

# チェックシート

ぼくたち、わたしたちができるクールチョイス、できることからチャレンジしよう!

電 化 製 品	<input type="checkbox"/> 誰もいない部屋の明かりを消す。	食 事	<input type="checkbox"/> 残さず食べる。
	<input type="checkbox"/> 見ていない時はテレビを消す。		<input type="checkbox"/> マイボトルを持ち歩くようにする。
	<input type="checkbox"/> 省エネ性能の高い製品を選ぶ。		<input type="checkbox"/> コンロの炎がなべ底からはみ出さないようにする。
	<input type="checkbox"/> 省エネモードを活用する。		<input type="checkbox"/> 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。
	<input type="checkbox"/> 使わない時は主電源を切るか、プラグを抜く。		<input type="checkbox"/> 近くの産地のもの、旬のものを選ぶ。
エ ア コ ン	<input type="checkbox"/> 暖めすぎたり、冷やしすぎたりしない。	風 呂	<input type="checkbox"/> 食器洗い乾燥機を活用する。
	<input type="checkbox"/> 室温を冬は20℃、夏は28℃を目安に温度設定をする。		<input type="checkbox"/> お風呂は冷めないうちに入る。
	<input type="checkbox"/> エアコンのフィルターを掃除する。		<input type="checkbox"/> 追いだきを少なくする。
	<input type="checkbox"/> 使用時はカーテンやブラインドをしめる。		<input type="checkbox"/> シャワーの時間を短くする。
	<input type="checkbox"/> 扇風機などで空気を循環させる。	<input type="checkbox"/> 給湯器を省エネタイプに替える。	
	<input type="checkbox"/> エアコンのついた部屋で家族一緒に過ごす。	<input type="checkbox"/> ドライヤーを使う前には、よく髪をふく。	
	<input type="checkbox"/> 夏にはうちわ、扇子を活用する。	ト イ レ	<input type="checkbox"/> 使わない時はフタをしめる。
	<input type="checkbox"/> 冬にはこたつ、電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する。		<input type="checkbox"/> 保温便座の温度設定を下げる。
	<input type="checkbox"/> 室外機の吹き出し口にものを置かない。	家	<input type="checkbox"/> 部屋の外によらず、グリーンカーテンを設置する。
	<input type="checkbox"/> 冬には重ね着、湯たんぽ、ひざかけを活用する。		<input type="checkbox"/> 床に断熱シートを敷く。
	<input type="checkbox"/> 太陽光発電システムを設置する。		
冷 蔵 庫	<input type="checkbox"/> 開けたらすぐに閉める。	<input type="checkbox"/> 窓を二重窓にする。	
	<input type="checkbox"/> 物を詰め込みすぎない。	自 動 車	<input type="checkbox"/> エコドライブを心がける。
	<input type="checkbox"/> 壁から適切な間隔で設置する。		<input type="checkbox"/> 電気自動車などの電動車に買い替える。
<input type="checkbox"/> 温かいものは冷ましてから入れる。	買 い 物 ・ お で か け	<input type="checkbox"/> マイバッグを持っていく。	
<input type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗う。		<input type="checkbox"/> 公共交通機関を使う。	
掃 除	<input type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗う。	<input type="checkbox"/> 自転車を使う。	
	<input type="checkbox"/> 部屋を片づけてから掃除機をかける。		

お家の人とも話してみよう!

地球の未来のため、今からみんなで始めよう!

## 高知県地球温暖化防止活動推進センター

地球温暖化対策の推進に関する法律第38条に基づき、高知県が指定した温暖化防止の拠点組織です。県内において地球温暖化の現状や地球温暖化対策の重要性について啓発活動を行うとともに、地球温暖化防止活動推進員や民間団体の活動を支援をしていますので、お気軽にお問い合わせください。  
TEL 088-822-5554 e-mail kccca@npo-kankyonomori.com  
URL <http://npo-kankyonomori.com/ondanka/>

## 高知県林業振興・環境部 環境計画推進課

tel 088-821-4841 E-mail 030901@ken.pref.kochi.lg.jp  
<http://www.pref.kochi.lg.jp/soshiki/030901/>



令和4年4月発行

高知から世界へクールな風と声を届けよう。



みんなでおんだんか  
地球温暖化を止めよう!

