



令和7年度東京都気候変動適応セミナー

賛同パートナー募集!

「#適応しよう」キャンペーンについて

令和7年12月22日(月)

国立環境研究所 気候変動適応センター

友岡 郁路



「地球沸騰化時代」の到来

2023. 7. 27.

世界の7月平均気温が史上最高を観測する見通しとなったことを受け、国連のアントニオ・グテーレス事務総長が発言

「地球温暖化の時代は終わり、『地球沸騰化の時代』が到来した」

“the era of global warming has ended” and “the era of global boiling has arrived.”



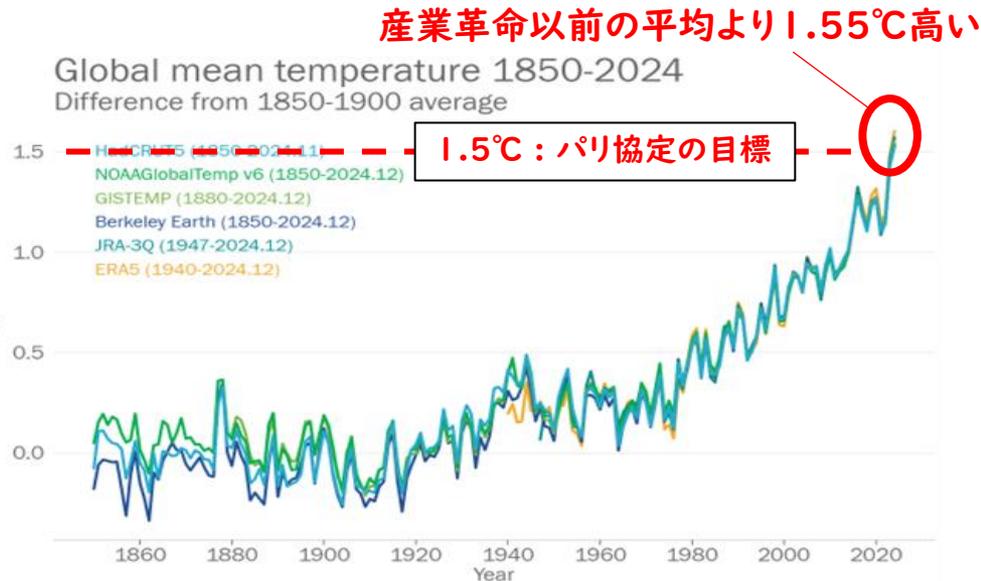
世界の平均気温・日本の暑い夏

■世界の平均気温の推移

⇒ 「+1.5°C」の世界が間近に

2024年の単年の世界平均気温は、産業革命以前より1.55°C高く、パリ協定の目標1.5°Cを初めて超え、観測史上最も高い値となった。

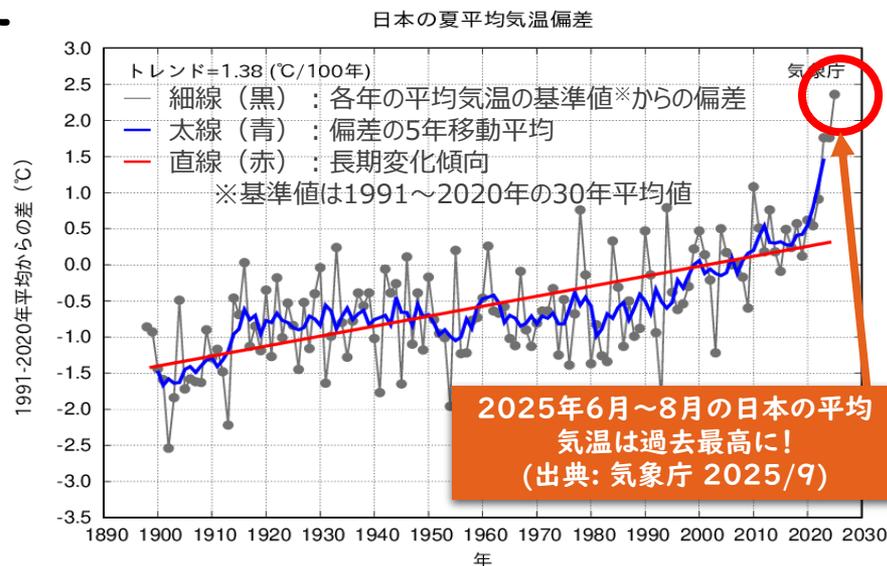
出典：世界気象機関 (WMO) プレスリリース (2025年1月10日)
<https://wmo.int/news/media-centre/wmo-confirms-2024-warmest-year-record-about-155degc-above-pre-industrial-level>



■2025年は、日本でも史上最も暑い夏に

「2025年夏(6~8月)の日本の平均気温の基準値(1991~2020年の30年平均値)からの偏差は+2.36°Cで、1898年の統計開始以降、2023・24年を上回り、最も高い値」

出典：気象庁HP：日本の季節平均気温,
https://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/temp/sum_jpn.html



気候変動の現状 ～近年の日本で災害をもたらした気象現象～

	令和7年
	令和6年
	令和5年
	令和4年
	令和3年

令和3年8月11日～8月19日
前線による大雨
 西日本から東日本の広い範囲で大雨
 総降水量が多いところで1200ミリを超えた

令和4年9月17日～20日
台風第14号による暴風・大雨等
 九州を中心に西日本から北日本の広い範囲で暴風となり、海では猛烈なしけや大しけ。

令和5年6月28日～7月16日
梅雨前線による大雨
 各地で大雨となり、期間降水量の合計は大分県、佐賀県、福岡県で1200ミリを超えた。

令和6年7月23日～7月26日
梅雨前線と低気圧による大雨
 北日本を中心に大雨。山形県では期間降水量の合計は400ミリを超え、平年の7月の降水量を大きく上回る記録的な大雨となった所があった。

令和6年9月20日～9月22日
低気圧と前線による大雨
 東北地方から西日本にかけての広い範囲で大雨。特に能登では線状降水帯による猛烈な雨。総降水量は石川県で500ミリを超え、平年の9月の月降水量の2倍を上回る地点もあった。

令和7年8月6日～8月12日
低気圧と前線による大雨
 北日本から西日本にかけての広い範囲で大雨。総降水量が600ミリを超えた地点や、平年の8月の月降水量の3倍以上となった地点があった。

令和6年8月27日～9月1日
台風10号による大雨、暴風及び突風
 西日本から東日本の太平洋側を中心に大雨。九州では暴風となり、海上では猛烈なしけ。宮崎県で突風が複数発生

令和4年8月1日～6日
8月1日から6日の前線による大雨
 北海道地方や東北地方及び北陸地方を中心に記録的な大雨。

令和4年9月22日～24日
台風第15号による大雨
 東日本太平洋側を中心に大雨。特に静岡県や愛知県で猛烈な雨や非常に激しい雨。

令和5年6月1日～3日
梅雨前線及び台風第2号による大雨
 西日本から東日本の太平洋側を中心に大雨となり、期間降水量の合計は平年の6月の月降水量の2倍を超えた地点があった。

