

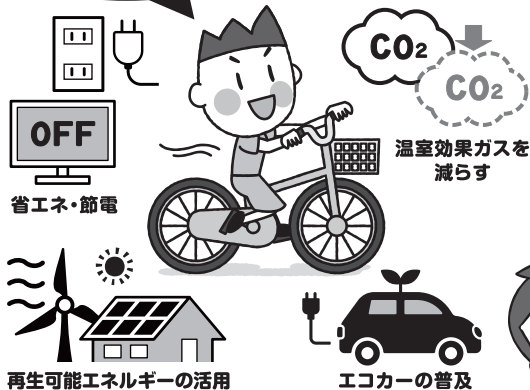
気候変動対応アクションプラン

2025 取組シート

緩和とは?

原因を少なく

緩和策の例



2つの気候変動対策

適応とは?

影響に備える

適応策の例



気候変動とは?

日本の年平均気温は100年前より1.35℃も上がっています。このように長い時間をかけて起こる気温などの変化を「気候変動」と言い、石油などの化石燃料の使用により排出される温室効果ガスが主な原因となっています。気候変動は、大雨による災害や猛暑による熱中症の増加など、私たちの生活に様々な悪影響をもたらすようになっていきます。気候変動は、地球規模の問題であるとともに私たちにとって身近な問題でもあります。

気候変動の進行を止めるには、その原因となる温室効果ガスを減らす「緩和」が最も重要な対策ですが、すでに生じている気候変動の悪影響に対応する「適応」にも取り組むことが重要です。

熱中症に気を付けよう!

エアコンや扇風機を適切に使用しましょう。
こまめに水分・塩分を補給しましょう。
熱中症のリスクが高い日は
不要不急の外出を控えましょう。



STEP1

裏面から取組項目を選択
選んだ項目にチャレンジ!



ポケにもできること
見つけよう!

対象期間

8月の1か月間

STEP2

裏面の取組報告書で
成果報告&
エコファミリー申込

提出期間
9/30(火)
まで

取組シートを
受け取った団体
電子申請はコチラ→

石川県電子申請システムからも報告・申込できます。



特典

気候変動対応アクションプランに
取り組まれた方の中から抽選で

協賛企業の

商品券等
をプレゼント!!

※商品券等...
協賛企業の商品券または
エコチケットのいずれか
(選択できません)

エコチケットとは...県内のスーパーやコンビニ、農産物等直売所、飲食店などで使うことができるチケットです。

エコチケット事業は
企業からの協賛金で
運営しています

AEON
イオンリテール株式会社

スマイルスーパーマーケット
大阪屋

JAバンク石川

一生涯のパートナー
第一生命
Dai-ichi Life Group

どんたく
DONTAKU

のとしん

MaxValu

お問い合わせ先 石川県生活環境部カーボンニュートラル推進課
〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地 TEL:076-225-1469 FAX:076-225-1479
メール:cn2@pref.ishikawa.lg.jp 気候変動対応アクションプラン 石川県

検索



「取組報告書」兼「エコファミリー申込書」

- ① 8月に取り組んだ番号の□に○をつけてください。【緩和策】と【適応策】からそれぞれ5項目以上を目指そう！
② 8月のチャレンジ期間終了後、9月30日(火)までに取組シートを受け取った団体まで提出してください。



緩和策（気候変動の原因を少なくする）

自宅でできる緩和策（9項目）

- 1 人のいない部屋の照明やテレビを見ないときはこまめに消す
- 2 LED照明や、省エネ型の家電製品を使用する
- 3 自宅の電気使用量を調べる
- 4 再生可能エネルギー由来の電気プランを契約する
- 5 手洗いやシャワーをするときは、水を流しっぱなしにしない
- 6 節水シャワーヘッドの導入や蛇口への節水アダプタの設置を行う
- 7 ご飯やおかずを残さず食べる（食品ロス削減）
- 8 ごみはできるだけ減らし、資源としてきちんと分別・再利用する
- 9 宅配便は置き配や宅配ボックス、時間指定などを活用して一度で受け取る

移動でできる緩和策（2項目）

- 10 できるだけ公共交通・自転車・徒歩で移動する
- 11 ふんわりアクセルや加減速の少ない運転等のエコドライブを実施する、またはEVについて調べる

買い物でできる緩和策（4項目）

- 12 地元産の旬の素材を積極的に選ぶ
- 13 冷蔵庫などを事前にチェックして、必要な食材を必要な量だけ購入する（食品ロス削減）
- 14 マイボトル・マイバッグを利用する
- 15 リサイクル素材を使った環境に配慮した商品を選ぶ

さらに取り組んでみたい緩和策（2項目）

- 16 いしかわエコハウスへ行き、省エネ・創エネ技術等を体験する
- 17 「デコ活」HPをチェックし、デコ活アクションを調べる



適応策（気候変動の影響に備える）

自宅でできる適応策（7項目）

- 18 エアコンや扇風機を適切に使用する
- 19 こまめに水分・塩分などを補給する
- 20 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- 21 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用する
- 22 グリーンカーテンなどで日差しを和らげる
- 23 断熱性能の高い窓ガラスやサッシへの交換等の断熱リフォームを実施する
- 24 熱中症警戒アラートの情報を確認し、熱中症のリスクが高い日は不要不急の外出を控える

移動でできる適応策（3項目）

- 25 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用する
- 26 外出時には日傘や帽子を着用する
- 27 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩をとる

災害に備える適応策（3項目）

- 28 自分が住んでいる地域のハザードマップを見て、危険なエリアと避難場所を確認しておく
- 29 家族や知人と災害時の連絡手段を確認しておく
- 30 非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておく

8月の電気使用量を記入してください
(検針日が8月中の電気使用量。不明の場合は空欄でも可。)

前年の使用量a	本年の使用量b	前年と本年の差a-b
kWh	kWh	kWh

学校・企業・団体名

--

提出期限

9/30(火)
必着

提出先

取組シートを受け取った団体
提出先が分からない場合は下記へ

お問合せ先

石川県カーボンニュートラル推進課
〒920-8580 石川県金沢市数月1丁目1番地 TEL:076-225-1469

世帯主のお名前、ご住所等を記入してください

この欄に記入がない場合は
商品券等の配付はできません

〈取組宣言〉いしかわ家庭版環境ISOの認定家庭(エコファミリー)として、
これからも気候変動対応アクションプランに継続的に取り組みます。

フリガナ	フリガナ	フリガナ	フリガナ	電話番号	世帯主	記入者
世帯主のお名前	(姓)	(名)	記入者のお名前	(姓)	(名)	
ご住所	〒	—	石川県	市・町		

※ 番地・建物名・部屋番号まで正確にご記入ください。