

# 適応って、何をすれば良い？

省エネなどの取組を行っても、気候変動による影響は、完全には避けられません。  
「適応」することも必要になってきます。



ハザードマップで  
確認しよう！

## 自然災害への対策

極端な大雨の頻度が高まっていることにより、大きな洪水や土砂災害がたびたび起こる恐れがあります。しかし、急に大きな災害に備えようとしても、行政の防災対策だけでは限界があるので、意識を高めて、準備しておくことが大切です。ハザードマップで避難場所をあらかじめ確認したり、防災訓練に参加したりと、一人ひとりが意識を高めて、準備しておくことが大切です。

それでも避けられない温暖化 ▶



夏は毎日、危険と隣り合わせ！

直射日光は避けよう！

水分補給を  
こまめにしよう！

気温が高い日は外出を  
避けよう！

## 熱中症への対策

夏の暑さで熱中症にかかり、救急車で病院に運ばれる人や亡くなる人が増えています。熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。脱水と体温上昇を抑えるために、まずは直射日光などを避けて、水分や塩分をこまめに補給しましょう。気温が高い時期は無理をせず、エアコンを適切に活用し、外出を控えることも大切です。

資料出典 | 気候変動適応情報プラットフォーム  
(国立研究開発法人国立環境研究所)

気候変動プラットフォーム A-PLATはこちら



 県民生活環境部環境政策課  
茨城県水戸市笠原町978番6  
TEL.029-301-2939 TEL.029-301-2949

# あなたの行動が、 未来を変える。

## 気候変動と向き合うために、 いま、わたしたちができること。

気候変動の影響は、私たちの暮らしの様々なところで、すでに現れています。  
対策しない限り進行し続ける地球温暖化。  
「いばらきエコスタイル」に取り組んで、未来の暮らしを守りましょう。



このまま何もなかった場合…

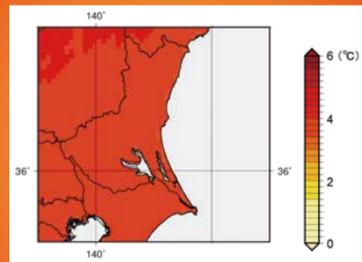
# 未来の茨城県はこんな大変なことに…

## 茨城県の気候変動とその影響

～ 未来の茨城県21世紀末[2076-2095年]頃～

二酸化炭素などの温室効果ガスの排出削減対策が今後ほとんど進まず、地球温暖化が最も進行する場合(RCP8.5シナリオ)を想定して、コンピューターシミュレーションによって世紀末の茨城県の気候を予測した結果を紹介します。

### 年平均気温が約4℃上昇

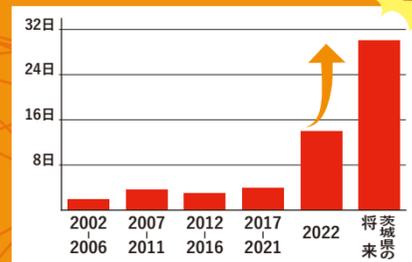


年平均気温の将来変化分布図(将来気候と現在気候の差)

水戸市の現在の年平均気温は13.6度ですが、将来は年平均気温が約4℃上昇すると予測されています。

### 夏は毎日、危険と隣り合わせ!

熱中症リスク  
上昇!

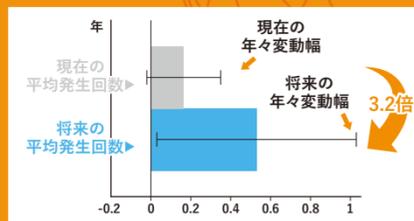


年間階級別日数の将来変化(水戸市)

最高気温が35℃以上となる猛暑日のほvが、真夏日、夏日、熱帯夜も増加し、一方で冬日が減少すると予測されています。

### 滝のように降る雨の発生が約3倍以上に!!

水害リスク  
上昇!



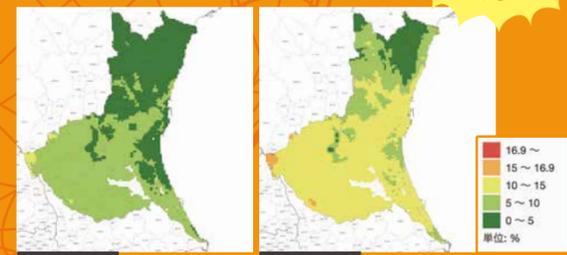
滝のように降る雨の年間発生回数(将来の気候と現在の気候の差)(茨城県)

これまで平均で5年に1回もなかった滝のように降る雨の頻度が、将来は2年に1回程度、最大で年1回まで増加すると予想されています。\*滝のように降る雨:1時間降水量50mm以上

提供:水戸地方気象台

### お米の品質が悪くなる!?

白未熟米の  
発生割合が  
上昇!