令和5年9月7日～9日
台風13号による大雨
 東京(伊豆諸島)、千葉県、茨城県、福島県では線状降水帯が発生し猛烈な雨。

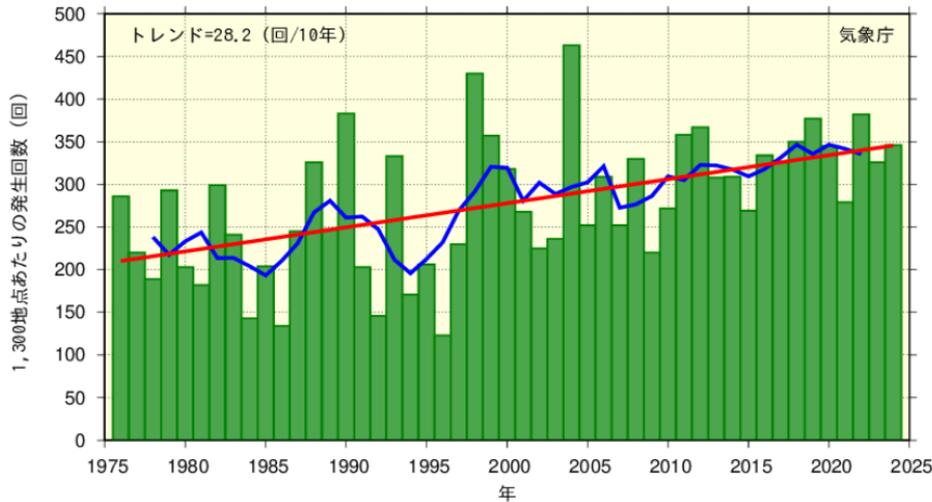
令和3年7月1日～7月3日
7月1日から3日の東海地方・関東地方南部を中心とした大雨
 東海地方・関東地方南部を中心に大雨。静岡県熱海市で土石流が発生。



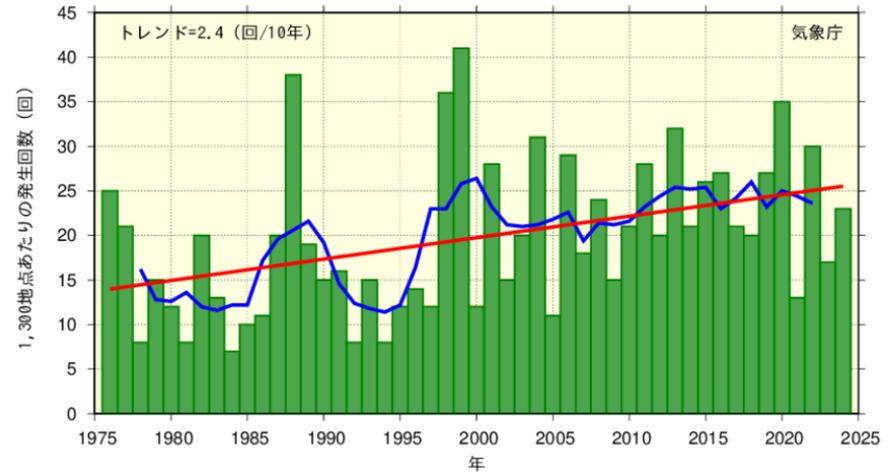
気候変動の現状 ~短時間で非常に強い雨が増えている~

- 日本国内の短時間強雨の発生頻度は有意に増加
- 50mm/hr: 1976~2024年で10年あたり**28.2回**の増加
- 80mm/hr: 1976~2024年で10年あたり**2.4回**の増加

短時間強雨(1時間降水量50mm以上)の年間発生回数(1976~2024年)



短時間強雨(1時間降水量80mm以上)の年間発生回数(1976~2024年)



※棒グラフ(緑)は各年の年間発生回数を示す(全国のアメダスによる観測値を1,300地点あたりに換算した値)。
 太線(青)は5年移動平均値、直線(赤)は長期変化傾向(この期間の平均的な変化傾向)を示す。

気候変動への対策は大きく2つ!

温暖化の原因に直接働きかける「緩和」と同時に、差し迫る現在及び将来影響への対処として「適応」の取組は不可欠

緩和とは?

原因を少なく

2つの気候変動対策

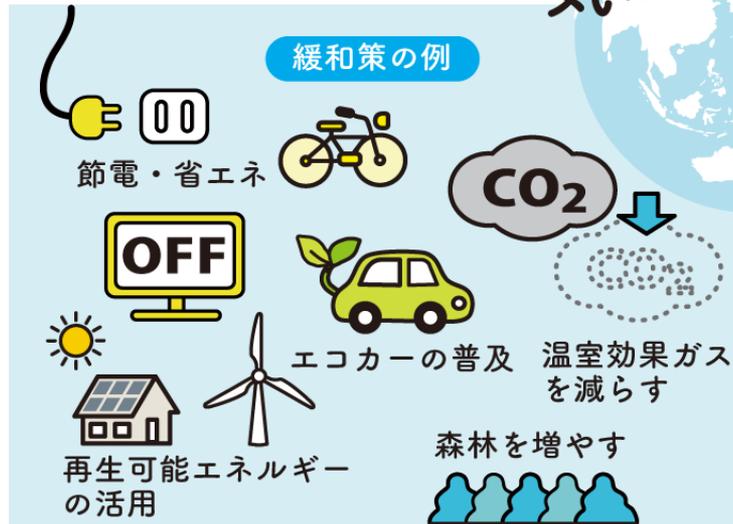
適応とは?

影響に備える

「被害の軽減」だけでなく、「新たなチャンスの活用」も重要!

