

なつ やす  
夏休み!

ストップ! 温暖化

# おうちでエコアップ 大作戦 2023

## エコアップブック



フクロウはかせ

家族みんなでエコアップ行動にチャレンジして  
「エコ家族認定証」\*や参加賞をゲットしよう!

### 《エコアップ行動の方法》

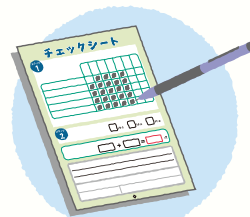
#### ① 「エコアップブック」を読む

- おうちの人といっしょに、エコアップブックをよく読みましょう。



#### ② エコアップ行動をする

- ステップ1 (④ページ) をやってみましょう。
- ステップ2 (⑤ページ) の中から、3つを選んでやってみましょう。
- チェックシート (⑥ページ) に、エコアップ行動の結果や感想などを書きましょう。



#### ③ チェックシートを提出する

- チェックシートを切りはなして、先生に提出しましょう。
- エコアップ行動の結果は、ウェブサイトからも入力できるよ。



※ 学校参加の場合のみ



## いま、世界で起こっていること

ち きゅう おん だん か えい き ょ う せ かい じ ゅ う もん だ い お  
地球温暖化の影響で、世界中でいろいろな問題が起こっています。

### ● ゲリラ豪雨と洪水

ひとつの地域で短い時間に大雨が降ることを“ゲリラ豪雨”といいます。ゲリラ豪雨で川の水が増え、町に水があふれています。野菜やお米の収穫にも影響がでています。



国土交通省中部地方振興局

### ● エサがなくて困っているホッキョクグマ

ホッキョクグマは氷の上からアザラシなどのエサをつかまえています。地球温暖化が進んで北極の氷がとけてしまい、ホッキョクグマはエサをつかまえることができなくなるといわれています。



### ● 人が住めなくなる!? 海面の上昇

1901～2018年の間に海面が約20cm上がり、2100年までには最大約1m上がるといわれています。

ツバルという国では町が水びたしになることもあり、ほかの国への移住も始まっています。

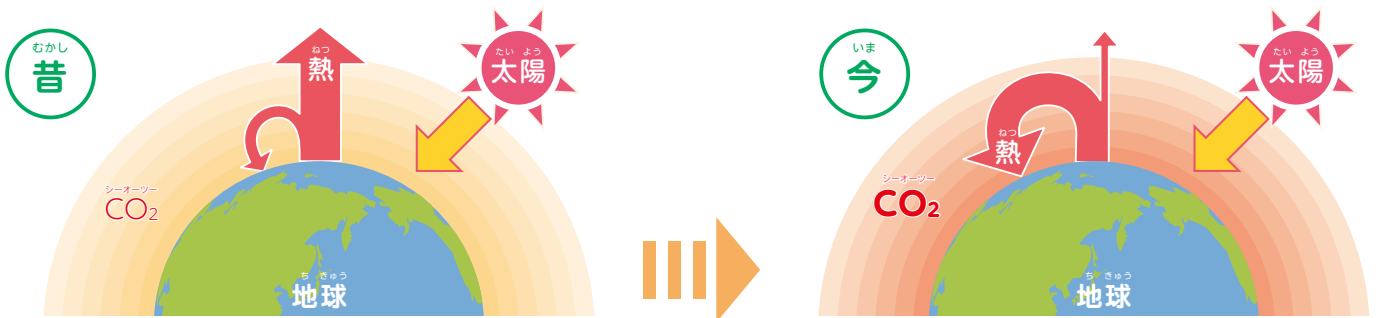


Photo credit: Masaaki Nakajima

引用：全国地球温暖化防止活動推進センターホームページより

## 地球温暖化はどうして起こるの？

ち きゅう おん だん か に さん か たん そ しーおーずー きたい ふ お  
地球温暖化は、おもに「二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)」という気体が増えることで起こります。



