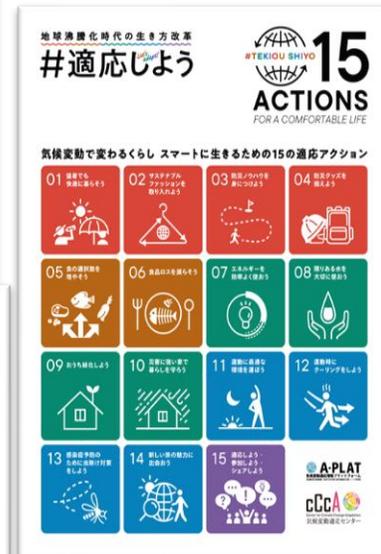
## ○ターゲット



※特に**重点ターゲット**として

- ・ (受験や試合を控えた) **学生**
- ・ **テクノロジーに明るい企業のプレイヤー**  
(新たなサービスや価値観に積極的でそれに投資できる余裕・お金がある)
- ・ **熱中する趣味を持つ人**  
(趣味・嗜好がはっきりしている)

## ○キービジュアル



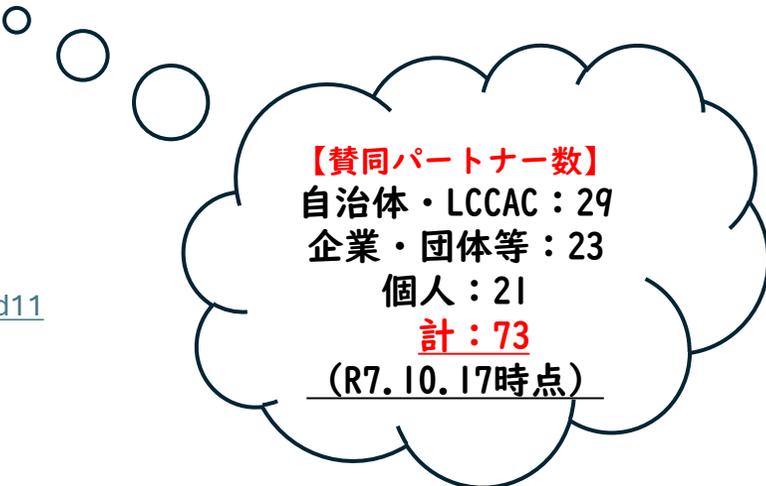
# 「#適応しよう」キャンペーン計画

内容	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
制作物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キービジュアル</li> <li>・A-PLAT「個人の適応」トップページ公開（キャンペーン用に制作）</li> <li>・キャンペーン用Webページ公開</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・適応アクションビジュアル</li> <li>・ダウンロード用PRツール</li> </ul>		
活動内容		<ul style="list-style-type: none"> <li>・個別の適応アクションWebページ公開</li> <li>・協賛企業やコラボレーション企業獲得へ向け提案活動</li> <li>・協賛企業やコラボレーション企業と連携した情報発信（SNSなど）</li> </ul>		
プレスリリース ※イベントに合わせて定期的なリリース	<p>第一弾プレスリリース</p>	<p>第二弾プレスリリース ・個別アクションの提示</p>	<p>10月IG広告</p> <p>第三弾プレスリリース？ ・PR企画（協賛企業等の商品とのコラボ）</p>	
情報発信		<ul style="list-style-type: none"> <li>・コラボレーション企業からのSNS、リリース発信</li> <li>・SNS「#適応しよう」キャンペーン</li> </ul>		

# キャンペーンプレスリリース後の進捗

## ■掲載メディアの例

- 毎日新聞  
<https://mainichi.jp/articles/20250626/pr2/00m/020/599000c>
  - ニコニコニュース  
[https://news.nicovideo.jp/watch/nw17871973?news\\_ref=tag](https://news.nicovideo.jp/watch/nw17871973?news_ref=tag)
  - めざましメディア  
<https://mezamashi.media/articles/-/167091>
  - 環境ビジネスオンライン  
<https://www.kankyo-business.jp/news/3dc9a001-614e-490e-9061-decddb1b3d11>
  - GISEle  
[https://giseleweb.com/prtimes/c90531\\_r13/](https://giseleweb.com/prtimes/c90531_r13/)
  - 国内最大級のスキー場・積雪情報サイト：SURF & SNOW  
[https://surfsnow.jp/news/news\\_detail.php?id=6168](https://surfsnow.jp/news/news_detail.php?id=6168)
  - 日本経済新聞  
[https://www.nikkei.com/compass/content/PRTKDB000000017\\_000090531/preview](https://www.nikkei.com/compass/content/PRTKDB000000017_000090531/preview)
  - ライブドアニュース  
[https://news.livedoor.com/pr\\_article/detail/29281569/image/48834591/](https://news.livedoor.com/pr_article/detail/29281569/image/48834591/)
  - B to B プラットフォーム業界CH  
[https://b2b-ch.infomart.co.jp/news/detail.page;JSESSIONID\\_B2BCH=20eaa09acd63ebca30579ea68ca1?IMNEWS4=5903856](https://b2b-ch.infomart.co.jp/news/detail.page;JSESSIONID_B2BCH=20eaa09acd63ebca30579ea68ca1?IMNEWS4=5903856) . . . etc
- ⇒PRIMEリンク：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000013.000090531.html>（第一弾）  
<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000017.000090531.html>（第二弾）