緩和策の例

適応策の例

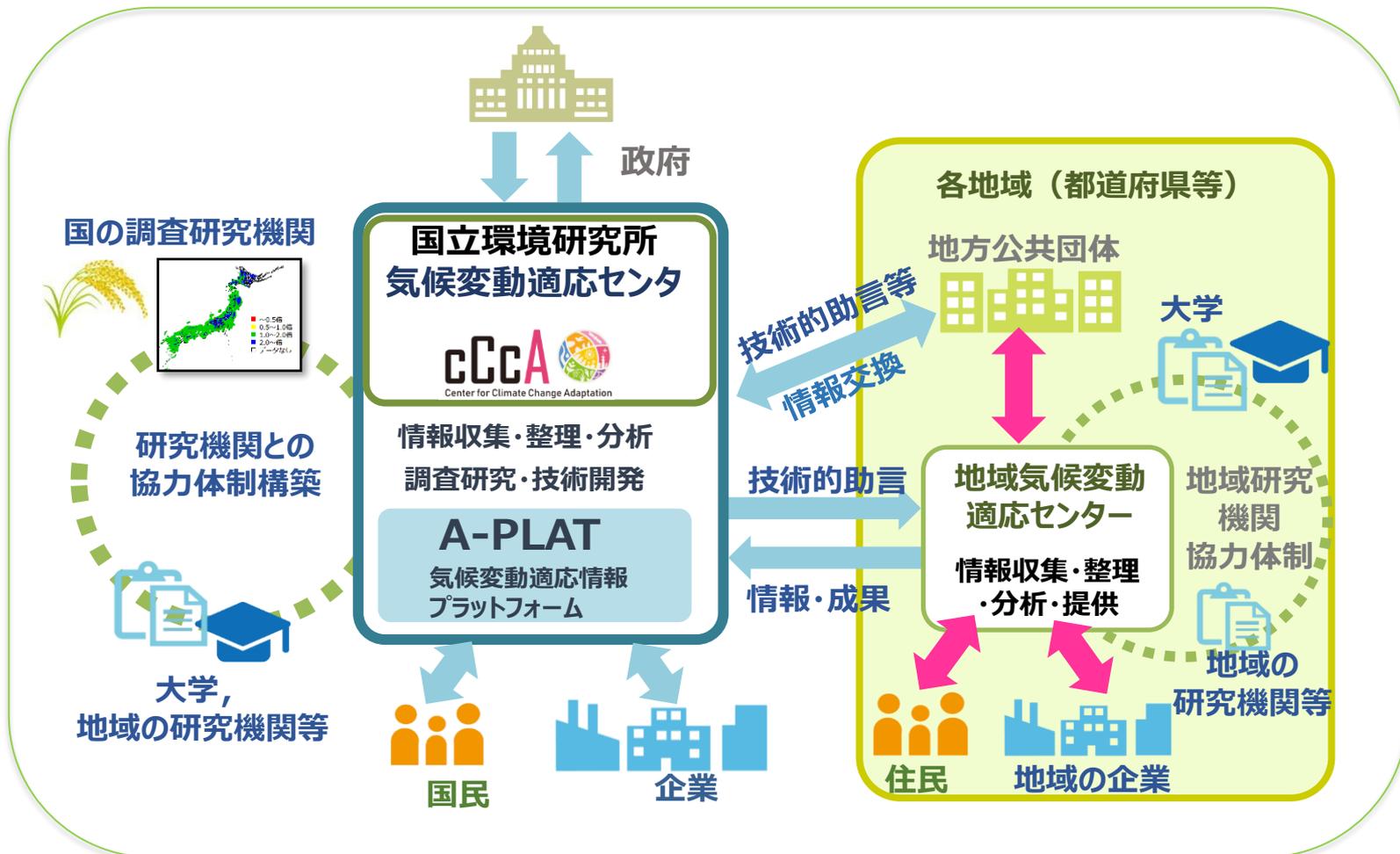


気候変動による人間社会や自然への影響を回避するためには、温室効果ガスの排出を削減し、気候変動を極力抑制すること（緩和）が重要です。

緩和を最大限実施しても避けられない気候変動の影響に対しては、その被害を軽減し、よりよい生活ができるようにしていくこと（適応）が重要です。

国環研・気候変動適応センターのミッション

- 気候変動適応センター（CCCA）が中核となり、情報の収集・整理・分析や研究を推進
- 成果の提供や技術的助言を通じて、気候変動適応策の推進に貢献



<参考> 気候変動適応法の概要

平成30年6月制定
令和5年4月改正

1. 適応の総合的推進

- 国は、農業や防災等の各分野の適応を推進する**気候変動適応計画**を策定。その進展状況について、把握・評価手法を開発。（閣議決定の計画を法定計画に格上げ。更なる充実・強化を図る。）
- **気候変動影響評価**をおおむね5年ごとに行い、その結果等を勘案して計画を改定。

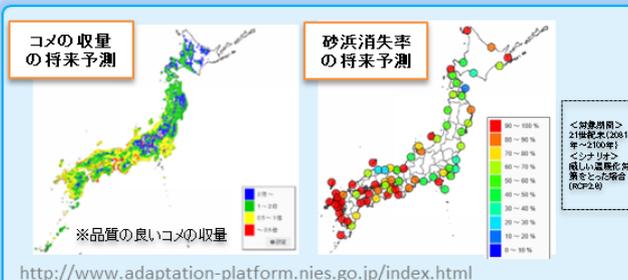
各分野において、信頼できるきめ細かな情報に基づく効果的な適応策の推進



将来影響の科学的知見に基づき、
 ・高温耐性の農作物品種の開発・普及
 ・魚類の分布域の変化に対応した漁場の整備
 ・堤防・洪水調整施設等の着実なハード整備
 ・ハザードマップ作成の促進
 ・熱中症予防対策の推進 等

2. 情報基盤の整備

- 適応の**情報基盤の中核として国立環境研究所**を位置付け。



3. 地域での適応の強化

- 都道府県及び市町村に、**地域気候変動適応計画**策定の努力義務。
- 地域において、適応の情報収集・提供等を行う体制（**地域気候変動適応センター**）を確保。
- **広域協議会**を組織し、国と地方公共団体等が連携。

4. 適応の国際展開等

- 国際協力の推進。
- 事業者等の取組・適応ビジネスの促進。

5. 熱中症対策の推進

- 国の対応：**熱中症警戒情報・熱中症特別警戒情報**の発表及び周知
- **熱中症対策実行計画**の策定
- 自治体の対応：**指定暑熱避難施設、熱中症対策普及団体**の指定及び活用

<参考> 地域における気候変動適応の取組状況

<地域適応計画>

策定済地方公共団体数 (R7.10.18時点)

都道府県	47
政令市	20
市区町村	411

計 478

計画数推移

R1年度末	:85
R2年度末	:128
R3年度末	:191
R4年度末	:278
R5年度末	:366
R6年度末	:384



<地域適応センター>

設置自治体数 (R7.10月時点)

都道府県	46
政令市	3
市区町村	20

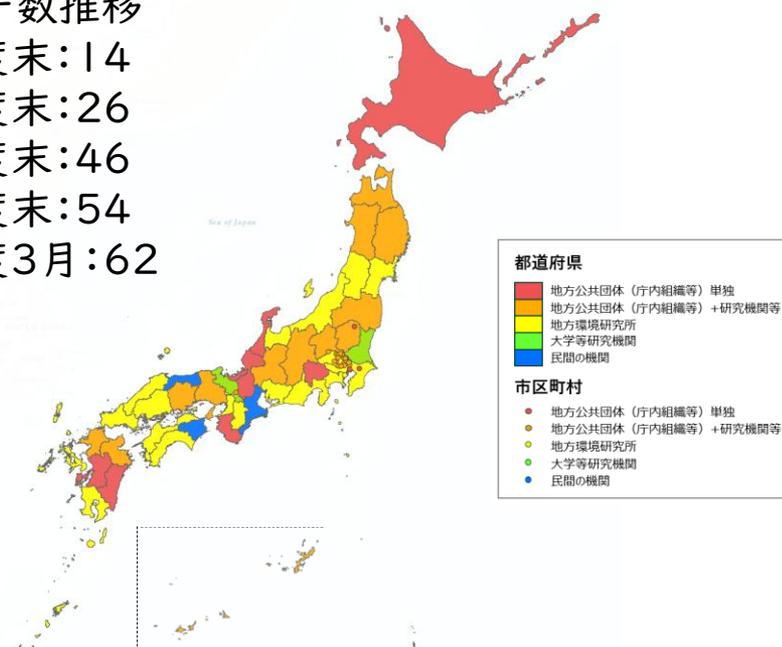


合計68センター*

*センター数は、複数の地方公共団体が共同で設置した場合は1件としてカウント

センター数推移

R1年度末	:14
R2年度末	:26
R3年度末	:46
R4年度末	:54
R5年度3月	:62



<参考>我が国の気候変動影響と適応7分野

農林水産業

現状・将来予測	考えられる適応策
<p>品質低下 収量低下</p> <p>コメ (白未熟粒) リンゴ (日焼け)</p> <p>他にも様々な農産物に影響が現れています。</p>	<p>高温耐性品種への変更、作付け時期の調整</p> <p>品質低下防止のための日よけ設置</p>

