

区民運動

おおたクールアクション

実践
ハンドブック



区民運動おおたクールアクションで
地球の未来を変えよう!

大田区地球温暖化防止アンバサダー
気象予報士 依田 司 さん (大田区出身)

“区民運動おおたクールアクション”とは、

一人ひとりが地球温暖化の問題を「自分ごと」と捉え、「省エネ・3R・グリーン購入」を実践する区民運動です。

大田区は2050年脱炭素社会の実現に向けて、「ゼロカーボンシティ」を目指します!

大田区 環境清掃部 環境計画課

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

TEL:03(5744)1362/FAX:03(5744)1532



最近 天気がおかしくないですか？



日本各地で、毎年のように大型台風や集中豪雨などの暴風・大雨による災害が発生しています。また、記録的な猛暑も起きやすくなっており、熱中症による救急搬送の件数も増加しています。

2019年10月 台風19号



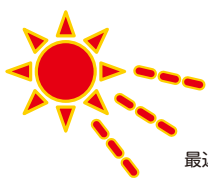
出典:国土地理院

2021年7月 集中豪雨



出典:国土交通省

各地で甚大な被害が発生しています



最近、暑い日が多くなったように感じますよね！

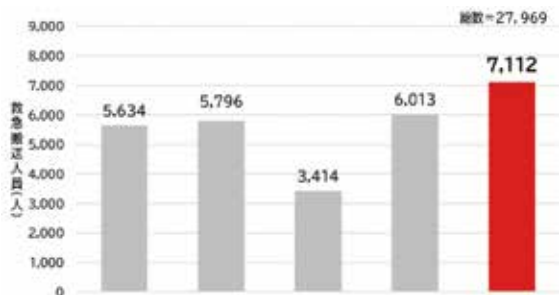


歴代の最高気温ランキング (全国:トップ10)

順位	地点	気温(℃)	観測年
1	静岡県 (浜松)	41.1	2020年
//	埼玉県 (熊谷)	41.1	2018年
3	栃木県 (佐野)	41.0	2024年
//	岐阜県 (美濃)	41.0	2018年
//	岐阜県 (金山)	41.0	2018年
//	高知県 (江川崎)	41.0	2013年
7	静岡県 (天竜)	40.9	2020年
//	岐阜県 (多治見)	40.9	2007年
9	新潟県 (中条)	40.8	2018年
//	東京都 (青梅)	40.8	2018年
//	山形県 (山形)	40.8	1933年

※直近10年以内のデータを赤字にしてあります。出典:気象庁ホームページより作成

過去5年間の熱中症による救急搬送人員 (東京都:6月~9月)



出典:東京消防庁ホームページ 熱中症の統計資料(図1) ※東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

2100年 依田さん、未来の天気はどうなるの？

2100年「夏」の天気予報



今年の夏の最高気温は、

東京43.3℃!

日中は暑すぎて外出NGです。



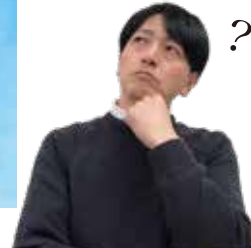
2100年「冬」の天気予報



今年の冬の最高気温は、

東京26.0℃!

冬なのに夏日の予報？



※このまま有効な対策を執らずに地球温暖化が進行し、パリ協定が掲げる産業革命以前からの気温上昇を1.5℃に抑える目標が達成できなかった場合の2100年の天気予報です。