【賛同パートナー数】  
自治体・LCCAC：29  
企業・団体等：23  
個人：21  
**計：73**  
(R7.10.17時点)

## ■賛同パートナー（自治体・企業・団体等）の内訳（順不同）

- ・北海道LCCAC※ ・高知県LCCAC ・佐倉市LCCAC ・愛知県LCCAC ・和歌山県LCCAC
- ・静岡県LCCAC ・三重県 ・三重県LCCAC ・山口県LCCAC ・愛媛県宇和島市 ・おおさかLCCAC
- ・川崎市LCCAC ・群馬県LCCAC ・東京都環境局 ・所沢市LCCAC ・千葉県LCCAC ・栃木県LCCAC
- ・神奈川県LCCAC ・富山県LCCAC ・三重県LCCAC ・岐阜県山県市 ・愛媛県東温市 ・沖縄県那覇市
- ・株式会社電通 ・日本医療政策機構 ・早岐港ハウステンボスマリーナ・ハーバー ・株式会社LYST
- ・一般社団法人地域国土強靱化研究所 ・一般財団法人沖縄県公衆衛生協会 ・vonxai合同会社 . . . etc

※LCCAC＝気候変動適応法第13条第1項に規定する「地域気候変動適応センター」。

地域における気候変動の影響や適応策に関する情報を収集・整理・分析し、事業者や住民に情報を発信する役割を担っています。

# PRツール：キャンペーン公式バナー、チラシなど



地球沸騰化時代、平均気温が上がり猛暑や大雨が当たり前になる世界。それって大丈夫？生活はどうなっちゃうの？見えない未来、だからこそ始めよう。知恵とスタイルで変化を乗り越え、快適な暮らしを生み出すアクションを。

## 地球沸騰化時代の生き方改革 #適応しよう

category: ライフスタイル



### みんなが思う「普通の夏」が、変わります

気候変動の影響により、気温 35 度を超える猛暑日が年々増加しています。それに伴い、熱中症のリスクも高まっています。徐々にですが、確実に変わりつつある地球環境。命の危険を減らし、毎日を快適に過ごすためにも、暑さ対策を当たり前の習慣にしていきたいと思います。

- 熱中症アラートを確認する
- 暑さ指数 (28 以上がリスク) を確認して行動時間を変える
- 衣服やアイテムで体温を下げる
- こまめにからだのコンディションを測る
- 水分・塩分をこまめに補給する
- 家族や身近な人への声かけをする

SNS向けバナー（縦型）：ダウンロードサイトで無償提供

※その他、ポップ向けなど様々な媒体向けに作成しています。

リーフレット（表面）

徐々に、でも確実に変わりつつある地球環境。

気候変動への「適応」って？

緩和  
MITIGATION

原因を少なく

2つの  
気候変動  
対策

適応  
ADAPTATION

影響を減らす

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

## 地球沸騰化時代の生き方改革 #適応しよう

地球沸騰化時代、平均気温が上がり猛暑や大雨が当たり前になる世界。それって大丈夫？生活はどうなっちゃうの？見えない未来、だからこそ始めよう。知恵とスタイルで変化を乗り越え、快適な暮らしを生み出すアクションを。

1-1 猛暑でも、涼しい服装にしよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-2 オズマダブファッションを取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-3 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-4 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-5 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-6 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-7 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-8 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-9 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-10 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-11 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-12 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-13 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-14 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

1-15 涼しい素材の洋服を取り入れよう

- 涼しい素材の洋服を着よう
- 涼しい色合いの洋服を着よう
- 涼しい素材の靴を履こう
- 涼しい素材の帽子をかぶろう

リーフレット（中面）

7

# 賛同者の想定しうるPRツール活用方法

## 賛同者が自治体等の場合・・・

- PRツールを情報誌やイベントなどにポスターやグッズのイラストとして使用

⇒難しくなりがちな「気候変動適応」というテーマを、より手軽に身近で親しみやすい切り口で普及啓発することが可能に（例：熱中症対策・防災等）

## 賛同者が企業の場合・・・

- 一例として「気候変動適応」に資する商品や情報発信に使用

⇒共感性の高いストーリー展開が可能な他、国環研の知見を活かした商品展開が可能に

## 賛同者が個人の場合・・・

- キャッチーなイラストやテキスト等によって「気候変動適応」をより身近に理解し、適応アクションを自分ごととして実践することが可能に

## 賛同者が増えることのメリット

- 賛同者が増えることで、賛同者同士（自治体・企業・個人等）の連携を行いやすくなる

### ■ 賛同企業との取組イメージ



### ■ 賛同自治体との取組イメージ

- ・ PRツールを使用した様々な広報媒体での活用  
例：SNSでの投稿、デジタルサイネージでの活用
- ・ SNSでの相互フォロー、リツイートなど
- ・ イベントや展示にてポスターの掲示、チラシの配布
- ・ アイコンを使用したノベルティグッズの配布
- ・ 共同企画での連携

# PRツール活用例

- ・ 広報誌への掲載活用、イベント時のポスター掲示活用、SNS発信時でのPRツール活用  
ノベルティグッズ制作時のイラスト活用・・・etc



**愛知県気候変動適応センター**  
愛知県気候変動適応センターだより(2025年9月号)に15Actionアイコンを活用し、適応アクションの具体例も掲載いただきました。

広報誌への掲載活用



2025年8月6日(水)  
**国立環境研究所気候変動適応センター**  
「環境省子ども霞が関見学デー」に出展し、ポストカードの配布を行いました。また、15Actionアイコンを使ったマスキングテープ及びキービジュアルを使用したうちわを制作、SNSフォローでプレゼントを実施しました。