水環境・水資源

現状・将来予測	考えられる適応策
<p>渇水</p> <p>水質悪化</p>	<p>節約・雨水利用などの工夫</p> <p>水の循環装置などを使用した水質改善</p>

自然生態系

現状・将来予測	考えられる適応策
<p>希少な動植物絶滅の可能性</p> <p>サンゴ (白化現象)</p>	<p>森林のモニタリング、野生動物の個体群管理</p>

自然災害・沿岸域

現状・将来予測	考えられる適応策
<p>土砂災害</p> <p>浸水被害</p>	<p>ハザードマップ (洪水被害予測地図) の確認、避難経路の確認</p> <p>治水安全度向上のためのハード整備</p> <p>雨水貯留槽など</p>

健康

現状・将来予測	考えられる適応策
<p>熱中症</p> <p>ヒトスジシマカが媒介するデング熱</p>	<p>こまめな水分補給 エアコンの適切な使用</p> <p>水たまりを作らない工夫</p> <p>ヒトスジシマカへの注意</p>

産業・経済活動

現状・将来予測	考えられる適応策
<p>生産設備などへの影響</p> <p>レジャー・観光などへの影響</p>	<p>事業継続計画 (BCP[※]) の策定</p> <p>災害時多言語支援</p>

国民生活・都市生活

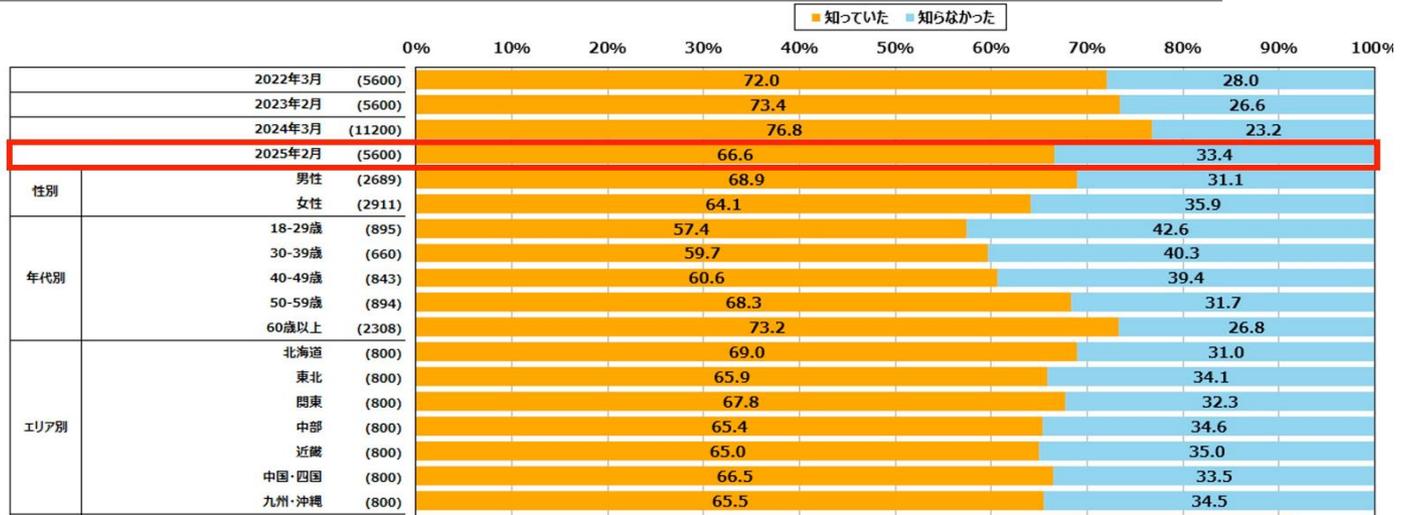
現状・将来予測	考えられる適応策
<p>インフラへの影響</p> <p>伝統行事などへの影響</p>	<p>地下鉄等の浸水対策</p> <p>止水板</p> <p>地下鉄入口</p> <p>植物の開花や紅葉など生物季節の観測</p>

「適応の主流化」—社会全体で気候変動に備える

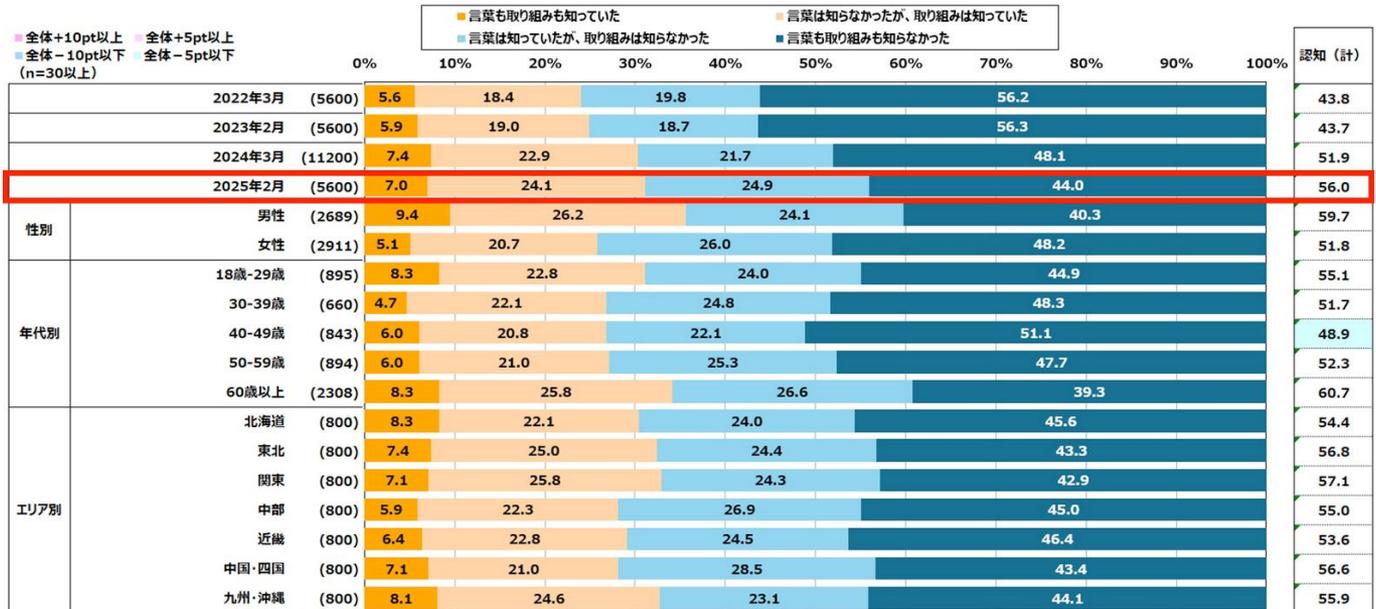
- 現行計画の基本戦略の一つとして掲げられている考え方
- 気候変動適応を、単なる環境分野の課題に留めず、あらゆる関連施策・計画・意思決定に組み込むことを目指す
- 適応策は他の政策目的との相乗効果も期待される
例) 都市部の緑化や樹木配置は、
 - ・暑熱・ヒートアイランド対策
 - ・炭素貯蔵・生態系保全 などに同時に貢献
- 社会全体で、将来的な気候リスクを考慮(標準化)するための気運醸成が必要