出典:環境省「2100年未来の天気予報」

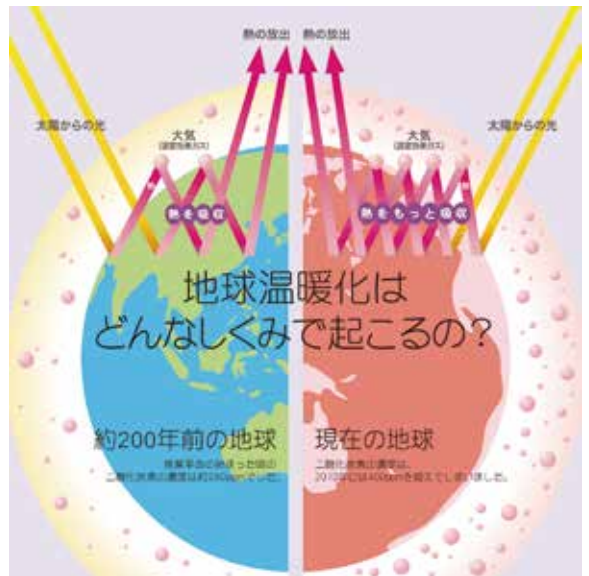
地球温暖化とは…？

地球温暖化のメカニズム

二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」は、地球に届いた太陽の熱を逃さない役目があり、私たちが暮らすのに適した温度を保つ働きがあります。



しかし、近年、人間の活動によって、大量の温室効果ガスが大気中に放出されたため、気温が上昇し自然界のバランスを崩しています。これが「地球温暖化」です。



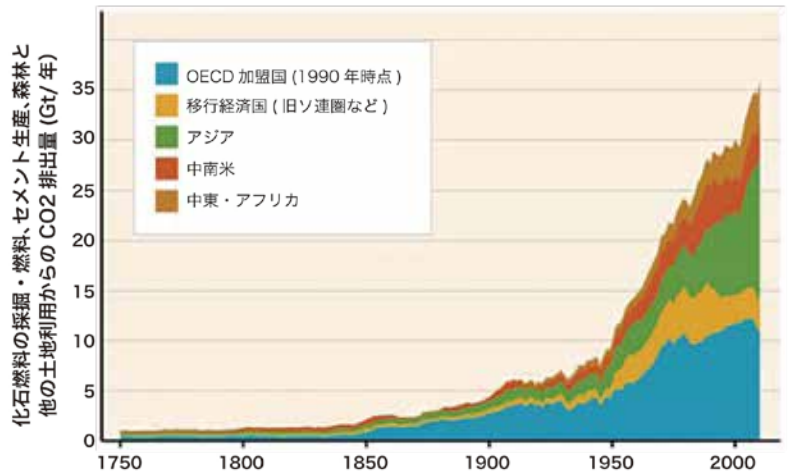
出典:全国地球温暖化防止活動推進センター

私たちは暮らしの中で電気やガス、ガソリンなどを使用することで二酸化炭素を排出しています。地球温暖化を防止するためには、エネルギーの使用方法など、日々の暮らし方を見直すことが重要です。



ものすごい勢いで
増えている!

世界のCO2排出量 (燃料、セメント、フレアおよび林業・土地利用起源)



出典: IPCC第五次評価報告書 WGIII Figure TS.2を基に
全国地球温暖化防止活動推進センターが作成



区民運動おたクールアクションで 私たちは地球の未来を変える!

アクション1

家庭でできる省エネ!

アクション2

ごみを減らし、ごみを活かそう!

アクション3

買い物時に気を付けよう!

省エネ



3R



グリーン購入



©大田区

アクション1

家庭でできる省エネ！



チャレンジ！

エアコンのフィルターをこまめに掃除しよう！（月2回程度）

省エネ効果 電気 32.0 kWh

CO₂削減量 15.6 kg

家計のオトク **1,030 円**

かんたん！



電気便座のふたを使わない時は閉めよう！

省エネ効果 電気 34.9 kWh

CO₂削減量 17.1 kg

家計のオトク **1,120 円**

オススメ！

冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を変更しよう！

省エネ効果 電気 61.7 kWh

CO₂削減量 30.2 kg

家計のオトク **1,990 円**



冬は「弱」で！

オトク！

お風呂は間隔をあけずに入ろう！

省エネ効果 ガス 38.2 m³

CO₂削減量 82.9 kg

家計のオトク **7,410 円**

ワンポイントアドバイス

エアコン

冷房時の風向きは上向きで、暖房時は下向きに調節を。扇風機やサーキュレーターを併用すると効果的です。

ジャー炊飯器

長時間保温より、都度炊きましょう。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊きましょう。冷凍保存もオススメです。