わたしとみらい 私たちの未来のために。

# 地球温暖化って何？

地球温暖化とは、わたしたちが暮らす地球が温かくなることです。

地球が温かくなると、冬でもカブトムシが捕まえられる？ 海や川で泳げる？

いやいや、そんな楽しいことばかりではありません。実はすごく恐ろしいことも起こってしまうのです。

地球がなぜ温かくなったのか、どんなことが起こるのか、

どうすれば温暖化を止めることができるのか。

この本と一緒に考えてみましょう。

## 地球温暖化の原因は？

### → 温室効果ガスの増加

いま、地球全体の平均地上気温は約14℃です。もし温室効果ガスがなければ、約-19℃になると言われています。いまわたしたちが快適に暮らしているのは、温室効果ガスのおかげでもあるのです。



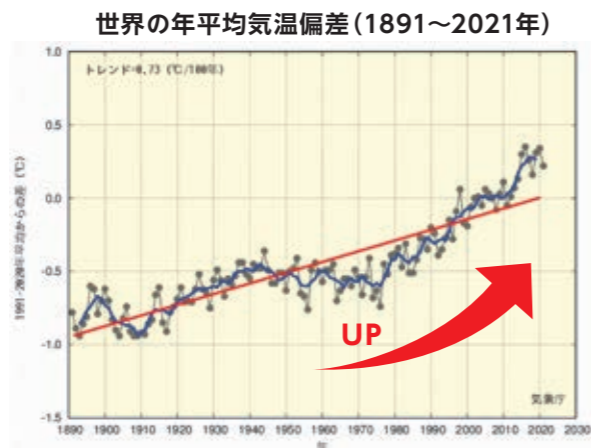
今、この温室効果ガスが増えすぎて、地球の温度がどんどん上がっています。これが地球温暖化です。