CCCAが実施する国民の理解度調査（令和6年度版）①

影響の認知状況



適応の認知状況



2%未満の数値レベルは非表示

CCCAが実施する国民の理解度調査（令和6年度版）②

【主な調査結果のポイント】

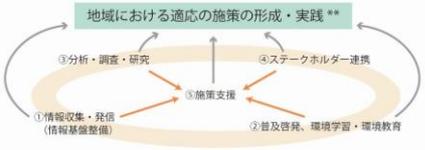
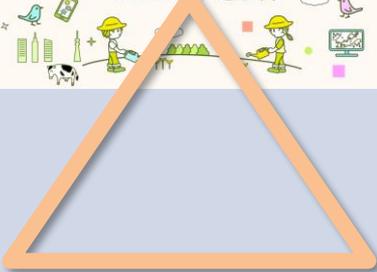
- 気候変動適応の認知経路については、若年層はSNSや学校教育、高齢者層はテレビや新聞等が多い傾向
- 気候変動適応で知りたい情報としては、居住地の気候変動の影響、将来予測、気候変動によるリスクの軽減、回避策が昨年より高まった
- 気候変動影響への関心は高い（72.9%）が、適応の認知が低い傾向（56.0%）
- 一方、今後実践したい取り組みや政府への期待については、18-29歳の世代で「特にない」と回答する割合が高く、気候変動対策への意欲が他の世代と比べて低い傾向

「令和6年度 気候変動適応に係る国民の理解度」調査結果紹介

<https://adaptation-platform.nies.go.jp/ccca/report/2025/0128.html>

CCCA側のフレームワーク（問題意識）

- 自治体に対しては業務ガイドブック、事業者に対しては、民間企業の気候変動適応ガイドなど、地域・事業者の適応アクションのための情報提供をA-PLATで行っている一方、**国民が気軽に取り組める適応アクションは示せていない。**

地域	事業者	国民
<p>地域のアクション情報を豊富に掲載</p>  <p>地域のアクション情報を豊富に掲載</p>  <p>地域における適応の施策の形成・実践**</p> <p>①分析・調査・研究 ④ステークホルダー連携</p> <p>②普及啓発・環境学習・環境教育 ⑤施策支援</p> <p>①情報収集・発信 (情報基盤整備)</p> <p>** 実践：住民や事業者への還元も含める 例：事業者向け熱中症対策に係る情報提供、住民向け豪雨等への防災対策の普及</p> <p>図 地域適応センターの各機能と施策支援・形成・実践の関係図</p>	<p>事業者のアクション情報を着実に蓄積</p>  <p>改訂版 民間企業の気候変動適応ガイド — 気候リスクに備え、勝ち残るために —</p> <p>2022年3月 環境省 Ministry of the Environment</p>  <p>業種別</p> <p>建設業 情報通信業 不動産業</p>	<p>国民のアクションが示せていない (知る・学ぶが主)</p> <p>A-PLAT KID</p>  <p>さらばらしい未来をみにつけていこう ごんにちげ、適応策。</p> 



関心度・認知度を向上するとともに、個人の適応行動を促すために、**新たな普及啓発活動が必要！**

新たな「#適応しよう」キャンペーンのご紹介

賛同パートナー
募集中!



地球沸騰化時代の生き方改革

#TEKIYOU 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



#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。



お問合せはキャンペーン運営事務局まで：project-adpt@nies.go.jp

「#適応しよう」キャンペーン公式サイト：<https://adaptation-platform.nies.go.jp/everyone/campaign/index.html>

「#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」。私たちがこれからも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。

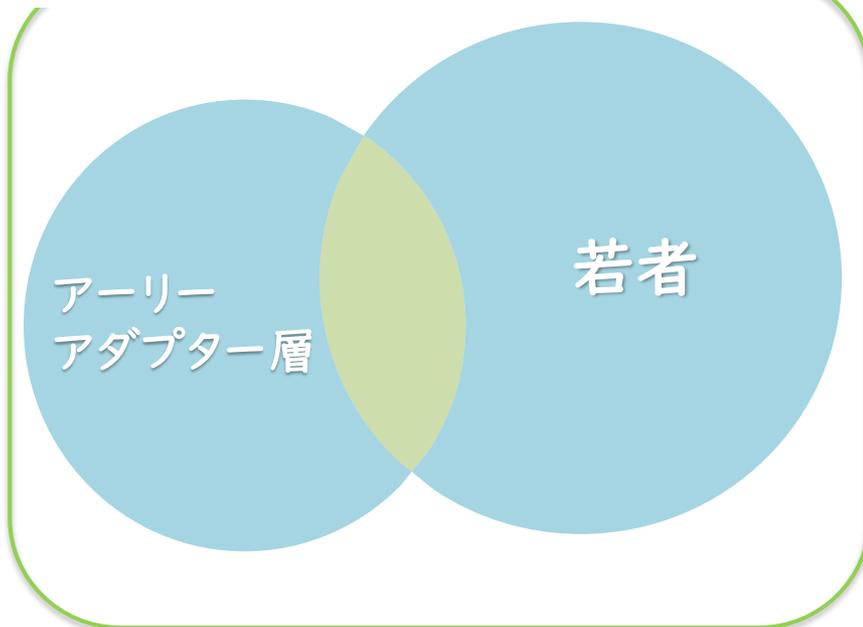
これらの取組を、自治体・企業・団体等の賛同パートナーを通じて広げ、国民の行動変容を促すことを目指しています。



「#適応しよう」キャンペーンの概要

- 「#適応しよう」キャンペーンでは、科学的知見に基づく、私たちが日常生活で実践できる**15の“適応アクション”**を提案しています
(5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)
- 部署単位や個人でも「**賛同パートナー**」になると、SNSやイベント等で活用可能なPRツールが**無償提供**され、さまざまな活動を発信する機会になります
- 企業・自治体等を含む賛同パートナー同士の繋がりや、新たな連携にも繋がります
- **義務や費用は一切なし**

◆ 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)

★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

Let's adapt! #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、ポスター用など様々な媒体向けに作成しています。

徐々に、でも確実に変わりつつある地球環境。

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。

気候変動への「適応」って？

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。

緩和

緩和を少なく

MITIGATION

2つの

気候変動

対策

適応

影響を減らす

ADAPTATION

緩和策の例

- 節電・省エネ
- エコカーの普及
- 気候変動対策の推進
- 再生可能エネルギーの活用
- 森林を保護する

適応策の例

- 熱中症予防
- 熱中症予防の啓発
- 災害に備える
- 水利用の工夫
- 高温でも育ちやすい作物の品種改良や栽培

気候変動による人間社会や自然への影響を軽減するための対策は、緩和策と適応策の両輪で進め、気候変動の影響を軽減するための重要な役割を果たしています。

緩和を最大限進めつつも避けられない気候変動の影響に対しては、その影響を軽減し、よりよい生活ができるようにしていくことが「適応」が重要です。

A-PLAT, X, Instagram, QR codes, #適応しよう

地球沸騰化時代の生き方改革

Let's adapt! #適応しよう Campaign

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。

いま、私たちができること。適応アクションをチェック

リーフレット(表面)

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

「#適応しよう」キャンペーンとは

「#適応しよう」キャンペーンは、気候変動による影響を軽減し、快適な暮らしを実現するためのアクションを推進するための取り組みです。

「#適応しよう」キャンペーンの目的は、気候変動による影響を軽減し、快適な暮らしを実現するためのアクションを推進することです。

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

リーフレット(中面)