太陽の熱がないと地球はとても寒くて、わたしたちは生きていけません。

CO<sub>2</sub> は、太陽の熱が逃げていかにように地球をつつんで、ちょうどいい温度にあたためられています。

エネルギーをたくさん使う暮らしをすることによって、地球をつつむCO<sub>2</sub>が増えてしまいます。

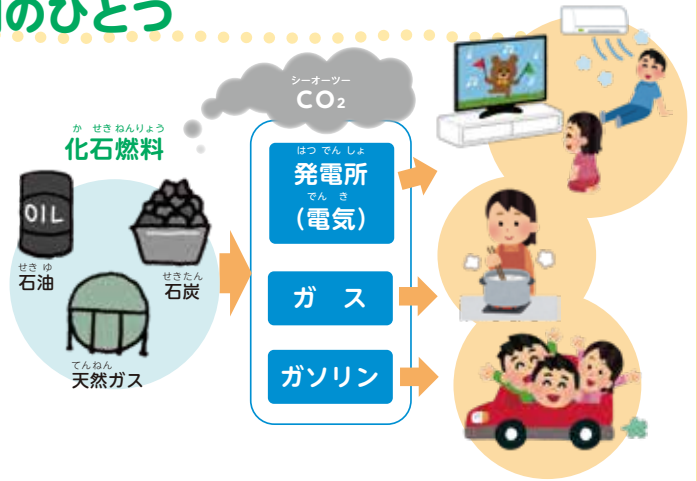
すると、CO<sub>2</sub> が太陽の熱をとじこめて、地球の熱がどんどん上がってしまいます。これが地球温暖化です。

# て！地球温暖化

## わたしたちの生活も地球温暖化の原因のひとつ

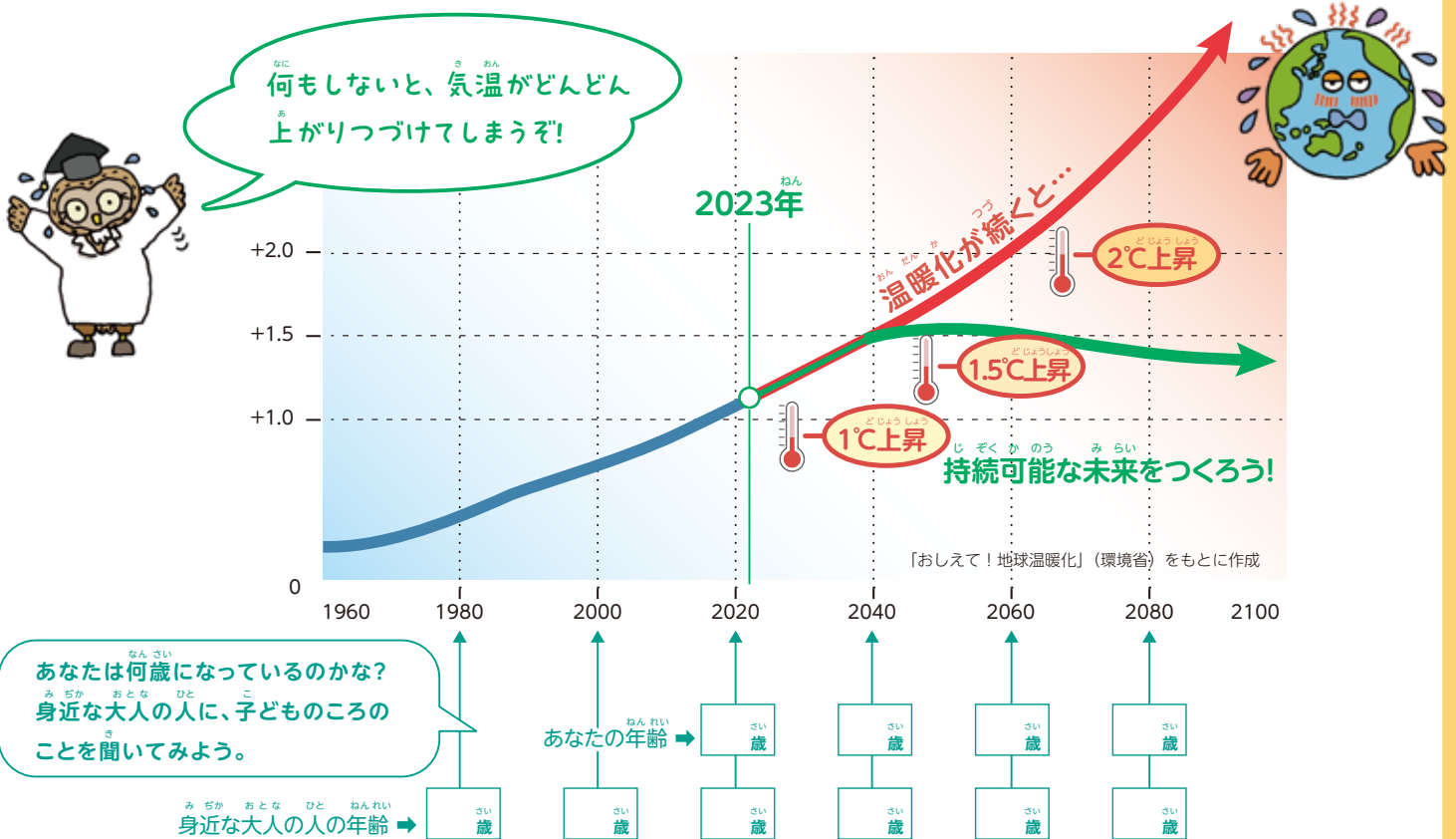
わたしたち人間は、石油や石炭、天然ガスといった化石燃料を燃やして、電気を生み出したり、工場での物をつくったり、自動車を走らせたりして、生活を営んでいます。

