

# おおたクールアクション

実践  
ハンドブック



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)

“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 環境清掃部 環境計画課

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14 ☎03(5744)1362 / FAX 03(5744)1532



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！

詳しくはこちら



# 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

2018年7月 集中豪雨



出典:国土地理院



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!

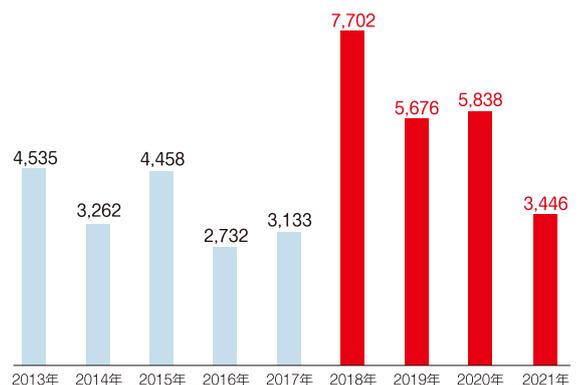


## 歴代の最高気温ランキング (全国:トップ10)

順位	地点	気温(°C)	観測年
1	静岡県 (浜松)	41.1	2020年
2	埼玉県 (熊谷)	41.1	2018年
3	岐阜県 (美濃)	41.0	2018年
4	岐阜県 (金山)	41.0	2018年
5	高知県 (江川崎)	41.0	2013年
6	静岡県 (天竜)	40.9	2020年
7	岐阜県 (多治見)	40.9	2007年
8	新潟県 (中条)	40.8	2018年
9	東京都 (青梅)	40.8	2018年
10	山形県 (山形)	40.8	1933年

出典:気象庁ホームページより作成

## 熱中症の救急搬送人数 (東京都:6月~9月)



出典:総務省消防庁ホームページより作成

# 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？



(注釈) 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」

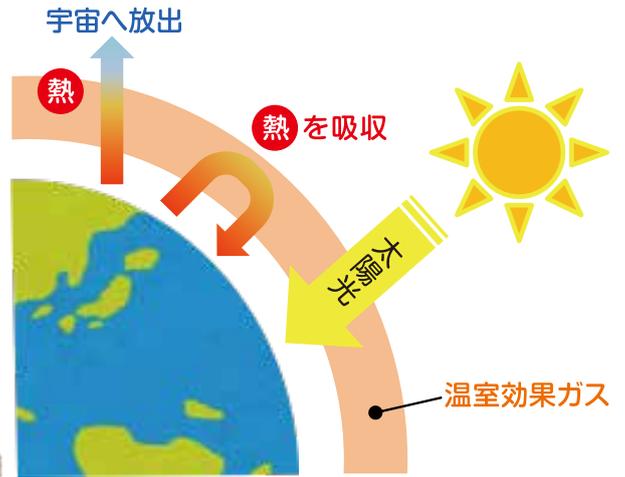
# 地球温暖化とは…？

## 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。

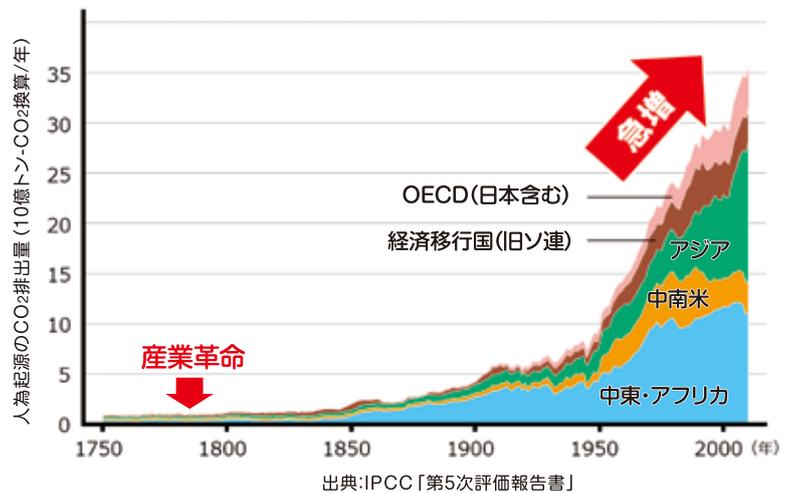


私たちは暮らしの中で電気やガス、ガソリンなどを使用することで二酸化炭素を排出しています。地球温暖化を防止するためには、エネルギーの使用方法など、日々の暮らし方を見直すことが重要です。



ものすごい勢いで増えている!