15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

「#適応しよう」キャンペーンとは

「#適応しよう」キャンペーンは、気候変動による影響を軽減し、快適な暮らしを実現するためのアクションを推進するための取り組みです。

「#適応しよう」キャンペーンの目的は、気候変動による影響を軽減し、快適な暮らしを実現するためのアクションを推進することです。

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

「#適応しよう」キャンペーンの活動内容は、以下の通りです。

- 1. 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
- 2. 衣類やアイテムで体感温度を下げる
- 3. こまめからだのコンディションを測る
- 4. 水分・塩分をこまめに補給する
- 5. 家族や身近な人への声かけをする

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



参考)環境省3Rキャンペーン

<https://www.re-style.env.go.jp/3r-campaign/2024/>

◆ 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 など

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
「環境省こども園が見学学デ」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
「流域らっつフォーラム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
「とやまスターウォッチング at 富野河運水公園」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×健康×大冒険フェス 青年会議所第55回増玉ブロック大会-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紹介しております。ぜひご確認ください。

<https://adaptation-platform.nies.go.jp/everyone/campaign/index.html>

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

○めざましメディア

<https://mezamashi.media/articles/-/167091>

○GISEle

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

○環境ビジネスオンライン

<https://www.kankyo-business.jp/news/3dc9a001-614e-490e-9061-decddb1b3d11>

○日本経済新聞

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/

○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 …etc

⇒PRTIME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(自治体・企業・団体等)の内訳(順不同)

- ・ **東京都LCCAC**※ ・ **東京都環境局** ・ **豊島区** ・ 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 ・ 川崎市LCCAC
- ・ おおさかLCCAC ・ 群馬県LCCAC ・ 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 ・ 沖縄県那覇市 ・ サストモ by LINEヤフー
- ・ 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。

【賛同パートナー数】

自治体・LCCAC：34

企業・団体等：40

個人：29

計：103

(R7.12.04時点)

「#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！
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「アイススラシー」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

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、だからこそも始めよう。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「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！フォローして今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



@APLAT_JP



@aplat.jp

<参考>A-PLATの情報ページ例

- [COP30における適応の動向](#)
- [身近な適応策, 適応ビジネス事例インタビュー](#)
- [ココが知りたい地球温暖化 影響・適応編](#)
- [A-PLAT KIDSページ](#)
- [その他、普及啓発・学習ツールページなどもおすすめ](#)



109件/全109件



Jリーグの気候変動対策。多くの人々が安心・安全にスポーツできる世界へ

2025年9月24日公開



小さなドングリが、土砂災害を防ぐ大きな力に。誰でも参加できるMODRINAE(モドリナエ)

2025年7月30日公開



日本で唯一のうめ研究所で、気候に左右されず、安定生産できる品種・技術の開発に取り組む

2025年7月14日公開



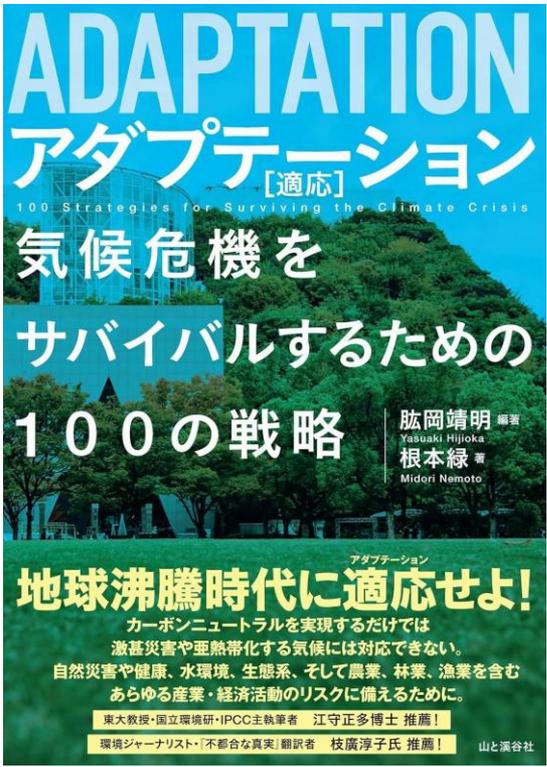
【書籍】地球沸騰化時代の必読書「アダプテーション 適応」

- 2024年4月山と溪谷社より出版
- 全7分野の影響・適応から100項目を集約
- 農林水産や自然災害, 生態系, 健康, 産業活動, 国民生活など複数掲載



目次 Contents

はじめに Foreword	4	自然生態系 NATURAL ECOSYSTEMS	122	TCFD Task Force on Climate-related Financial Disclosures	256
気候危機 Climate Crisis	7	高山生態系 Alpine Ecosystems	124	TNFD Task Force on Nature-related Financial Disclosures	260
気候変動適応の必要性 Necessity of Climate Change Adaptation	9	国立公園 National Parks	126	建設業 Construction	263
A-PLAT (気候変動適応方法プラットフォーム) Climate Change Adaptation Information Platform	16	竹林 Bamboo Forests	131	製造業 Manufacturing	266
本書の使い方 How to Use This Book	18	スズメノミカ Japanese Deer	137	卸売業・小売業 Wholesale and Retail Trade	269
読者のための参考情報 Reader's Reference Guide	20	イノシシ Wild Boar	140	運輸業・郵便業 Transport and Postal Activities	272
読者のための基礎用語解説 Reader's Basic Terminology	24	湿地・溼原 Wetlands and Marshlands	144	金融業・保険業 Finance and Insurance	275
		マンゴロープ Mangrove Forests	147	情報通信業 Information and Communications	279
		サンゴ礁 Coral Reefs	150	不動産業 Real Estate Agencies	283
		EbA Ecosystem-based Adaptation	154	医療・福祉 Medical, Health Care and Welfare	286
		NbS Nature-based Solutions	158	宿泊業・飲食サービス業 Accommodations, Eating and Drinking Services	289
農業 AGRICULTURE	26	自然災害・沿岸域 NATURAL DISASTERS AND COASTAL AREAS	162	アパレル/衣料産業 Apparel / Clothing Industry	292
水稲 Rice	28	逃げが Escape	164	補給 Supply	295
栽培・管理方法 Cultivation Technology	32	防災情報 Disaster Prevention Information	168	遮熱 Heat Shielding	297
品種 Breeds	35	守る Protect	172	ワイン Wine	300
果樹 Fruits	39	流域治水 River Basin Disaster Resilience and Sustainability by All	175	日本酒 Sake	306
加工品 Processed Foods	43	Eco-DRR Ecosystem-based Disaster Risk Reduction	179	ビール Beer	310
病害虫 Harmful Insects and Diseases	48	バリア Barriers	183	コーヒー Coffee	313
なにも無駄にしない Nothing is wasted	51	管渠 Pipes	186	観光 Sightseeing	318
デジタル技術 Digital Technology	54	舗装 Pavements	189	雪上レジャー Winter Sports with Snow	321
農業生産基盤 Agricultural Production Infrastructure	57	田んぼダム Paddy Field Dam	192	補助金 Subsidies	324
雑草 Weed	60	都市緑化・雨庭 Urban Greening and Rain Gardens	196	北極海航路 Arctic Trade Routes	327
凍害霜 Frost Damage	63	都市緑化・雨庭 Urban Greening and Rain Gardens	196	国民生活・都市生活 LIFE OF CIZENRY AND URBAN LIFE	330
畜産 Livestock Industry	67	移動 Move	199	水道 Water Supply	332
食料安全保障 Food Security	70	回復を早める Hasten Recovery	203	廃棄物・リサイクル Waste and Recycling	335
		海岸侵食 Coastal Erosion	207	道路交通 Road Transportation	338
林業 FORESTRY	74	強風 Strong Winds	209	地下鉄 Subways	341
マツタケ Pine Bark Disease	76	山火事 Wildfires	212	港湾 Harbors	343
人工林 Planted Forests	80	健康 HUMAN HEALTH	216	空港 Airports	346
シタケ Shitake Mushroom	83	暑熱リスク Heat-Related Risks	218	橋 Bridges	349
		熱中症警戒アラート Heat Stroke Alert	222	電力・エネルギー Power and Energy	352
水産業 FISHERIES	86	WBGT Wet-Bulb Globe Temperature	224	熱中症警戒アラート Heat Stroke Alert	356
回遊性魚介類 Migratory Fish Species	88	マラソン Marathon	226	屋上ファームिंग Rooftop Farming	360
沿岸域の海面漁業 Coastal Fisheries	92	学校のプール School Pools	229	暑さに強い住宅 Heat-Tolerant Houses	364
海面養殖業 Marine Culture	95	クールスポット Cool Spots	232	風水害に強い住宅 Wind and Flood-Tolerant Houses	368
海藻養殖 Seaweed Cultivation	100	グリーン Green	234	水資源の有効活用 Effective Use of Water Resources	372
藻場 Seaweed Forests	103	水・食品媒介性感染症 Water-Borne and Food-Borne Infectious Diseases	237	生物季節モニタリング Phenological Monitoring	376
内水面漁業 Inland Fisheries	107	蚊媒感染症 Mosquito-Borne Diseases	240	適応教育 Climate Change Adaptation Education	379
		ダニ媒介感染症 Tick-Borne Diseases	243		
水資源・水資源 WATER ENVIRONMENT AND WATER RESOURCES	110	産業・経済活動 INDUSTRIAL AND ECONOMIC ACTIVITIES	246	あとがき Afterword	382
湖沼・ダム湖 Lakes and Dams	112	適応ファイナンス Adaptation Finance	248	謝辞 Acknowledgments	384
地表水 Surface Water	116	グリーンボンド Green Bonds	252	索引 Index	386
地下水 Ground Water	119			写真クレジット Photo Credits	396