化石燃料が燃えるときに、地球温暖化の原因となる二酸化炭素（CO<sub>2</sub>）が出ます。



## 気温はどんどん上がっている

世界の平均気温は、昔と比べて上がっています。このまま地球温暖化が進むと、今までにない影響があちこちに出てくると考えられます。世界共通の目標として、“気温上昇を2℃よりじゅうぶん低くし、1.5℃におさえる努力をすること”が、多くの国の間で約束されました。



少しでも温暖化を止めるためには、毎日の生活の中でCO<sub>2</sub>を減らす工夫が大切じゃ。一人ひとりが、できることから始めていこう!



# エコアップ行動 ステップ 1

ひとり  
一人ひとりが5つの行動を  
しゅうかん  
1週間つづけてみよう！



## 1 テレビを見る時間を1時間減らす

テレビはつけっぱなしにせず、  
見たい番組や時間を決めて見よう。



→ 1週間で約160gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約9kgの削減、450円の節約になります。

## 2 冷房は室温28℃をめやすにする

エアコンの風量は、“弱”よりも“自動”のほうが  
電力が少なくてすむのでおすすめです。



→ 1週間で約300gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約15kgの削減、820円の節約になります。

## 3 冷蔵庫のドアの開け閉めは短い時間です

中身を整理してものをつめすぎないようにすると、  
開け閉めの時間が短くなるよ。



→ 1週間で約160gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約9kgの削減、450円の節約になります。

## 4 電灯をつける時間を1時間減らす

早く寝て早く起きると、  
電気をあまり使わずにすむよ。



→ 1週間で約240gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約13kgの削減、670円の節約になります。

## 5 シャワーの時間を1分短くする

家で使うエネルギーの約3分の1は、  
お湯を沸かすために使われているよ。



→ 1週間で約620gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約33kgの削減、3,300円の節約になります。

