



こくりつ けんきゅう かいはつ ほうじん こくりつ かんきょう けんきゅうじょ  
国立研究開発法人国立環境研究所気候変動適応センターでは、

一人ひとりが気候変動にそなえ、快適に暮らせるよう

「#適応しよう」キャンペーンを展開中！

①ライフスタイルの適応 ②食の適応 ③住まいの適応

④スポーツ・レジャーの適応 ⑤その他の適応 の

5つのカテゴリー15のアクションがあるよ。

そのうちの一部を紹介するね。

地球沸騰化時代の生き方改革  
#適応しよう  
Let's Adapt!

## 01 猛暑でも 快適に暮らそう



えいきょう こ もうしお ぞう  
気候変動の影響で、気温35度を超える猛暑日が年々増  
かす わっちゅうじょう よぼう  
加。快適に過ごす熱中症の正しい予防もやっていこう。

・家族や身近な人への声掛けをする

たと はな あつ めいあん  
例えば、離れて暮らすおじいやおばあに「暑いけどエア  
コンつけてる？」と電話する。

## 03 防災ノウハウを 身につけよう



さいがい ふ じせん  
気候変動の影響による災害が増えるなか、明暗を分ける  
くたいてき  
のは具体的なシミュレーション。事前に話あおう。

・避難場所や経路を確認する

例えは、待ちあわせ場所などを家族と話あおう！

## 06 食品ロスを減らそう



じょくりょううせいさん  
気候変動の影響で、食料生産にも影響が出るよ。食べ物  
を大切にしよう。

・規格外の野菜・果物を食卓へ取り入れる。

例えは、きざんでハンバーグに入れたり、ジャムを作つ  
てみるのもいいね！

## 12 運動時に クーリングをしよう



きこうへんどう えいきょう こうおん たしつ かんきょう よそう  
気候変動の影響で、高温多湿の環境が予想されるよ。「クーリング」をとり入れよう！



うんどうまえ きゅうけいじ うんどうご  
・運動前、休憩時、運動後などに手足や首、わき 脇などを冷やす。

たと こがた せんぶうき  
例えは、小型扇風機やネッククーラーで冷やそう！

色々な気候変動対策があるよ。きみの「推し活」を決めよう



私は、二酸化炭素を減らすために \_\_\_\_\_ をします / しません！

それでも出てくる影響に備えるため \_\_\_\_\_ をします / しません！

楽しく学ぶ

### すごろく気候変動適応への道 紹介！

このゲームは、現在、そしてゴールは数十年後の未来の街。温暖化を進めないようにCO<sub>2</sub>の放出量を抑えながら（緩和）、温暖化した環境の中でよりよい生活ができるよう工夫（適応）することをゲームで体験しよう！A4用紙に印刷して、さあゲーム開始！

ダウンロードはここから

<https://adaptationplatform.nies.go.jp/cccc/activities/sugoroku/index.html>



気候変動や適応策について調べてみよう



はんらん  
大雨による河川の氾濫、台風などの被害が発生した時のこと  
ひがい  
考えてみよう。電気、ガス、水は普段通りに使える？どこに避難する？  
ひなん  
家族で一緒に考えてみよう！

## ●ハザードマップ（防災マップと呼ぶこともある）

ハザードマップは、しじんさいがい  
自然災害が発生した時に予想される災害について地  
図上に示したもの。危険地域や避難場所などが示されているよ。

一度、自分の住んでいる地域をハザードマップでCHECKしよう！



国土交通省ハザードマップポータルサイト <https://www.mlit.go.jp/>

## ●海抜表示等の標識

かいばつ  
ひょうじ  
とう  
ひょうしき  
家の近くにもあるかな。電柱・電信柱等へ貼られた海抜表示、避難路等の標識を探してみよう。



## ●防災リュック



避難する時に必要な物をつめたリュックがあるといいよ。すでに準備している君はもう一度中身を確認しよう。見落としがちな肌着、生理用品、お薬、夏なら汗をかいた時に使えるシートなどあると気分転換できるよ。避難所でも遊べるようにトランプなどもあるといいね。

## 防災リュックに必要な物

水・食品・防災用ヘルメット（防災ずきん）衣類・下着・レインウェア・紐なしのズック靴・懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池・携帯充電器・マッチ・ろうそく・救急用品・使い捨てカイロ・ブランケット・軍手・洗面用具・歯ブラシ・歯磨き粉・タオル・ペン・ノート・マスク・手指消毒用アルコール・石けん（ハンドソープ）・ウェットティッシュ・体温計・貴重品等  
※家族構成により違いがあるよ。