まとめ - 目指すべき将来像を創造する機会に -

- ◆ 適応策は気候変動のリスクから我が身を守ることが大前提
 - 気候変動問題を自分ごと化して、全てのステークホルダーがそれぞれの立場に応じた適応策を理解し、行動していくことが重要
- ◆ 地域の目指すべき将来像やビジョンを長期的に検討するきっかけに
 - 若者世代や将来世代が安心安全に暮らす魅力的な街づくりを
- ◆ 気候変動下における新たなビジネスチャンス、働き方の創出
 - チャンスの適応 (プラスの機会) に繋げる

以下、「#適応しよう」キャンペーンの参考です

Action0 | 「#適応しよう」バナー

Action 01

猛暑でも快適に暮らそう



#TEKIYOU SHIYO
15
ACTIONS
FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU SHIYO

category: ライフスタイル

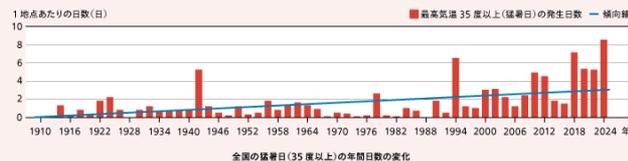
みんなが思う 「普通の夏」が、変わります

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温を下げる
- ☑ 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がけをする

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/cpdinfo/extreme/extreme_p.html)

地球沸騰化時代の生き方改革
#適応しよう *Let's adapt!*

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

Center for Climate Change Adaptation

気候変動適応センター

CCCA

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
- 気候に合わせてやすく、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/)

地球沸騰化時代の生き方改革

#適応しよう

Let's adapt!

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

Center for Climate Change Adaptation

気候変動適応センター

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

#TEKIYOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU 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)

地球沸騰化時代の生き方改革
#適応しよう *Let's adapt!*



Action04「#適応しよう」バナー

Action 04

防災グッズを揃えよう

#TEKIYOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU 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

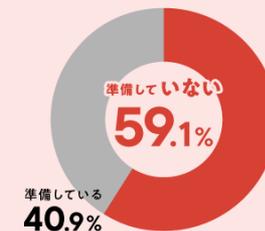
- ・食料(行動食・備蓄)
- ・貴重品
- ・医薬品
- ・ストレス軽減アイテム
- ・停電、寒さ&暑さなどへの備え
- ・簡易トイレ
- ・乳幼児、シニアの必要備品など

☑ 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/04/04-bousai/gaiyaku.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

Let's adapt!

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

www.a-plat.go.jp

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。

- 適店セレクト
- ✓ 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

Let's adapt!

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

www.a-plat.jp

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

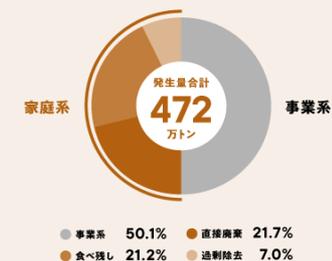
わたしたちは毎日おにぎり 1個分の食料を捨てている

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繋がります。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_03932.html)

地球沸騰化時代の生き方改革
#適応しよう

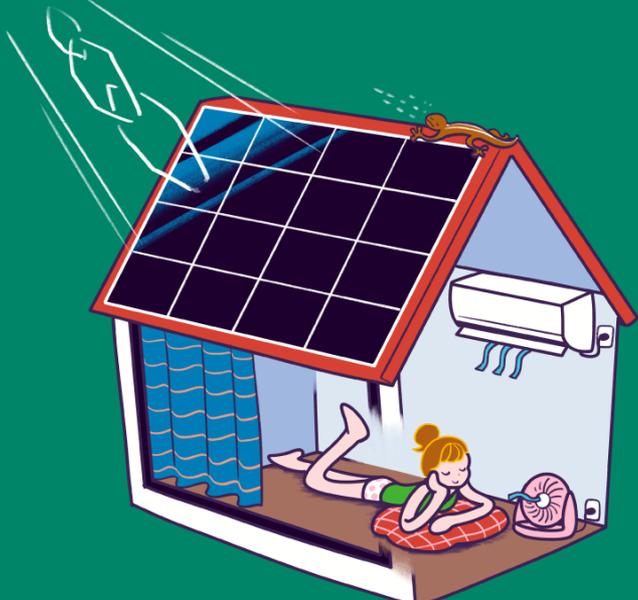
A-PLAT
気候変動適応プラットフォーム

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



#TEKIYOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU SHIYO

category: 住まい

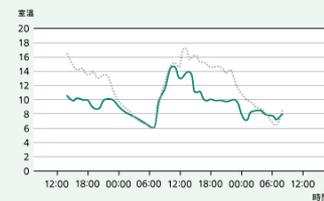
地球が暑くなると、 電力不足になる理由

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



出典：環境省より「ウォームビズ実験レポート」
(<https://ondankataisaku.env.go.jp/decolakats/warmbiz/repor/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

www.a-plat.go.jp

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)