# エコアップ行動 ステップ2

家族で協力して、この中の  
3つの行動を選んでやってみよう！



1

## 省エネ製品に買いかえる

電灯をLEDにかえたり、古い電  
化製品を買いかえたりすると、  
CO<sub>2</sub>を減らして電気代も節約で  
きます。



2

## ゴミを減らす

使い捨てプラスチックを減らし、  
缶やペットボトルの飲み物をで  
きるだけ買わないようにしま  
しょう。



3

## お風呂の残り湯を使う

洗濯などに利用すれば、水道代  
の節約にもなります。



4

## 緑のカーテンをつくる

窓の外で日ざしをさえぎると、  
内側でさえぎるのに比べて、入  
ってくる熱が少なくなります。



5

## エコラベルなどがついた 商品を選んで買う

環境にやさしい商品を選びま  
しょう。



6

## 地元でとれたものを食べ 旬のものを味わう

食べ物を運んだり保存したりす  
るエネルギーがかかりません。



7

## うちの電気機器の 消費電力を調べる

取扱説明書やホームページなど  
で調べてみましょう。



8

## 宅配便はできるだけ 1回で受け取る

何度も配達しなくてよいので、  
エネルギーが節約できます。



9

## 「おしえて！地球温暖化」 (②～③ページ)を 家族で読む

地球温暖化の仕組みや対策につい  
て、家族で話し合ってみましょう。



どれだけできたかな？



# チェックシート

## ステップ

# 1



いろ に色をぬって、エコアップ行動を記録しましょう。

できた日は **みどり**

できなかった日は **ちやいろ**

	1 <small>にちめ</small> 1日目 がっ 月 / ちや 日	2 <small>にちめ</small> 2日目 がっ 月 / ちや 日	3 <small>にちめ</small> 3日目 がっ 月 / ちや 日	4 <small>にちめ</small> 4日目 がっ 月 / ちや 日	5 <small>にちめ</small> 5日目 がっ 月 / ちや 日	6 <small>にちめ</small> 6日目 がっ 月 / ちや 日	7 <small>にちめ</small> 7日目 がっ 月 / ちや 日
① テレビを見る時間を1時間減らす							
② 冷房は室温28℃をめやすにする							
③ 冷蔵庫の開け閉めは短い時間です							
④ 電灯をつける時間を1時間減らす							
⑤ シャワーの時間を1分短くする							

とく てん けい さん 得点を計算しましょう。 □ こ × 2 点 + □ こ × 1 点 = 合計 □ 点

## ステップ

# 2

やってみたエコアップ行動の こう どう 番号 (1 ~ 9) を書きましょう。 □ 10 点 □ 10 点 □ 10 点

とく てん けい さん 合計得点を計算しましょう。 □ とく てん ステップ1の得点 + □ とく てん ステップ2の得点 = □ とく てん 合計得点 点

かん そう かん が かって 考えたことを書きましょう。

.....

.....

.....

しょう がっ こう 小学校 ねん 年 くみ 組

ふりがな  
な まえ  
名前

( アイディ  
ID : )

このページは、エコアップ行動が終わってから、おうちの人に書いてもらいましょう。

「夏休み！おうちでエコアップ大作戦」の取り組みについて、ご意見や感想をお聞かせください。

小学校	年	組	
(ふりがな) お子様の氏名			ご参加いただいた家族の人数 名

★ チェックシートは、夏休み後に、切りとって先生に提出してください。

★ 個人参加の場合は、**9月30日(土)**までにウェブサイトに結果を入力してください。

「夏休み！おうちでエコアップ大作戦2023」のウェブサイトをご利用ください。  
エコアップ行動の結果報告（個人参加の場合のみ）ができるほか、プロジェクト全体の  
CO<sub>2</sub>削減結果などがご覧いただけます。



<https://aichi-ecoup.jp>

## ～「あいち COOL CHOICE」のご紹介～

### あいち COOL CHOICE

日常生活のあらゆる場面で、地球温暖化の防止につながる「賢い選択」を呼びかける県民運動です。



Q あいちクールチョイス

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/ondanka/aichicoolchoice.html>



### あいち省エネサポーター店

家電製品の省エネルギー性能、省エネルギーに役立つ使用方法等の情報を来店者へ積極的にわかりやすく説明する家電小売店を あいち省エネ家電サポーター店として登録しています。



登録ステッカー

Q あいち省エネ家電サポーター店

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/ondanka/shouenesupporter.html>