（引用：首相官邸 災害の「備え」チェックリスト）

## ●ローリングストック

ぼうさいしょく  
防災食としてインスタント食品などを準備している君！すばらしい！でもそれで安心してはいけないよ。食品には「賞味期限」があるので、期限切れにならないように、時々は確認して「食べる⇒購入」をくり返しながらもしもに備えよう！

きみの家の近くのハザードマップを作って家族で共有しよう！

その次は、学校周辺、地域と広げてみよう！





Q1 平均気温が上がっている理由はどれ？

A 太陽が近づいてきたから B 温室効果ガスが増えてきたから

Q2 地球温暖化に対して、どのようなことが必要か？

A このまま何もしなくてよい B 温室効果ガスが出る量を減らす  
C 暖かくなっても安全に生活できる工夫をする

Q3 気候変動対策は「適応」より「緩和」が大切である。

A ○

B ×

Q4 災害が起きた時、エレベーターで避難してよい？

A ○

B ×

Q5 避難場所は、災害がおきてからどこにするか決めてよい？

A ○

B ×

Q6 大雨で浸水した道を歩くときに役立つものはどれ？

A 杖

B 水着

C 長靴



ソーラークッカーを使う料理方法もあるけど、  
缶詰やカップに入ったお菓子などでも色々つくることができるよ！  
災害時だからこそ、少しでもワクワクできるような食事がとれると  
ココロが少し落ちつけるかも。

## 非常食レシピ① ツナ缶 × 冷凍うどん

材料 1人分

冷凍うどん（1玉）、ツナ缶（好みの量）  
醤油（少々）



①ビニール袋に、冷凍うどんと水を入れて解凍しよう。

5~8分で解凍できるよ。

②解凍できたら水を捨て、ツナ缶と醤油を入れて混ぜてできあがり！  
ビニール袋をお皿として使うと洗い物も出ないよ。

## 非常食レシピ② 焼き麩 × ココア

材料 1人分

焼き麩（10個）、水（大さじ2）、  
ココア加糖（大さじ2）



①ビニール袋に焼き麩と水を入れる。

②麩が柔らかくなったら、ココアを入れて全体にまぶして出来上がり！  
ビニール袋は清潔なものを使ってね。

他にも色々な種類の缶詰やお菓子を使って  
きみのオリジナル非常食レシピに挑戦してみよう

火を使う場合は、必ず大人と一緒にやってみよう！  
缶詰で手を切らないように注意しよう！



きこう へんどう ちきゅう おんданか とう  
気候変動や地球温暖化等について  
くわ 詳しく知りたい人へおすすめ！



## 沖縄県気候変動適応センター

県内の気候変動に関する情報を一元化。情報発信することで、県内の気候変動適応策を推進するよ。



## 気候変動適応センター

気候変動適応センターは国立環境研究所において適応推進業務や気候変動適応関連研究をよこなっているよ。



## 全国地球温暖化防止活動推進センター

地球温暖化対策に関する普及啓発を行うことで、地球温暖化防止の活動を展開しているよ。貸出ツールもあるよ。



## 日本防災士会沖縄県支部

防災士とは、（特非）日本防災士機構が認証する民間資格。自助、互助、協働を原則に、社会の色々な場で減災と社会の防災力向上、地域防災コミュニティづくりに取り組んでいる。



## 沖縄気象台

沖縄気象台では、天気予報など気象情報に関するここと、沖縄地方の気象データも確認できるよ。



## 沖縄県地球温暖化防止活動推進センター

温室効果ガス排出量ゼロ社会の実現、暮らしや地域を豊かにするこの実現に向けて講座等を展開しているよ。



## 環境省熱中症予防情報サイト

暑さ指数（WBGT）や熱中症警戒アラートの情報、熱中症対策についての情報などがあるよ。

疑問があればどんどん聞いてみよう！

作成：令和7年度沖縄県気候変動適応策推進事業

〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎1-2-2 4F  
沖縄県気候変動適応センター  
(沖縄県環境部再生課)  
TEL 098-866-2064

〒901-1202 沖縄県南城市大里字大里2013  
一般財団法人沖縄県公衆衛生協会  
TEL 098-945-2686  
Mail info@koeikyo.com.