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

Action09「#適応しよう」バナー

Action 09
おうち緑化しよう



#TEKIYOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU SHIYO

category: 住まい

オシャレなだけじゃない 驚くべき緑の効果

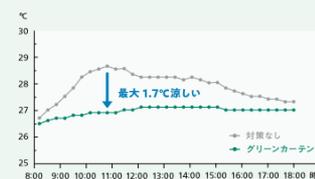
「観葉植物を置く」「グリーンカーテンをつくる」。これらは単なるオシャレなインテリアではなく、気候変動に対応するための立派な工夫です。たとえばグリーンカーテンは、直射日光を遮りながら植物が水分を蒸発させることで、部屋の温度を最大1.7度も下げます。街全体の緑が増えることでヒートアイランド現象の軽減にもつながります。つまり、「オシャレ」と「気候変動への適応」は同時にかなえられるのです。

適
応
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/r-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

www.a-plat.jp

www.a-plat.jp

Center for Climate Change Adaptation

気候変動適応センター

気候変動適応センター

Action 10「#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

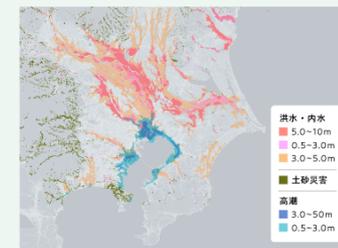
災害大国・日本には、 たくさんの知恵がある

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://disportal.gsi.go.jp/index.html>

地球沸騰化時代の生き方改革
#適応しよう
Let's adapt!

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

Action 11 「#適応しよう」バナー

Action 11

運動に最適な環境を選ぼう



#TEKIYOU SHIYO 15 ACTIONS FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU 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)	すべての生活活動でおこる危険性	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	運動や楽しい作業をする際は定期的に充分に休息を入れる。
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/2022/05/23-v4.pdf>)

地球沸騰化時代の生き方改革

#適応しよう

Let's adapt!

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

www.a-plat.jp

cCCA

Center for Climate Change Adaptation

気候変動適応センター

Action 12 「#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
- ✓ アイススラリ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"> ・深部体温をあらかじめ少し下げる ・運動中の発汗量を抑える（汗腺の凍結） ・筋温を下げないことに注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・深部体温の過度な上昇を防ぐ ・脱水の抑制/回復 ・筋温を下げすぎないことに注意する 	<ul style="list-style-type: none"> ・余分な代謝を抑え安静時のレベルに体温を戻す ・筋損傷・炎症の抑制 ・水分/栄養補給
水分/アイススラリー摂取、クーリングベスト、風・ミスト、手裏前腕冷却 など	水分/アイススラリー摂取、手裏前腕冷却、アイスタオル・アイスバック など	水分/アイススラリー摂取、アイスバック、アイスバス、凍・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【監修編】、国立スポーツ科学センター（2020）をもとに作成（原著：Cobson et al., 2019）
<https://www.jnsport.go.jp/bscc/Portals/0/resources/pss/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

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

Action 13 「#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



#TEKIYOU SHIYO
15
ACTIONS
FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIYOU SHIYO

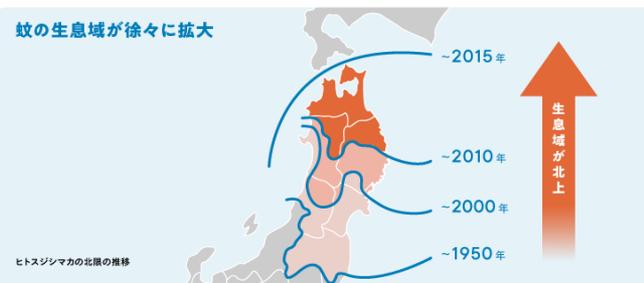
category: スポーツ・レジャー

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。

- 虫除け対策
- ☑ 長袖・長ズボンを着用する
 - ☑ 虫が寄ってこない薄色の服を選ぶ
 - ☑ 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.jih.go.jp/idsr/nlid/images/idsr/tastr/41/484.pdf)

地球沸騰化時代の生き方改革
#適応しよう
Let's adapt!

A-PLAT

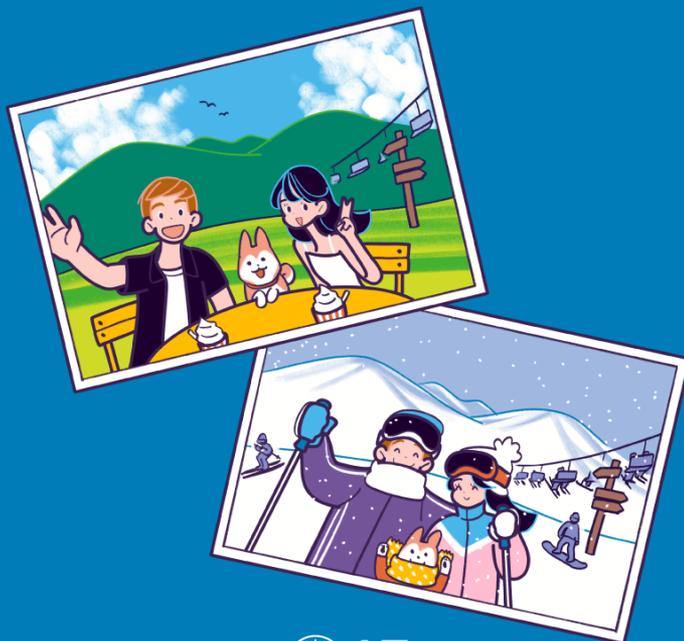
気候変動適応プラットフォーム

www.a-plat.go.jp

Action 14「#適応しよう」バナー

Action 14

新しい旅の魅力に出会おう



#TEKIOU SHIYO
15
ACTIONS
FOR A COMFORTABLE LIFE

#TEKIOU SHIYO

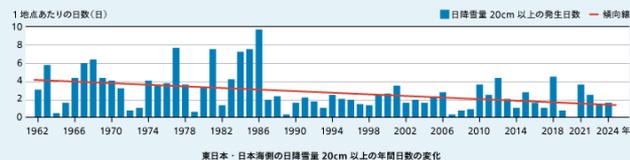
category: スポーツ・レジャー

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 | <input checked="" type="checkbox"/> グリーンシーズンのアクティビティなどを楽しむ | <input checked="" type="checkbox"/> 地域の新しい魅力を発見して、楽しむ |
| | <input checked="" type="checkbox"/> サステナブルにつながるアクティビティを楽しむ | <input checked="" type="checkbox"/> エコツーリズムに参加する |
| | <input checked="" type="checkbox"/> ジビエや新たに採れる食物など地域の食材を楽しむ | <input checked="" type="checkbox"/> 旅行先での天気を確認し行動する |
| | <input checked="" type="checkbox"/> サステナブルな取り組みをしている観光地を選ぶ | <input checked="" type="checkbox"/> 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/fp/infoc/extreme/extreme_p.html)

地球沸騰化時代の生き方改革

#適応しよう

Let's adapt!

A-PLAT

気候変動適応プラットフォーム

Climate Change Adaptation Platform

気候変動適応プラットフォーム

Center for Climate Change Adaptation

気候変動適応センター

Action 15 「#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

Let's adapt!

A-PLAT

気候変動適応情報プラットフォーム

www.a-plat.jp

www.a-plat.jp