イベント活用



2025年7月26日(土)開催  
**東京都環境局**  
「太陽生命 JAPAN RUGBY CHALLENGE SERIES 2025 女子日本代表 vs 女子スペイン代表戦」会場にてブース出展、ポストカードを配布いただきました。

イベント活用



2025年7月26日(土)開催  
**富山県気候変動適応センター**  
「流域ぶらっとフォーラム2025」に出展。ポスターデータを展示、また缶バッジ制作に15Actionアイコンを活用いただきました。

イベント活用



2025年8月8日(金)  
**富山県気候変動適応センター**  
「とよまスターウォッチング社 富岩運河治水公園」に出展し、気候変動適応の普及啓発にポスターデータを掲示いただきました。

イベント活用



**三重県・三重県気候変動適応センター**  
気候変動影響と適応に関する情報誌「しきさい」2025年夏号に賛同パートナーとしてポスターデータを掲載いただきました。

広報誌への掲載活用



2025年7月26日(土)  
**国立環境研究所気候変動適応センター**  
「国立環境研究所公開シンポジウム2025」に出展しました。ポスターデータを掲示し、さらに来場者にキャンペーンを周知するためポストカードを制作・配布いたしました。

イベント活用



2025年7月  
**神奈川県気候変動適応センター**  
神奈川県庁玄関にて「#適応しよう」ポスターデータをサイネージ展開いただきました。

展示



2025年7月23日(水)  
**神奈川県気候変動適応センター**  
「神奈川県環境科学センター施設公開」に出展し、缶バッジ制作に15Actionアイコンを活用いただきました。

イベント活用



2025年7月30日(水)開催  
**富山県気候変動適応センター**  
「気象台へ行こう〜天気の実験と予報のしごと」に出展、ポスターデータを掲示していただきました。

イベント活用



2025年6月29日(日)開催  
**所沢市気候変動適応センター**  
「グルメ×健卒×大冒険フェス 青年会議所第55回埼玉ブロック大会「所沢大会」」に出展。行政ブース内の「令和7年度気候変動影響への適応と熱中症対策の共同展示」にポスターデータを活用いただきました。

イベント活用



自治体等でのPRツール活用例はキャンペーンサイトにてご紹介しております。  
ご活用いただいた際は、ぜひキャンペーン事務局までご連絡ください。



# 「#適応しよう」キャンペーン情報発信

■ キャンペーン情報や適応アクションについては、XやInstagramなどSNSでも発信中！  
また、気候変動適応に関連する各自治体の発信等も積極的にリポストしています。



A-PLAT 国立環境研究所  
3,531件のポスト

ポスト 返信 動画 画像

A-PLAT 国立環境研究所 @APLAT\_JP · 5日

👉 #12 運動時にクーリングをしよう！暑い日の運動、根性で乗り切るのはとても危険！こまめな休憩や、首元・脇の冷却でパフォーマンスもアップ👏👏👏 氷のう・冷感タオルや、今注目の「アイスラリー」等で体をしっかり冷やして快適に運動しよう👏 「暑さに勝つ」も立派な #適応アクション！ #適応しよう

12 運動時にクーリングをしよう

🗨️ 4 🍀 6 📖 971



APLAT.JP 投稿 フォロー

aplat.jp 6月27日

地球沸騰化時代、平均気温が上がり猛暑や大雨が当たり前になる世界。それって大丈夫？生活はどうなっちゃうの？見えない未来、だからこそ始めよう。知恵とスタイルで変化を乗り越え、快適な暮らしを生み出すアクションを。

地球沸騰化時代の生き方改革  
#適応しよう

Let's adapt



APLAT.JP 投稿 フォロー

🍀 19 🗨️ 1 📌

aplat.jp 15の #適応アクション とは？

気候変動適応情報プラットフォーム A-PLAT ( @aplat.jp ) です🌍

「#適応しよう」キャンペーンでは、一人ひとりが実践できる15の「#適応アクション」をまとめ、発信していきます👏

適応アクションは5つのカテゴリー「ライフスタイル」「食」「住まい」「スポーツ・レジャー」「その他」で分けています。すでに実践しているもの、これから実践できそうなものがあればぜひコメントで教えてください👏👏👏

👉 賛同パートナー募集

15の「#適応アクション」に関連するサービス、媒体、プロダクトをお持ちで、情報発信や普及啓発等のPRにご協力いただける自治体・企業・団体・個人の皆さまは、ぜひ申請をご検討ください！申請はプロフィールのキャンペーンサイト URL から🔗

.....

「夏ってこんなに暑かったっけ？」  
「大雨警報ってこんなに頻繁に出た？」

.....

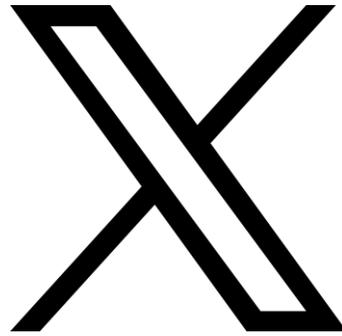
「#適応」とは、変化する気候にあわせて私たちの生活を変えていくこと。  
国立環境研究所が運営するこのアカウントでは、気候変動の影響や「#適応」に役立つ情報をお届けしています！フォローして次回の投稿をお楽しみに！

.....