シャワー

こまめにシャワーを止めましょう。また、少ない湯量でも勢いのあるシャワーヘッドなどもあります。

出典：東京都「家庭の省エネハンドブック2024」
※削減効果の数値は年間

お出かけする時にも省エネを実践！

一人が1km移動する時のCO₂排出量は、「マイカー128g、バス71g、鉄道20g、自転車や徒歩0g」と言われています。自転車や徒歩での移動はとても省エネですね。また日頃の運動不足解消やストレス発散など、健康づくりにも効果的です。

コミュニティサイクルで
便利に移動♪



コミュニティサイクルとは

一定の地域内に設置されたサイクルポート（駐輪場所）であれば、どこでも自転車を借りることができ、返却することができるシステムのことです。

数値出典：国土交通省「輸送量あたりの二酸化炭素の排出量（旅客）（2022年度）」

アクション2 ごみを減らし、ごみを活かそう!



3R

Reduce (リデュース): 減らす
不要なものを買わない。

Reuse (リユース): 繰り返し使う
詰め替え製品を利用する。不用品を譲る。

Recycle (リサイクル): 資源として活かす
正しく分別・回収し、資源として再利用する。



プラス 1R

Renewable (リニューアブル)
: 再生可能な資源に替える

再生可能な素材のものを選ぶ。
例 紙製ストロー、木製スプーンなど

食品ロス



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。



年間
472万トン

1人/日
お茶碗1杯分に相当
103グラム



食材

- ・買い過ぎない
- ・食べきる
- ・使いきる
- ・おすそ分けする

出典: 農林水産省ホームページ 令和4年度推計値

アクション3 買い物時に気を付けよう!



グリーン購入 4つのポイント

〔行動例〕

1 買う前に 本当に必要かどうか考えよう。

割引品は必要な分だけ買おう!



2 買う時に 環境に配慮された製品を選ぼう。

環境に配慮した自動車 (EV など) や省エネ家電に買い替えよう!



3 使う時に 長く大切に使えるものを選ぼう。

照明をLEDに変えよう!



4 使い終わったら ごみが少なくなるものを選ぼう。

詰め替え製品を使おう!



環境に配慮された製品を選ぶコツはこのマークが目印です!

統一省エネラベルとは

商品の省エネルギー性能を星の数で表し、星の数が多いほど省エネ性能が高いことを表しています。また、目安となる年間電気料金等もわかりやすく表示されています。温水機器や家電製品を買い替えるときのご参考にしてください。

<統一省エネラベル>



出典: 経済産業省資源エネルギー庁「2021年省エネラベルガイドブック」

環境に関する情報を集めよう！

大田区の環境に関する情報を発信するLINEアカウントをはじめました！

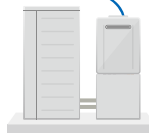
ぜひご登録ください！

いろいろな情報を
発信していくぴょん！



友だち追加はコチラ

助成金情報



環境に関する
イベント情報



グッズが貰える
クーポン

※対象期間のみ

「区民運動おたクールアクション」を実践しよう！



みなさん、こんにちは。大田区地球温暖化防止アンバサダーの依田司です。

地球温暖化はここ数年で加速していて、待ったなしの対策が求められています。

「区民運動おたクールアクション」はみなさんが実践できる地球にやさしい行動です。

地球の未来を守るように一緒に頑張っていきましょう！

大田区地球温暖化防止アンバサダーとは？

「区民運動おたクールアクション」の応援団として、地球温暖化に関する様々な情報を発信します。また、“2050年脱炭素社会実現”に向けてアクション(行動)を先導していきます。

【資料提供】 NPO 法人 気象キャスターネットワーク