この100年で  
平均気温が  
**0.73℃**  
上昇

21世紀末には  
さらに、最高  
**4.8℃**  
上昇

### 平均気温が少しずつ高くなってきている！

右の表は、世界の気温を測りはじめた1891年からの世界の平均気温の図です。毎年、上がったり下がったりの変化はありますが、少しずつ気温が高くなってきています。



どんどん暑くなるのう



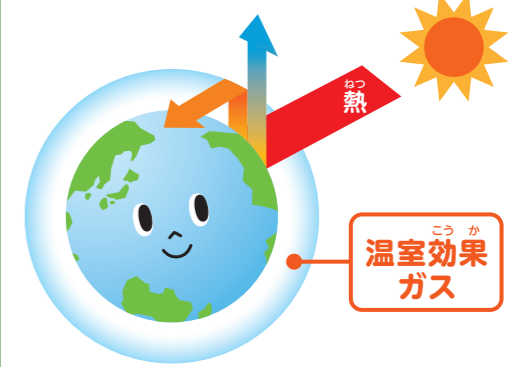
### 「温室効果ガス」って？

温室効果ガス



二酸化炭素、メタン、フロンなどの、地球のまわりを囲んでいる大気(ガス)の層です。

### 正常な地球

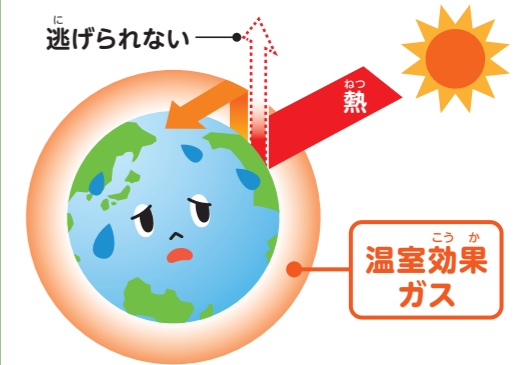


生き物にちょうどいい温度に保たれた状態

温室効果ガスの量がちょうどいいときには、生き物は快適に暮らすことができます。



### 温暖化した地球



逃げられない。ガスで熱が逃げるすき間がなくなっている