#気候変動 #気候変動適応 #aplat #気候変動 #地球温暖化 #適応しよう

# 「#適応しよう」キャンペーン情報発信

Xアカウント名 : [@APLAT\\_JP](https://twitter.com/APLAT_JP)



Instagramアカウント名 : [A-PLAT](https://www.instagram.com/A-PLAT) | [エープラット](https://www.instagram.com/エープラット) [国立環境研究所](https://www.instagram.com/国立環境研究所)



# 賛同パートナーへの申請方法

---

## 【申請の流れ】

1. [利用規約](#)をご確認ください。
2. 以下の[申請フォーム](#)（外部サービス）より必要事項をご登録ください。
3. 申請完了後、申請受付とPRツールのダウンロードURLをご案内（自動返信）

## 【賛同パートナー特典】

### <無償提供>

- キャンペーン公式イラストやロゴ・アイコンなどのPRツール
- Webバナー、SNS画像、POP・ポスターなど印刷用データ

※ 賛同パートナーや活動内容をWebサイトやSNSでご紹介する場合があります。

※ 必要に応じて、事務局から共同企画のご提案をさせていただく場合があります。

**以下は各適応アクションの詳細となります**

# Action01 「#適応しよう」バナー

Action 01

## 猛暑でも快適に暮らそう

#TEKIOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: ライフスタイル

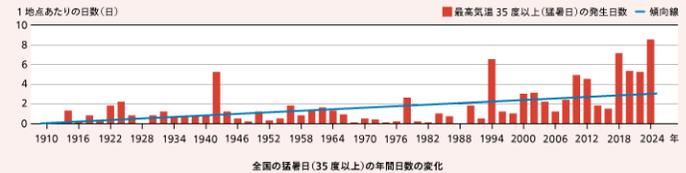
## みんなが思う 「普通の夏」が、変わります

気候変動の影響により、気温 35 度を超える猛暑日が年々増加しています。それに伴い、熱中症のリスクも高まっています。徐々にですが、確実に変わりつつある地球環境。命の危険を減らし、毎日を快適に過ごすためにも、暑さ対策を当たり前の習慣にしていきましょう。

適  
応  
セ  
レ  
ク  
ト

- 熱中症アラートを確認する
- 水分・塩分をこまめに補給する
- 暑さ指数(28以上がリスク高)を確認して行動時間を変える
- 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- こまめにからだのコンディションを測る
- 家族や身近な人への声かけをする

### 日本全国で猛暑日は年々増加



出典：気象庁ホームページ ([https://www.data.jma.go.jp/cpinfo/extreme/extreme\\_p.html](https://www.data.jma.go.jp/cpinfo/extreme/extreme_p.html))

地球沸騰化時代の生き方改革

# #適応しよう

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

CCC

Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action02 「# 適応しよう」 バナー

Action 02

## サステナブルファッションを取り入れよう



#TEKIOU SHIYO  
15  
ACTIONS  
FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: ライフスタイル

## 考えたい、 服の選び方と別れ方

古着やリメイクの流行は、地球にとっても嬉しい流行です。実は、私たちは1年で平均約18着の服を買い、15着手放し、35着クローゼットに眠らせています。そして服1着作るのに、お風呂11杯分もの水を使用しているのです。地球はリメイクできません。だからこそ一人一人が持続可能なファッションを実現していきましょう。

適  
応  
セ  
レ  
ク  
ト

- 長く着る
- リペア、リメイクを楽しむ
- 古着、リユースを楽しむ
- リサイクルする
- 気候に合わせやすく、着回ししやすい服を選ぶ
- 服の原料やトレーサビリティを意識する

服1着ができるまでの水の量



出典：環境省サステナブルファッション ([https://www.env.go.jp/policy/sustainable\\_fashion/](https://www.env.go.jp/policy/sustainable_fashion/))

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action03 「# 適応しよう」 バナー

Action 03

## 防災ノウハウを身につけよう

#TEKIOU SHIYO

category: ライフスタイル

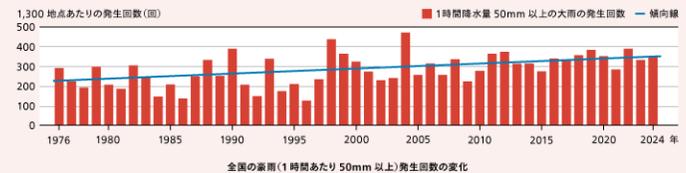
## スマホが使えなくても、 家族と再会できますか？

ゲリラ豪雨による水害など、気候変動の影響による災害が増える中、明暗を分けるのは具体的なシミュレーションです。「避難経路は?」「待ち合わせ場所は?」「連絡手段は?」つい後回しにしがちですが、家族や身近な人との事前の話し合いが大切です。災害に慣れている人なんていません。想像できないからこそ、認識合わせをしておきましょう。

適  
応  
セ  
レ  
ク  
ト

- 天気予報を見る習慣をつける
- ハザードマップを活用する
- 家族と災害時のことについて話し合う
- 災害情報アプリを活用する
- 地域や学校、会社などの避難訓練に参加する
- 避難場所や避難経路を確認しておく

### 日本全国で滝のように降る雨が年々増加



出典：気象庁ホームページ ([https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme\\_p.html](https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html))