気温が上昇することにより、白未熟粒(白く濁って見えるお米)の発生割合が上昇することが考えられます。白未熟粒は砕けやすく、最終的な収量減少等の原因となります。

出典:気候変動適応情報プラットフォームサイト

## お米の味が変わる!?

茨城県は全国有数の農業県です。広大な平野を有し、年平均気温は13～14.5度と温暖であり、南限の作物や北限の作物が数多く栽培され、農業には適した条件が揃っています。しかし、気候変動によって、水稲や野菜などの生産量や品質への影響が予測されています。



# TASTE CHANGES?

次世代が安心して暮らせる未来を守るため、

# 「いばらきエコスタイル」に取り組みましょう



茨城県では、年間を通して環境に配慮したライフスタイルを実践する県民運動「いばらきエコスタイル」を推進しています。地球温暖化対策のためには、一人ひとりが日々のライフスタイルを、環境に配慮したものに少しずつ変えていくことが大切です。省エネは普段の生活の中でのちょっとした工夫で実践でき、節約にもつながります。さらに、自宅に太陽光パネルや蓄電池を導入することで、発電時にCO2の排出がない再生可能エネルギーを活用することができます。

## 冷蔵庫

### ■ものを詰め込みすぎない

冷蔵庫にもものを詰め込みすぎると、庫内に冷気が行き渡らず、上手に冷やせません。庫内を整理整頓し、スッキリさせましょう。保存しているものも見つけやすくなります。

年間約 **1,360円** の節約

詰め込んだ場合と半分にした場合の比較

CO2削減量(年間)21.4kg

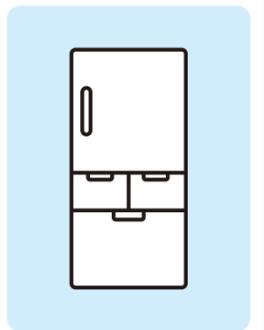
### ■冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」へ

さらに、冬場や、食品の入れ具合に応じて、設定温度を「弱」にすると、消費電力量を削減することができます。

年間約 **1,910円** の節約

設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)の比較

CO2削減量(年間)30.1kg



## エアコン

### ■夏の室温は28℃を目安に

冷房時の室温は28℃を基本に。使用していないスペースのエアコンを停止することも徹底しましょう。

年間約 **940円** の節約

外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)

CO2削減量(年間)14.8kg

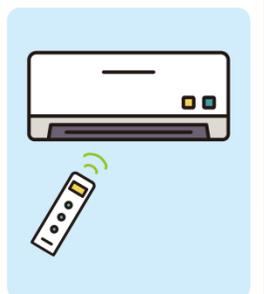
### ■フィルターを月に1回か2回清掃

エアコンのフィルター掃除を定期的に行うことで、電気代が節約できます。

年間約 **990円** の節約

年間約860円の節約フィルターが目詰りしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

CO2削減量(年間)15.6kg



## バスルーム

### ■入浴は間隔を空けずに

浴槽のお湯が冷める前に、続けて入りましょう。続けて入れないときは、必ずフタを閉めること。また、お風呂は、浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネです。

年間約 **6,190円** の節約

2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/日)

CO2削減量(年間)85.7kg

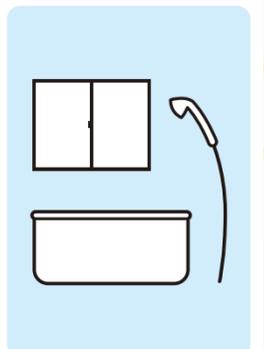
### ■シャワーは不必要に流さない

シャワーで使うお湯は、意外に多いのです。シャワーを1分間使うと12Lのお湯が流れます。家族4人が4分ずつシャワーを使うと、なんと浴槽1杯分とほぼ同じになります。

年間約 **3,210円** の節約

45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合

CO2削減量(年間)28.7kg



出典 | 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト(令和4年11月時点)

ご紹介した取り組みは一例です。エコチェックシートであなたのエコ度をチェックしましょう。



それでも避けられない温暖化