最近、温室効果ガスが増えすぎて、地球の温度がどんどん上がっています。

地球温暖化が進むと自然や暮らしにいろいろな問題がおこってきます。



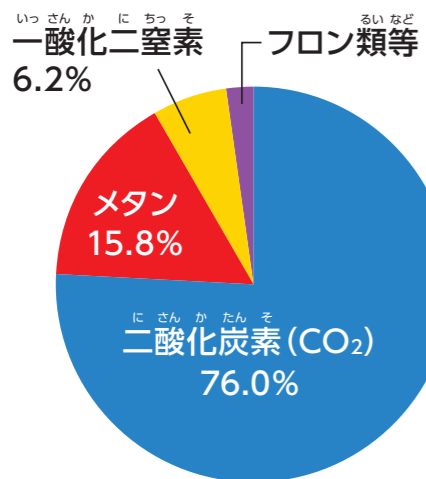
なぜ、温室効果ガスが増えたの？

→ 二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が増えたからです。

温室効果ガスの約3/4はCO<sub>2</sub>です。CO<sub>2</sub>は、私たちの暮らしに欠かせない、電気を作るときや、自動車や飛行機などを動かすときなどに多く発生します。



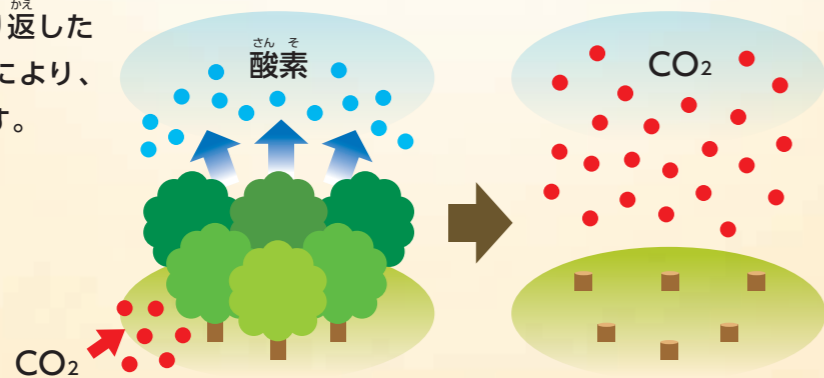
温室効果ガスの種類別割合



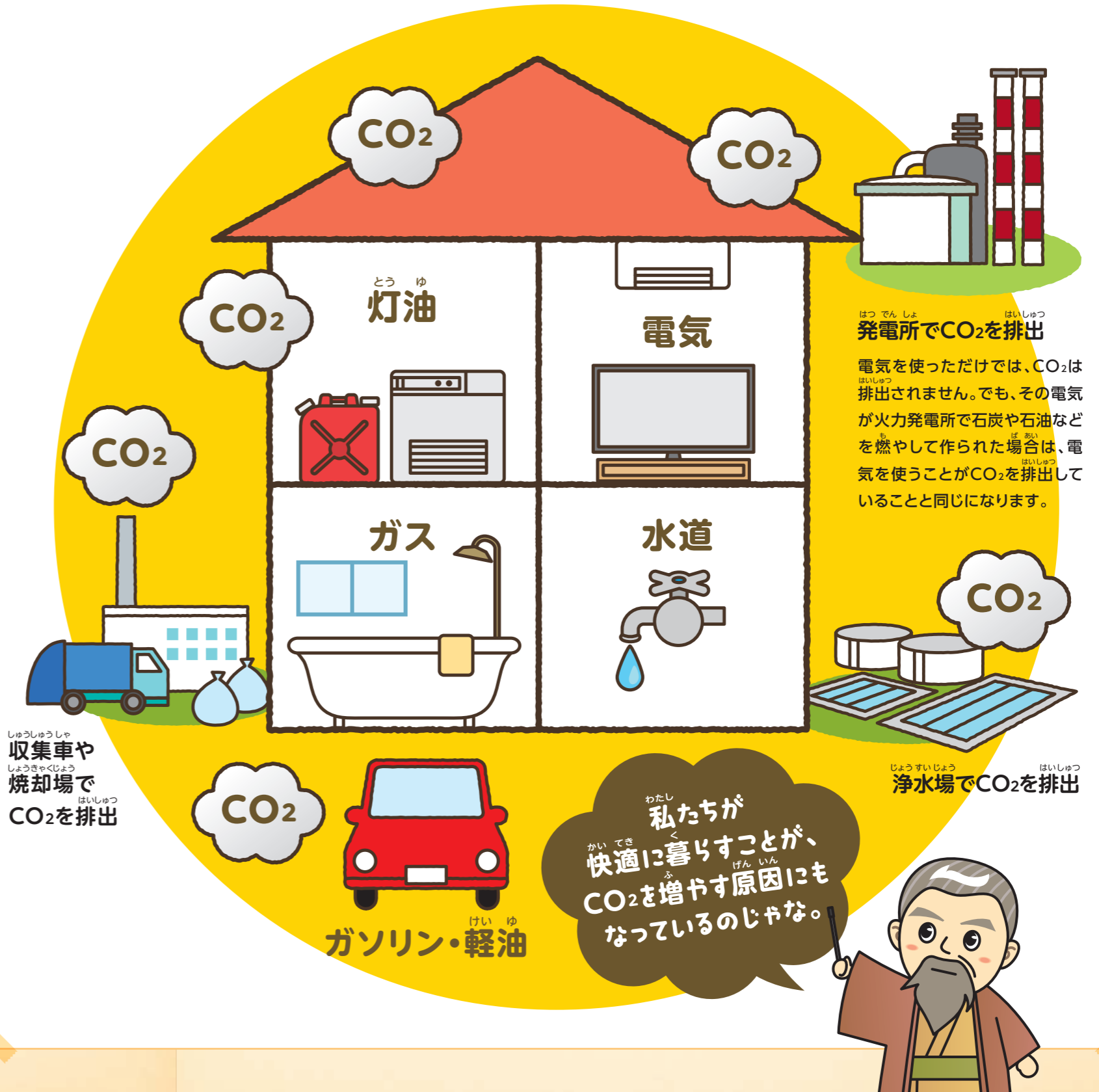
出展: 気象庁「人為起源の温室効果ガスの総排出量に占めるガスの種類別の割合」を加工して作成