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action04 「#適応しよう」バナー

Action 04

## 防災グッズを揃えよう



#TEKIOU SHIYO  
15  
ACTIONS  
FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: ライフスタイル

## 1年にたった一度の確認で、 守れるものがある

防災グッズはお持ちですか？一般的には3日分、高層マンションであれば7日分が防災備蓄の目安だと言われています。しかしその中身は、家族構成や環境によって異なります。「備蓄する物」「避難時に持っていく物」をリスト化した上で、毎年9月1日(防災の日)に備蓄品の使用期限や、ラジオの動作確認をする習慣を作ってみましょう。

### 適応セレクト

#### ☑ 防災グッズを準備する

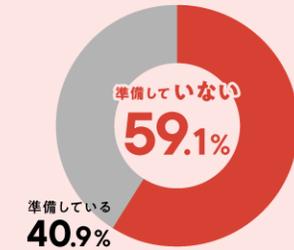
- ・食料（行動食・備蓄）
- ・貴重品
- ・医薬品
- ・ストレス軽減アイテム
- ・停電、寒さ&暑さなどへの備え
- ・簡易トイレ
- ・乳幼児、シニアの必要備品など

#### ☑ 定期的に期限や機能するかを確認する

#### ☑ ローリングストックを活用する

#### ☑ ポータブル電源を用意する

風水害に備えて、食料、飲料水、日用品、医療品などを備えている人の割合 (N=1,791)



出典：内閣府世論調査「防災に関する世論調査（令和4年9月調査）」（<https://survey.gov-online.go.jp/r04/r04-bousai/gairiyaku.pdf>）を加工して作成

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action05 「#適応しよう」バナー

Action 05

## 食の選択肢を増やそう

#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: 食

## 未来の地球人は何を食べている？

未来の食卓を想像してみてください。あなたの大好物はまだ残っていますか？気候変動により、採れる食材が変化しています。将来的に魚の分布域や作物の栽培適地が変わったり、規格外の野菜・果物が増えることで、私たちは今と同じものを食べ続けられないかもしれません。変化する食卓に合わせ、私たちが食の選択肢を増やす必要があります。

適応セレクト

- ☑ 地域のもの、旬のものを楽しむ
- ☑ 代替肉など植物性原料の食材を取り入れる
- ☑ 地域の新しい産品、新ブランド米を食べる
- ☑ 新しい食材を使った新たなレシピを楽しむ
- ☑ 規格外の野菜・果物を食卓へ取り入れる

### 気候変動によって変化する未来の食卓 (イメージ)

サラダ

国産アボカドを使用  
温暖化で栽培適地拡大

ごはん

高温耐性米  
高温による品質低下を防ぐ



メイン

変わる魚で楽しむ  
フィッシュフライ  
漁獲量変動で  
魚の種類が変化

スープ

規格外野菜のポタージュ  
高温による規格外野菜も  
おいしく

出典：気候変動予測・適応評価の統合的研究（環境研究総合推進費 5-18）より作成

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

CCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action06 「#適応しよう」バナー

Action 06

## 食品ロスを減らそう



#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: 食

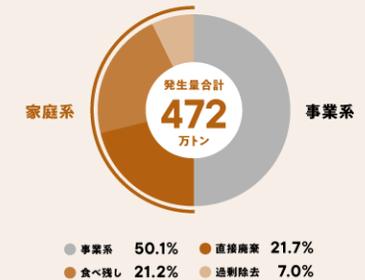
## わたしたちは毎日おにぎり 1個分の食料を捨てている

国民全員が毎日おにぎり1個分を捨てている日本の「食品ロス」。その量は年間約472万トン。さらに今後、気候変動により、食料生産にも影響が出ます。食べ物を大切に、食品ロスを減らすことは、生産者や私たちの食生活を守ることにつながります。日本の豊かな食文化を楽しむ続けるためにも、少し立ち止まって考えてみませんか？

### 適応セレクト

- ✓ ストックや賞味期限をこまめに確認する
- ✓ 規格外の野菜・果物を食卓へ取り入れる
- ✓ 買いすぎず、食べ切る
- ✓ 外食時に残さない
- ✓ mottecoを推奨しているお店を利用する
- ✓ アプリやAIを活用し食材を無駄にしないレシピを楽しむ

### 食品ロス発生要因の内訳 (単位:万トン)



出典：環境省より「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和4年度）の公表について」  
([https://www.env.go.jp/press/press\\_03332.html](https://www.env.go.jp/press/press_03332.html))

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

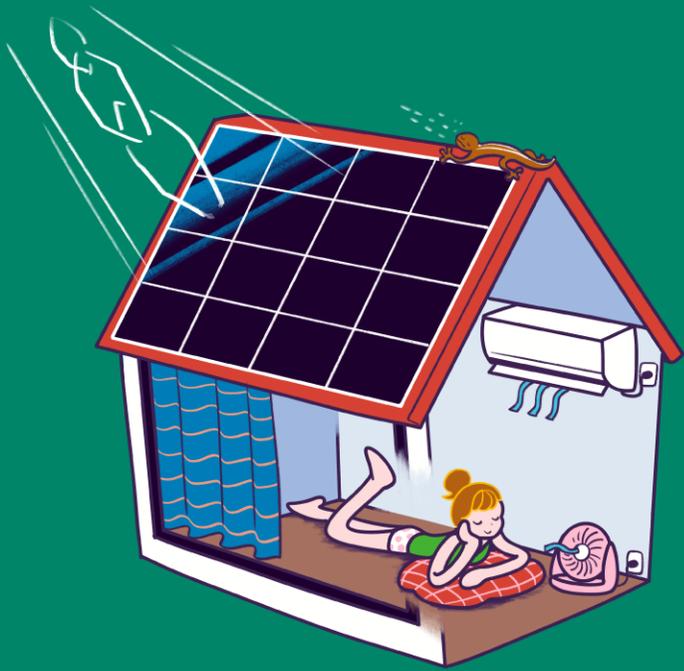
A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action07 「#適応しよう」バナー

