

地球沸騰化時代の生き方改革

井 適応しよう

Let's adapt!

Campaign

キャンペーン



地球沸騰化時代、平均気温が上がり猛暑や大雨が当たり前になる世界。

それって大丈夫？生活はどうなっちゃうの？

見えない未来、だからこそ始めよう。

知恵とスタイルで変化を乗り越え、快適な暮らしを生み出すアクションを。

いま、私たちができること。適応アクションをチェック

#TEKIOU SHIYO 15 ACTIONS

FOR A COMFORTABLE LIFE

気候変動で変わる暮らし スマートに生きるための15の適応アクション

「#適応しよう」キャンペーンでは、快適に生きるための行動の知恵として

- ライフスタイルの適応 ● 食の適応 ● 住まいの適応
- スポーツ・レジャーの適応 ● その他の適応

の5つのカテゴリーからなる15の適応アクションをまとめています。



01 猛暑でも 快適に暮らそう

適応セレクト

- ☑ 暑さ指数（28以上がリスク高）を確認して行動時間を変える
- ☑ 水分・塩分をこまめに補給する
- ☑ 家族や身近な人への声かけをする



02 サステナブル ファッションを 取り入れよう

適応セレクト

- ☑ リペア、リメイクを楽しむ
- ☑ 服の原料やトレーサビリティを意識する
- ☑ 気候に合わせやすく、着回ししやすい服を選ぶ



03 防災ノウハウを 身につけよう

適応セレクト

- ☑ 天気予報を見る習慣をつける
- ☑ 家族と災害時のことについて話し合う
- ☑ 避難場所や避難経路を確認しておく



04 防災グッズを 揃えよう

適応セレクト

- ☑ 防災グッズを準備する
- ☑ 定期的に期限や機能するかを確認する
- ☑ ローリングストックを活用する



05 食の選択肢を 増やそう

適応セレクト

- ☑ 地域の新しい産品、新ブランド米を食べる
- ☑ 規格外の野菜・果物を食卓へ取り入れる
- ☑ 新しい食材を使った新たなレシピを楽しむ



06 食品ロスを減らそう

適応セレクト

- ☑ スtockや賞味期限をこまめに確認する
- ☑ 買いすぎず、食べ切る
- ☑ 外食時に残さない



07 エネルギーを 効率よく使おう

適応セレクト

- ☑ 遮光・遮熱カーテンを取り入れる
- ☑ エアコンと合わせてサーキュレーターを使う
- ☑ 節電や停電時のためにポータブル電源などを取り入れる



08 限りある水を 大切に使う

適応セレクト

- ☑ シャワーヘッドや蛇口などに節水アイテムを使う
- ☑ お風呂のお湯の張りすぎに注意する
- ☑ ウォーターレスのアイテムを選ぶ



09 おうち緑化しよう

適応セレクト

- ☑ つる性植物でグリーンカーテンを作る
- ☑ ガーデニング、庭の植栽をする
- ☑ 調湿のために窓際やベランダに観葉植物を置く



10 災害に強い家で 暮らしを守ろう

適応セレクト

- ☑ 引越しの前にハザードマップを確認する
- ☑ 太陽光発電や蓄電池（家庭用蓄電池・電気自動車など）を取り入れる
- ☑ 側溝や排水口は掃除して水はけをよくしておく



11 運動に最適な 環境を選ぼう

適応セレクト

- ☑ スポーツをする時刻を変える
- ☑ 冷房設備のある体育館など、スポーツをする場所を変える
- ☑ 運動内容、休憩頻度を変える



12 運動時に クーリングをしよう

適応セレクト

- ☑ 涼しいウェアを身につける
- ☑ アイスラリーや体を冷やす飲料の摂取
- ☑ 運動前、休憩時、運動後などに手足や首、脇などを冷やす



13 感染症予防の ために虫除け対策 をしよう

適応セレクト

- ☑ 長袖・長ズボンを着用する
- ☑ 虫が寄ってこない薄い色の服を選ぶ
- ☑ 虫除けスプレーなどのアイテムを利用する



14 新しい旅の魅力に 出会おう

適応セレクト

- ☑ グリーンシーズンのアクティビティなどを楽しむ
- ☑ サステナブルな取り組みをしている観光地・施設を選ぶ
- ☑ ジビエや新たに採れる食物など地域の食材を楽しむ



15 適応しよう・ 参加しよう・ シェアしよう

適応セレクト

- ☑ 環境、季節の変化を身近な人にシェアする
- ☑ 適応に取り組む企業、自治体、団体を応援する
- ☑ 季節ごとの生き物の観察活動に参加する