→ CO<sub>2</sub>を吸収してくれる木が減ったことも原因です。

森林の伐採を繰り返したことや、森林火災により、CO<sub>2</sub>は増えています。



二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)は、わたしたちの暮らしからたくさん生まれます。



# このままでは、地球が温かくなる以外にも いろいろな問題が起こります。

**南極や北極の雪がとけてしまいます。**  
南極や高い山の氷がとけています。ホッキョクグマなど寒い所に住む動物もいなくなるかもしれません。



**食料不足。**  
天気が悪い日が続いたり、害虫が多くなったりすることで、農作物の生産が減ります。



**異常気象(極端現象)がたくさん起こります。**  
大きな台風や洪水、また雨が降らない干ばつなどがたくさん起こります。



42.0°C



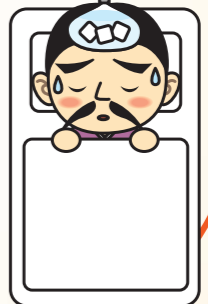
**森林火災が増えます。**  
大きな森林火災がたくさん起こります。そしてCO<sub>2</sub>を吸収する森林が育ちにくくなります。



**海の表面の高さがあがっています。**  
これまでの120年で25センチも上がっているところもあります。ツバルなど小さな島が海に沈んでしまいます。



**熱中症の増加、感染症の拡大。**  
暑い日が増えて熱中症にかかる人が増えます。暑い地域の病気であるマalariaやデング熱などの怖い病気が日本でも広がるかもしれません。



日本にはなかった病気なども発生します！

2100年の高知では最高気温が42.0°Cになると予測されているんだよ！地球も熱中症になってしまいそうだね。



手おくれになる前に今からみんなでしっかりと、対策をする必要があるな。



**高知県でも地球温暖化の影響が出ています。**

たとえば、米が白くなる白未熟粒の発生や、新高なしの果肉障害などです。また高知県のサンゴは2008年、2010年、2017年にたくさんの白化が発生しました。



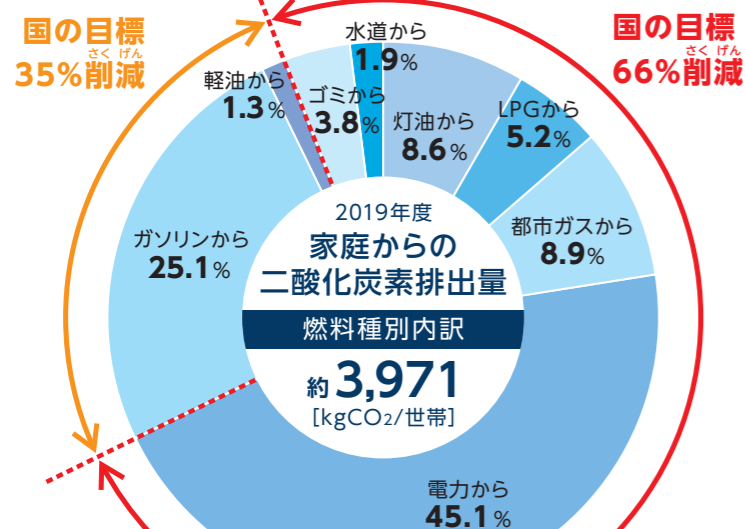
# クールチョイスで、 未来の地球を守ろう！

涼しい **クール** 地球のために。

かしこくて、カッコいい **クール** 暮らし方を選ぼう。

地球温暖化を止めるには、温室効果ガスの約3/4を占めるCO<sub>2</sub>を減らすことが大切です。え？そんなのひとりで減らせるわけがないって？ そんなことはありません。ぼくたちわたしたち、ひとりでも減らすことができます。みんなの地球の未来のため、ほんの少しの努力から始めてみよう！

電気製品を使ったり、自動車を運転したり、ゴミを出したりすることで二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)が排出されています。



COOL CHOICE

クールチョイスとは？

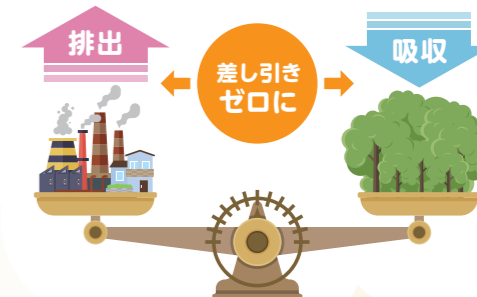
地球温暖化を止めるための「かしこくてカッコいい選択」のことです。みんなも身近なクールチョイスを探してみよう！

世界では…

世界の気温上昇を1.5℃に抑えるために努力することを約束し、各国が目標を立てて行動をしています。

1.5℃に抑えるためには世界全体で2050年頃のカーボンニュートラル(※)が必要とされています。

※温室効果ガスの排出量を全体としてゼロにすること



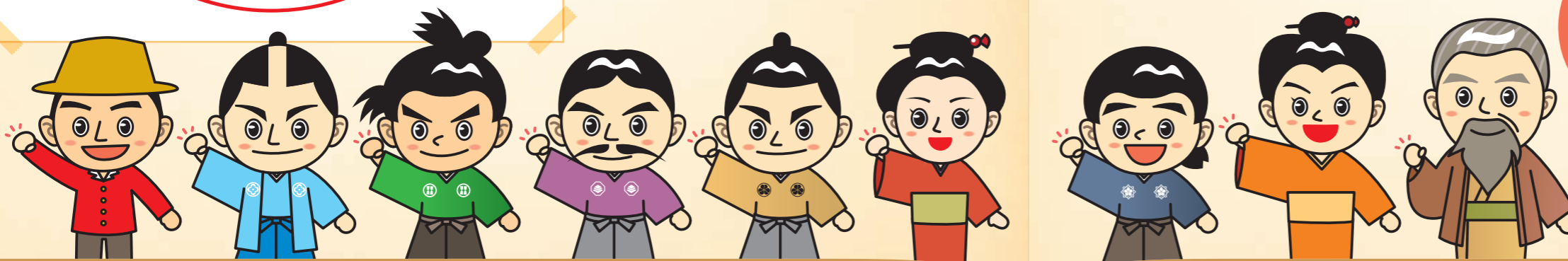
日本では…

2050年のカーボンニュートラルの実現に向けて、2030年度の温室効果ガスの排出量を2013年度に比べて46%削減する目標を決めて取り組んでいます。

高知では…

2050年のカーボンニュートラルを実現するため、2030年度には温室効果ガスの排出量を47%以上削減する目標を決めて、森林率日本一などの豊かな自然資源を生かした取り組みを進めています。