Action 07

## エネルギーを効率よく使おう



#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: 住まい

## 地球が暑くなると、 電力不足になる理由

猛暑日が増えることで使われる電力が増加し、災害リスクが増すことで停電リスクが高まります。家の「断熱」「節電」「蓄電」を生活に取り入れることで、気候が変わっても、リスクを減らし、快適さを高め、節約にもつながります。

### 適応セレクト

- ☑ 遮光・遮熱カーテンを取り入れる
- ☑ 省エネアイテムを使う
- ☑ 太陽光発電を取り入れる
- ☑ 節電や停電時のためにポータブル電源などを取り入れる
- ☑ 熱の出入りが大きい窓に断熱材をはる
- ☑ エアコンと合わせてサーキュレーターを使う

### 簡単な断熱対策で 家での暮らしが快適に



気泡断熱材の断熱シート利用による、リビングの室温比較

出典：環境省より「ウォームビズ実践レポート」  
(<https://ondankataisaku.env.go.jp/decockatsu/warmbiz/info/20170331/>)

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action08 「#適応しよう」バナー

Action 08

## 限りある水を大切に使おう

#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: 住まい

## 水が自由に使えない未来を想像できますか？

私たちは1日に約2ℓの水を飲み、トイレ1回で約4ℓの水を使い、トータルで1日約200ℓの水を消費しています。多くの人は日頃、水不足を意識することが少ないと思いますが、気候変動の影響で雨の降る日は減少傾向にあり、渇水が起こりやすくなっています。猛暑で水はもっと必要になるのに、水資源は減っている。そんな未来に対して、私たちにできる予防策があります。

適  
応  
セ  
レ  
ク  
ト

- ☑ シャワーヘッドや蛇口などに節水アイテムを使う
- ☑ 洗濯物や食器などのまとめ洗いをする
- ☑ 節水家電を選ぶ
- ☑ お風呂のお湯の張りすぎに注意する
- ☑ お米を洗った水を再利用する
- ☑ ウォーターレスのアイテムを選ぶ

### 日本全国で雨の降る日は年々減少



出典：気象庁ホームページ ([https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme\\_p.html](https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html))

地球沸騰化時代の生き方改革

Let's adapt  
#適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action09 「#適応しよう」バナー

Action 09  
おうち緑化しよう



#TEKIOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: 住まい

## オシャレなだけじゃない 驚くべき緑の効果

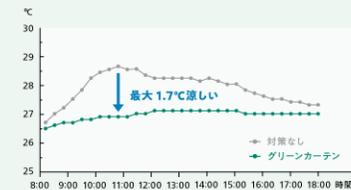
「観葉植物を置く」「グリーンカーテンをつくる」。これらは単なるオシャレなインテリアではなく、気候変動に対応するための立派な工夫です。たとえばグリーンカーテンは、直射日光を遮りながら植物が水分を蒸発させることで、部屋の温度を最大 1.7度も下げます。街全体の緑が増えることでヒートアイランド現象の軽減にもつながります。つまり、“オシャレ”と“気候変動への適応”は同時にかなえられるのです。

選択セレクト

- つる性植物でグリーンカーテンを作る
- 調湿のために窓際やベランダに観葉植物を置く
- ガーデニング、庭の植栽をする
- 屋上緑化、壁面緑化をする

### グリーンカーテンを設置した部屋と、何も設置していない部屋の温度変化の比較

グリーンカーテンとは、ゴーヤやアサガオなどつる性の植物を窓や壁を覆うことで、強い夏の日差しを自然に和らげる地球にやさしい自然のカーテンです。涼しさを保ちながら、電力の節約や環境負荷の軽減にもつながります。



出典：「グリーンカーテンの効果」(富山県気候変動適応センター) (<https://www.pref.toyama.jp/documents/19148/6-5.pdf>)

地球沸騰化時代の生き方改革

#適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

CCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action10 「#適応しよう」 バナー

Action 10

## 災害に強い家で暮らしを守ろう



#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: 住まい

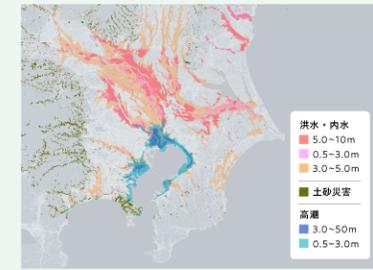
## 災害大国・日本には、 たくさんの知恵がある

台風、豪雨による洪水・内水氾濫や土砂災害、高潮などの自然災害が各地で頻発しています。過去10年間で約98%の市区町村で水害土砂災害が発生している日本は、まさに災害大国です。でも、日々災害と向き合っているからこそ、防災の知恵が蓄積されているのも日本。気候変動の影響により自然災害の発生率が高まる中、まずは住まいの備えを見直しましょう。