## 二酸化炭素排出量の推移



お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

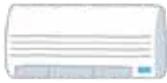


©大田区



# アクション1 家庭でできる省エネ!

## リビング編



### エアコン

- 夏の冷房は室温28℃を目安にする。  
⚡ 30.2kWh ⌚ 800円 CO<sub>2</sub> 14.8kg
- 冬の暖房は室温20℃を目安にする。  
⚡ 53.1kWh ⌚ 1,410円 CO<sub>2</sub> 26.0kg



### 照明

- 照明(白熱電球)の点灯時間を1日1時間減らす。  
⚡ 19.7kWh ⌚ 520円 CO<sub>2</sub> 9.6kg
- 白熱電球をLED電球に交換する。  
⚡ 92.0kWh ⌚ 2,440円 CO<sub>2</sub> 45.0kg



### テレビ

- 画面を明るすぎないように設定する。  
⚡ 27.1kWh ⌚ 720円 CO<sub>2</sub> 13.3kg
- テレビを見る時間を1日1時間減らす。  
⚡ 16.8kWh ⌚ 440円 CO<sub>2</sub> 8.2kg



### 掃除機

- 部屋を片付けてから掃除機をかける。  
⚡ 5.5kWh ⌚ 150円 CO<sub>2</sub> 2.7kg
- 雑巾などを使って掃除機をかける時間を減らす。  
⚡ 16.4kWh ⌚ 430円 CO<sub>2</sub> 8.0kg

## お風呂・洗面所編



### お風呂

- 間隔をあけずに続けて入る。  
💧 38.2m<sup>3</sup> ⌚ 4,980円 CO<sub>2</sub> 82.9kg
- シャワーをこまめに止める。  
💧 12.8m<sup>3</sup> ⌚ 2,670円 CO<sub>2</sub> 30.7kg



### トイレ・乾燥機

- 使用後は電気便座のふたを閉める。  
⚡ 34.9kWh ⌚ 920円 CO<sub>2</sub> 17.1kg
- 洗濯物の乾燥は衣類乾燥機と自然乾燥を併用する。  
⚡ 394.6kWh ⌚ 10,450円 CO<sub>2</sub> 193.0kg

## キッチン編



### 冷蔵庫

- 食材などを多く詰め込まない。  
⚡ 43.8kWh ⌚ 1,160円 CO<sub>2</sub> 21.4kg
- 季節に合わせて設定温度を調節する。  
⚡ 61.7kWh ⌚ 1,630円 CO<sub>2</sub> 30.2kg



### 調理機器・ガス給湯器

- 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く。  
⚡ 45.8kWh ⌚ 1,210円 CO<sub>2</sub> 22.4kg
- 食器を洗う時は低温に設定する。  
💧 8.8m<sup>3</sup> ⌚ 1,150円 CO<sub>2</sub> 19.1kg

※数値は年間です。省エネ効果、節約額、CO<sub>2</sub>削減量は一例です。

出典:東京都「家庭の省エネハンドブック2022」

## 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CO<sub>2</sub>排出量は、「マイカー130g、バス57g、鉄道17g、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)(2019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**  
不要なものは買わない。

**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  
522万トン

1人/日

お茶碗1杯分に相当  
113グラム

削減

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2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!



PET

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」

# 目標シート できることから地球にやさしい取組みを実践してみましょう！

3 ページの省エネ行動から 3 つ選んで取り組みましょう！

	省エネ行動	年間の効果		
		kWh	m <sup>3</sup>	節約額
例	白熱電球を LED 電球に交換する	92kWh	—	2,440 円
1		kWh	m <sup>3</sup>	円
2		kWh	m <sup>3</sup>	円
3		kWh	m <sup>3</sup>	円
	合計	kWh	m <sup>3</sup>	円

## 区民運動「おおたクールアクション」を実践しましょう！

大田区  
地球温暖化防止  
アンバサダー



大田区公式YouTubeチャンネルにて、  
動画「5分で分かる地球温暖化」を配信中



▲  
動画視聴はこちらから

大田区公式ツイッターにて、  
メッセージを配信中



▲  
メッセージはこちらから

### 大田区地球温暖化防止アンバサダーとは？

区民運動「お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)を先導していく“水先案内人”です。

【資料提供】 NPO 法人 気象キャスターネットワーク