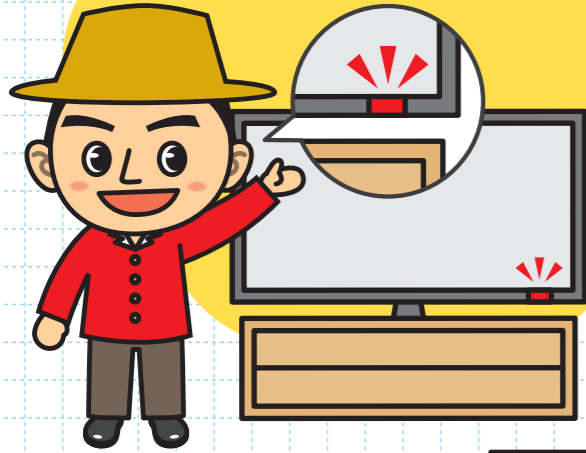
さあ！  
クールチョイスを  
始めよう！



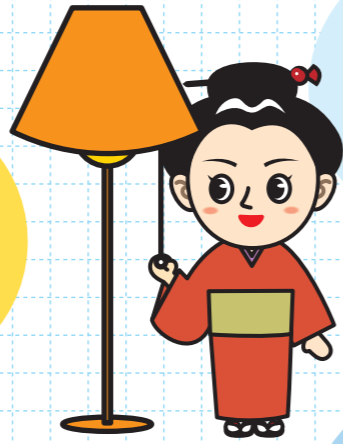
# ぼくたち、わたしたちもできる7-ルチョイス

## でんかせいひん 電化製品

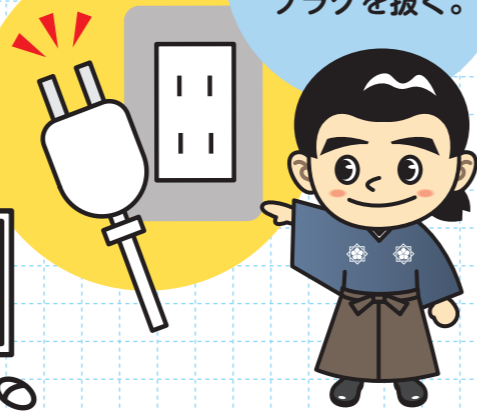
見ていない時は  
テレビを消す。



だれ  
誰もいない  
部屋の明かりを  
消す。

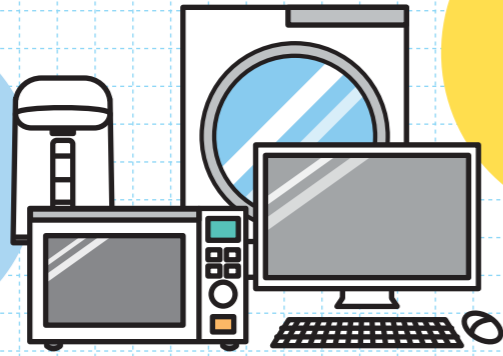


使わない時は  
主電源を切るか、  
プラグを抜く。



しょうせいねい  
省エネ性能の  
高い製品を選ぶ。

しょうせいねい  
省エネモードを  
活用する。



## れいぞうこ 冷蔵庫

開けたら  
すぐに閉める。



もの  
物を詰め込みすぎない。

ぬかいものは  
冷ましてから  
入れる。

かべ  
壁から  
適切な間隔で  
設置する。

## エアコン

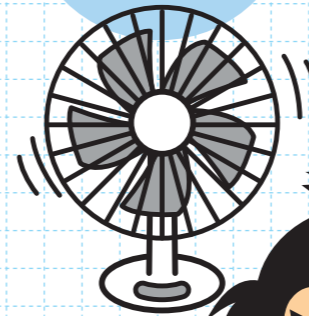
室温を冬は20℃、  
夏は28℃を目安に  