### 適応セレクト

- ✓ 引越しの前にハザードマップを確認する
- ✓ 屋根や窓の強さ、水害に強い構造を意識する
- ✓ 家の定期メンテナンスをする
- ✓ 太陽光発電や蓄電池（家庭用蓄電池、電気自動車など）を取り入れる
- ✓ 側溝や排水口は掃除して水はけをよくしておく

関東地方の洪水内水/土砂災害/高潮ハザードマップ



出典：国土交通省「ハザードマップポータルサイト」を加工して作成  
(<https://disaportal.gsi.go.jp/index.html>)

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action11 「#適応しよう」バナー

Action 11

## 運動に最適な環境を選ぼう



#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: スポーツ・レジャー

## スポーツを安全に楽しむために

暑さ指数(WBGT)をご存知ですか?湿度、周辺環境、気温を取り入れた指標のことで、「28」を超えると熱中症リスクが急激に高まります。猛暑の中でもスポーツを楽しむ続けるためには、暑さ指数をチェックして、運動内容や時間、場所の変更、中止など適切な判断が必要です。健康のためにも安全な運動環境づくりを心掛けましょう。

### 適応セレクト

- ☑ 天気予報を見て暑さ指数を確認し、それに応じた判断をする
- ☑ スポーツをする時刻を変える
- ☑ 冷房設備のある体育館など、スポーツをする場所を変える
- ☑ 運動内容、休憩頻度を変える
- ☑ 運動を中止する
- ☑ 雷、ゲリラ豪雨、突風など急な天気の変化に注意する
- ☑ いざという時の応急処置を知る
- ☑ 長期予報を参考に運動計画を立てる

### 日常生活における熱中症予防の指針

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動目安	注意事項
危険 (31以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する可能性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28以上31未満)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25以上28未満)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を入れる。
注意 (25未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

出典：日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」  
(<https://seikishou.jp/cms/wp-content/uploads/20220523-v4.pdf>)

地球沸騰化時代の生き方改革

# ＃適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

CCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action12 「#適応しよう」バナー

Action 12

## 運動時にクーリングをしよう



#TEKIOU SHIYO  
15  
ACTIONS  
FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: スポーツ・レジャー

## パフォーマンスを下げない、クールな試合の挑み方

知っていましたか？運動時に高いパフォーマンスを維持するには「体内の温度（深部温度）を38度以下に保つこと」が重要です。38度を超えると、持久力や判断力が低下し、熱中症リスクが高まります。安全優先が大前提ですが、高温多湿の環境で試合や競技を行う際には「クーリング」を取り入れて、最大限に能力を発揮しましょう。

適  
応  
セ  
レ  
ク  
ト

- ✓ 涼しいウェアを身につける
- ✓ アイスラシーや体を冷やす飲料の摂取
- ✓ 運動前、休憩時、運動後などに手足や首、脇などを冷やす
- ✓ 暑さ指数によって、冷却のタイミングや頻度を調節する

### 暑熱環境下の競技現場における身体冷却のタイミング、目的、種類

運動前 Pre-Cool	運動中/間 Per-Cool	運動後 Post-Cool
<ul style="list-style-type: none"> <li>・深部体温をあらかじめ少し下げる</li> <li>・運動中の発汗量を抑える（汗腺の調節）</li> <li>・筋温を下げないことに注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・深部体温の過度な上昇を防ぐ</li> <li>・脱水の抑制/回復</li> <li>・筋温を下げすぎないことに注意する</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・余剰な代謝を抑え安静時のレベルに体温を戻す</li> <li>・筋損傷・炎症の抑制</li> <li>・水分/栄養補給</li> </ul>
水分/アイスラシー摂取、クーリングベスト、風・ミスト、手袋前腕冷却 など	水分/アイスラシー摂取、手袋前腕冷却、アイスタオル・アイスバック など	水分/アイスラシー摂取、アイスバック、アイスバス、温-冷交代浴 など

出典：競技者のための暑熱対策ガイドブック【実践編】、国立スポーツ科学センター（2020）をもとに作成（原著：Gibson et al., 2019）  
(<https://www.jpnssport.go.jp/hpsc/Portals/0/resources/jss/jgyou/pdf/shonetsu2.pdf>)

地球沸騰化時代の生き方改革

#適応しよう

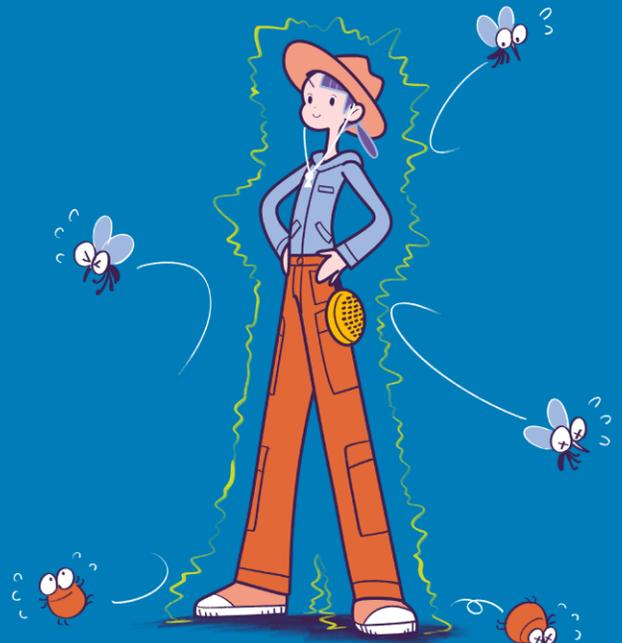
A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

cCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action13 「#適応しよう」 バナー

Action 13

## 感染症予防のために虫除け対策をしよう



#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: スポーツ・レジャー

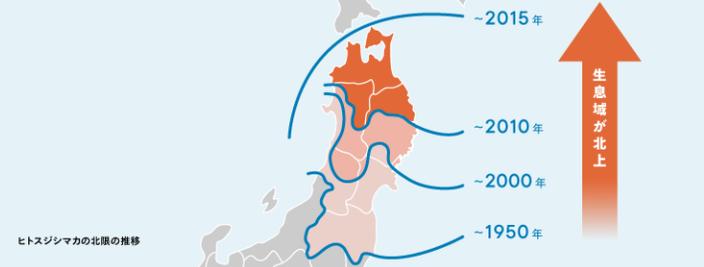
## 刺されただけで、終わらない脅威

虫刺されは放っておけば治る、では済まなくなりつつあります。気候変動の影響により、蚊や屋外に生息するダニの発生時期が長くなり、活動範囲も拡大しています。それに伴い、蚊を媒介とするデング熱やジカ熱、マダニを媒介とする感染症などのリスクも高まっており、屋外での運動、レジャーやアウトドアを楽しむためにも、虫除け対策を忘れずに行いましょう。

適応セレクト

- ✓ 長袖・長ズボンを着用する
- ✓ 虫が寄ってこない薄い色の服を選ぶ
- ✓ 防虫加工されたウェアを活用する
- ✓ 虫の発生しない環境づくりをする
- ✓ 虫除けスプレーなどのアイテムを利用する

蚊の生息域が徐々に拡大



出典：国立感染症研究所「ヒトスジシマカの分布域拡大について」(https://id-info.jhs.go.jp/ids/cm/nd/images/idsic/issv/41/484.pdf)

地球沸騰化時代の生き方改革

# #適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応プラットフォーム

CCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター

# Action14 「# 適応しよう」 バナー

Action 14

新しい旅の魅力に出会おう



#TEKIOU SHIYO

category: スポーツ・レジャー

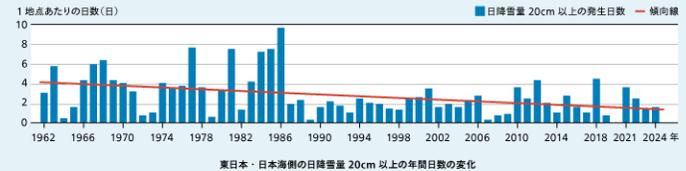
## 新発想は、ピンチから生まれる

スキー場に雪が積もらなくなる、海面上昇により砂浜が減ってしまう、シュノーケリングで見られる風景が変わってしまうなど、気候変動は観光にも影響を及ぼし始めています。一方で、グリーンシーズンのアクティビティやジビエ食材に挑戦する、EVカーシェアリングでの移動など、変化に合わせた新しい楽しみ方も生まれています。発想や視点を変えた新体験を味わってみませんか？

適  
応  
セ  
レ  
ク  
ト

- ✓ グリーンシーズンのアクティビティなどを楽しむ
- ✓ 地域の新しい魅力を発見して、楽しむ
- ✓ サステナブルにつながるアクティビティを楽しむ
- ✓ エコツーリズムに参加する
- ✓ ジビエや新たに採れる食物など地域の食材を楽しむ
- ✓ 旅行先での天気を確認し行動する
- ✓ サステナブルな取り組みをしている観光地を選ぶ
- ✓ EVカーシェア・タクシー・バスで移動する

### 日本で雪が見られる日は年々減少



出典：気象庁ホームページ ([https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme\\_p.html](https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/extreme/extreme_p.html))

地球沸騰化時代の生き方改革

Let's adapt  
# 適応しよう



# Action15 「#適応しよう」 バナー

Action 15

適応しよう・参加しよう・シェアしよう



#TEKIOU SHIYO

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

category: その他

## 小さな習慣で、大きく変わる

気候変動の影響は地域によって様々で、適応の方法もそれぞれ異なります。「適応アクション」は、日常で無理なく取り入れられることが多く、暮らしを便利に、快適にしてくれます。知っているか、知らないか、それだけの違いが将来的には大きな差につながるかもしれません。自分にとって「いいな」と思うことから取り入れてみませんか。

適応セレクト

- ✓ 適応アクションを知る、実践する、シェアする
- ✓ 将来の気候について調べる
- ✓ 環境、季節の変化を身近な人にシェアする
- ✓ 季節ごとの生き物の観察活動に参加する
- ✓ 適応に取り組む企業、自治体、団体を応援する

### 適応しよう

気候変動適応情報プラットフォーム (A-PLAT)

この先、猛暑や豪雨が「当たり前」になる時代がやってきます。でも私たちは、知恵と工夫で、その影響に「適応」することができます。小さなアクションも、みんなで行動すれば大きなアクションにつながります。今日からできる適応を、一緒に始めてみませんか？



地球沸騰化時代の生き方改革

#適応しよう

A-PLAT  
気候変動適応情報プラットフォーム

CCCA  
Center for Climate Change Adaptation  
気候変動適応センター