### あいち COOL CHOICE YouTube チャンネル

モリゾーとキッコロが家庭を訪問し、身近にできる CO<sub>2</sub> の削減方法について紹介する動画「モリゾー・キッコロのエコチェック」などを公開しています。ぜひご覧ください。



Q あいちクールチョイス YouTube

<https://www.youtube.com/@coolchoice7617>



# 進んでいく地球温暖化に立ち向かう方策は？

- 温暖化を止めるには、原因となるCO<sub>2</sub>などの温室効果ガスを増やさないと、減らすことが重要です。
- これまで経験したことのない温暖化の影響に備える必要があり、一方でその変化を利用することもできます。

これらを  
➡ **「緩和策」**と呼びます。

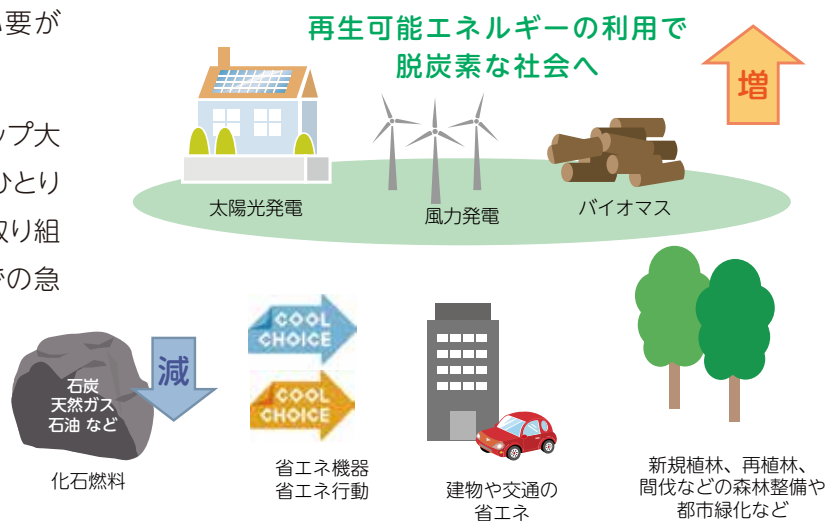
これらを  
➡ **「適応策」**と呼びます。

## 緩和策

温室効果ガス（主にCO<sub>2</sub>）の排出削減と吸収を進める方策です。

温室効果ガスの排出量を大きく減らす必要があります。

このためには、「夏休み！ おうちでエコアップ大作戦」でチャレンジした、わたしたち一人ひとりの暮らしの中でCO<sub>2</sub>を減らすさまざまな取り組みとともに、世界中の努力と多くの分野での急速な改革が必要です。



## 適応策

温暖化によるさまざまな影響を小さくする方策です。

温暖化で強くなった危害の影響を受けにくくするのが適応策です。

どれだけ影響を受けるかは、たとえば大雨や高温などの現象に加え、どれだけ防災設備があるか、高齢者などの弱者がいるかといった要素や、どれだけの人や建物があるかといったさまざまな要素がからみあって決まります。

ダメージを受けないようにするためには、危害に耐える力をつけることと、危害を回避することの、どちらも重要です。

ただし…

- 適応策は場所や状況によって異なるため、どんな状況にも対応できるオールマイティな方法はありません。
- 適応策の計画と実行は、さまざまな立場の方が協力し合うことで強化されます。

だから、一人ひとりが、地域のこと、自分のこととして考え、みんなで協力していくことが必要なんじゃ。



## お問い合わせ

### 愛知県地球温暖化防止活動推進センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜2-4-1 第3コジマビル4階 一般社団法人 環境創造研究センター内  
電話：052-934-7295 / ファックス：052-932-7296 / 電子メール：cca-info@kankyosoken.or.jp



ベジタブルインキ  
植物油100%の「植物油インキ」  
を使用しています。

この冊子は、「エコアップ大作戦」のウェブサイトからダウンロードできます。

夏休みエコアップ大作戦

<https://aichi-ecoup.jp>

この事業は、愛知県委託事業である「令和5年度地球温暖化防止活動普及啓発事業」の一環として実施しています。

