

地球沸騰化時代の生き方改革 Let's adapt! 適応しよう!



気候変動適応とは？

夏の暑さで体調を崩したり、電力需給が逼迫したり、大雨による河川の氾濫がニュースになるなど、気候変動の影響を身近に感じる機会も増えてきました。

地球温暖化の対策には、その原因物質である温室効果ガス排出量を削減するための「緩和」と、気候変動の影響を軽減したり、順応して快適に暮らすための「適応」があります。

「気候変動適応」は、気候変動から自身や大事な人を守るため、これからも心地よく過ごすために必要なアクションです。

Lifestyle adaptation

ライフスタイルの適応

日常的な暑さ対策や服の選び方は、環境への負荷を減らす小さな一歩。災害への備えも、特別なことではなく習慣にしていく時代です。少しずつでも自分らしい適応のかたちを見つけていきましょう。

- ◎ 猛暑でも快適に暮らす
- ◎ サステナブルファッションを取り入れる
- ◎ 防災ノウハウを身につける
- ◎ 防災グッズをそろえる



Dietary adaptation

食の適応

作物や魚の育つ場所や収穫量が変化し、今のような食卓を維持できなくなるかもしれません。一方、日本では国民一人当たり毎日おにぎり1個分の食品が捨てられています。限られた食材をムダにせず、多様な食を取り入れることが、これからの食を守る第一歩です。

- ◎ 食の選択肢を増やそう
- ◎ 食品ロスを減らそう



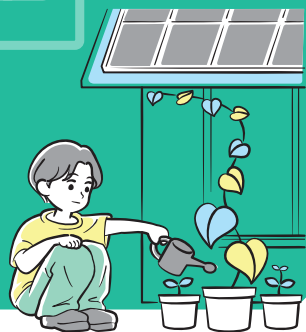
適応アクションの具体例

Housing adaptation

住まいの適応

猛暑や停電、水不足のリスクが重なる今、暮らしの中での備えが欠かせません。断熱・節電・蓄電や観葉植物の活用で、快適さと安心、エコを両立できます。災害に強い住まいづくりを、日常から始めましょう。

- ◎ エネルギーを効率よく使う
- ◎ 限りある水を大切に使う
- ◎ おうち緑化をする
- ◎ 災害に強い家で暮らす



Sports & leisure adaptation

スポーツ・レジャーの適応

外で過ごす時間にも、気温や湿度、環境の変化が影響するようになりました。安全に楽しむためには、体温管理や暑さ対策、虫よけなどの備えが欠かせません。自然の変化に合わせて、レジャーや旅のスタイルも少しずつ進化しています。視点を変えれば、もっと新しい楽しみ方が見えてきます。

- ◎ 運動に最適な環境を選ぶ
- ◎ 運動時にクーリングをしよう
- ◎ 感染症予防のために虫よけ対策をしよう
- ◎ 新しい旅の魅力に出会おう



環境省の所管法人である国立研究開発法人国立環境研究所では、気候変動適応に関する様々な情報を発信しています。
サイトをチェックして、アイデアの参考にしてください。