温度設定をする。



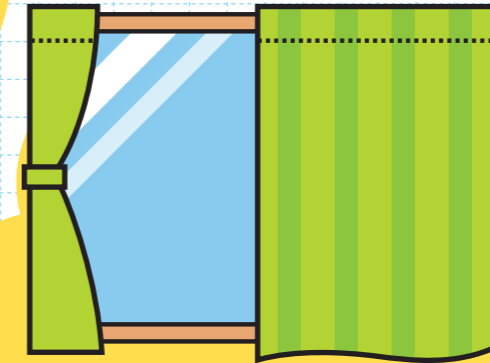
しつがい  
室外機の  
吹き出し口に  
ものを置かない。



せんぷう  
扇風機などで  
空気を循環  
させる。

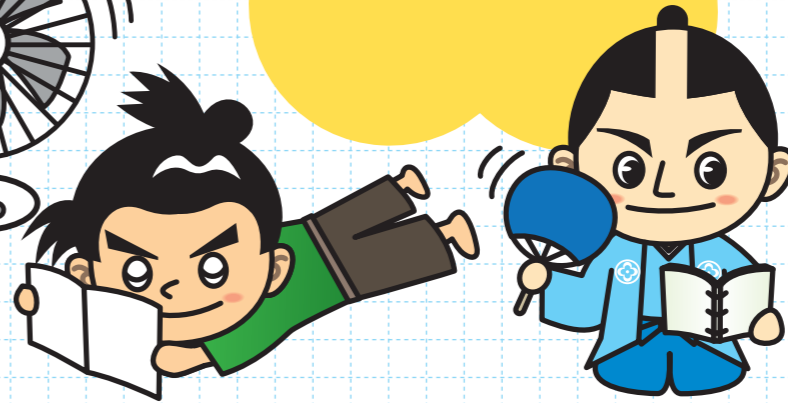


エアコンのついた部屋で  
家族一緒に過ごす。



しやうじ  
使用時は  
カーテンや  
ブラインドを  
しめる。

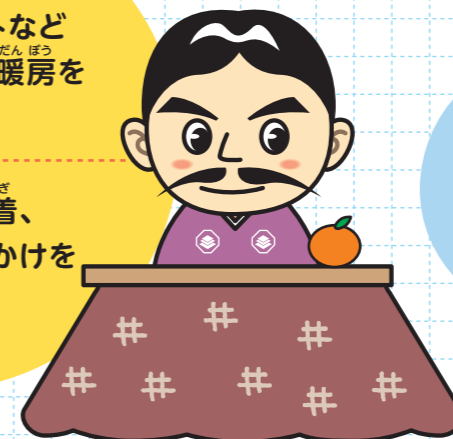
夏にはうちわ、  
扇子を  
活用する。



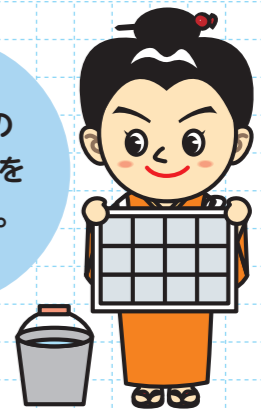
あたた  
暖めすぎたり、  
冷やしすぎたり  
しない。

冬にはこたつ、  
電気カーペットなど  
効率のよい部分暖房を  
活用する。

ふゆ  
冬には重ね着、  
湯たんぽ、ひざかけを  
活用する。



エアコンの  
フィルターを  
掃除する。



# ぼくたち、わたしたちもできる7ールチョイス

## 食事

コンロの炎が  
なべ底から  
はみ出さないようにする。

OK!

残さず  
食べる。



近くの  
産地のもの、  
旬のものを  
選ぶ。



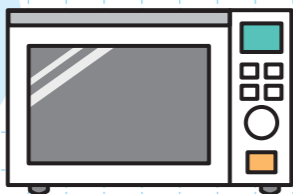
マイボトルを  
持ち歩く  
ようにする。



食器洗い  
乾燥機を  
活用する。

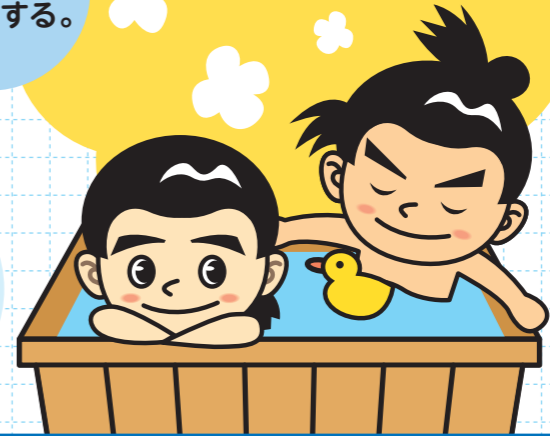


野菜の  
下ごしらえに  
電子レンジを  
活用する。



## 風呂

お風呂は  
冷めないうちに入る。



給湯器を  
省エネタイプに  
替える。

シャワーの  
時間を  
短くする。



ドライヤーを  
使う前には、  
よく髪をふく。

## 掃除

洗濯物は  
まとめて洗い  
する。



部屋を片づけてから  
掃除機を  
かける。



## トイレ

保温便座の  
温度設定を  
下げる。

使わない時は  
フタをしめる。

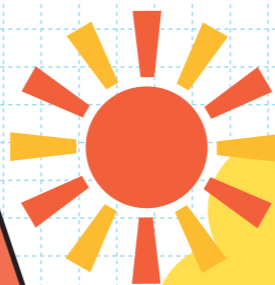
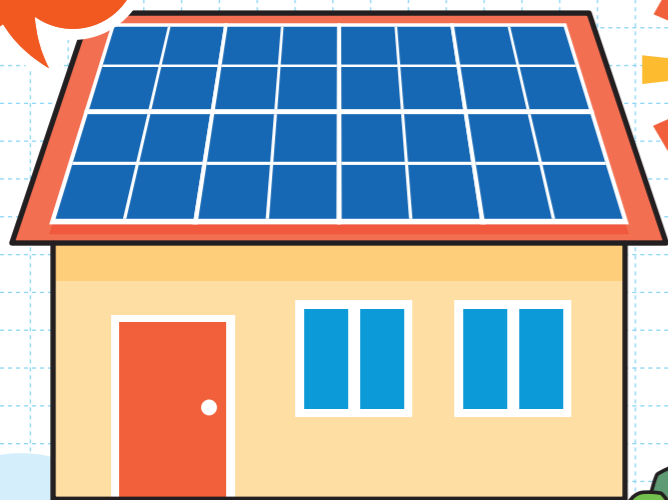


工夫  
できることは  
いろいろあるね!!



# ぼくたち、わたしたちもできるクールチョイス

## 家

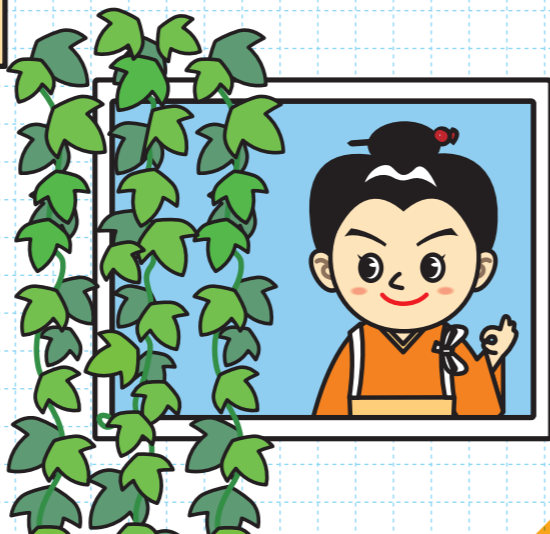


太陽光  
発電システムを  
設置する。

床に  
断熱シートを  
敷く。

部屋の外に  
よしず、グリーン  
カーテンを  
設置する。

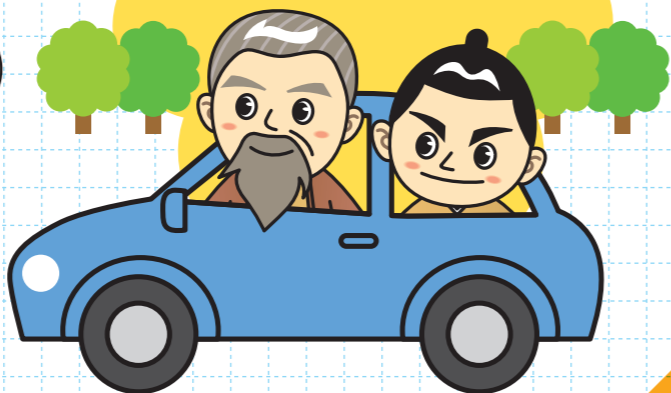
窓を  
二重窓にする。



## 自動車

電気自動車などの  
電動車に  
買い替える。

エコドライブを  
心がける。



## 買い物・お出かけ

マイバッグを  
持つていく。



自転車  
を使う。



公共交通  
機関を使う。



このほかにも  
いろいろあるよ。  
みんなで探して  
みよう。



さらに詳しい情報を見たい人は、  
環境省HP  
「クールチョイス」も  
見てみよう。



## みんなの力で下げるのだ!

