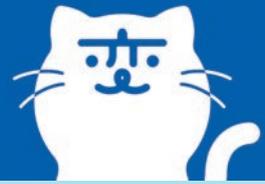


地球温暖化のこと

知って、気づいて、暮らしを変える

# ながさき デコ活 BOOK

にゃんとか  
せんば。



県民  
みんなで  
取り組もう

編

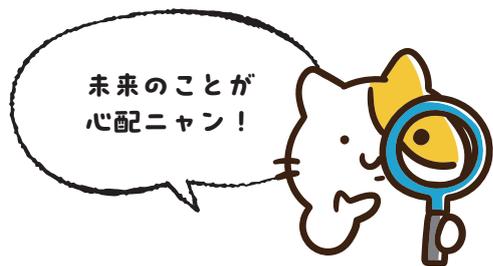
やってみよう！  
ゼロカーボン  
アクション



みんなで止めよう温暖化  
長崎県

長崎県地域環境課  
長崎県地球温暖化防止活動推進センター

# 私たちの暮らしに地球温暖化の影響が！



地球温暖化に起因する異常気象や気象災害が世界各地で頻発し、気候変動を引き起こしています。私たちが住む長崎県でもその影響が起り始めています。

## 暑い日が増えていきます

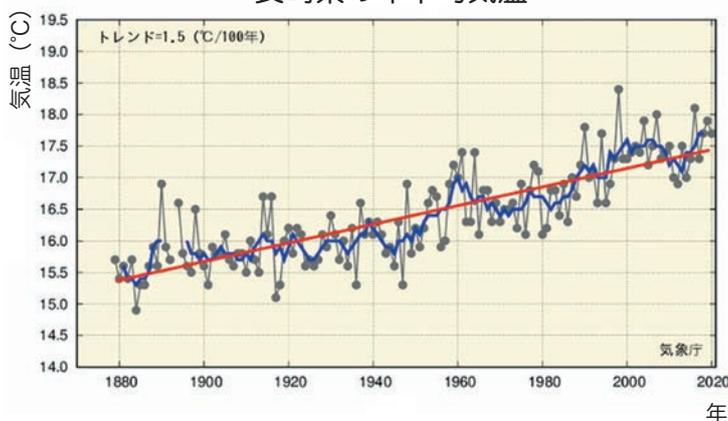
**長崎は100年で1.5℃上昇しています**

長崎県では1日の最高気温が35℃以上となる「猛暑日」や、夜の最低気温が25℃以上になる「熱帯夜」が多くなっています。

また、熱中症が原因で、救急車で運ばれたり、死亡する人の数は増えています。熱中症になった場所が一番多いのは家中です。

(長崎県気候変動適応センター WEB サイト)

長崎県の年平均気温

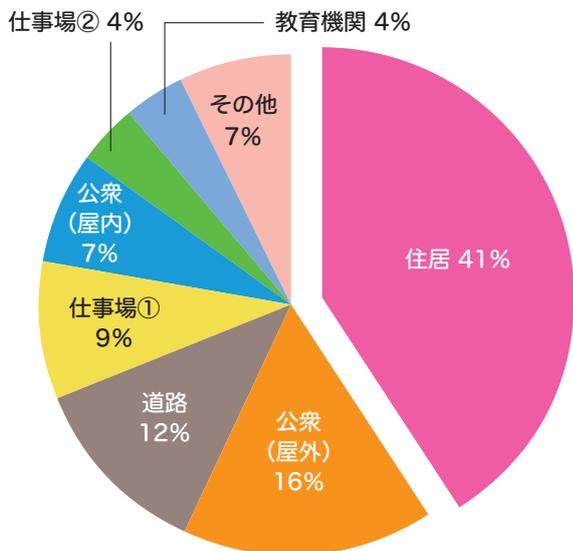


黒の細線：年平均気温      青の太線：気温の5年移動平均  
赤の直線：この期間の長期変化傾向

\* 地球温暖化に加え都市化や自然変動も含む

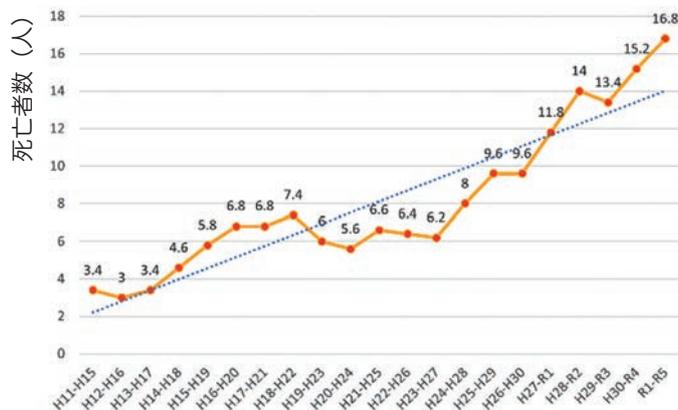
出典：気象庁 WEB サイト

発生場所別 熱中症救急搬送者数の割合 (H23-R5)



出典：県消防保安室提供データより長崎県気候変動適応センターが作成  
発生場所は消防庁区分に基づく

長崎県 熱中症死亡者数 (5年移動平均)



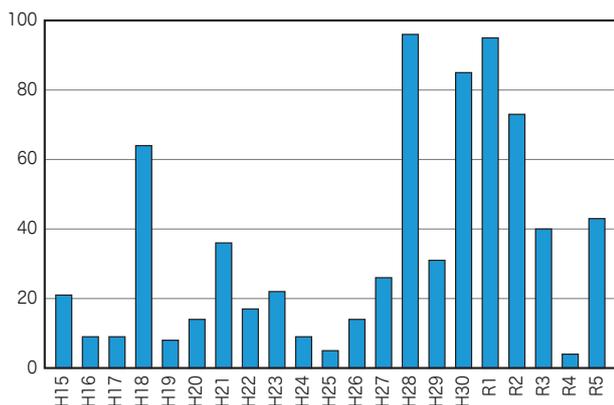
出典：人口動態統計より長崎県気候変動適応センターが作成

## 大雨や洪水、がけくずれなどの災害が増えています

短時間のうちにせまい範囲に集中して大量の雨が降ったりする「集中豪雨」や積乱雲が次々に発生して線状に連なる「線状降水帯」が発生しやすくなります。



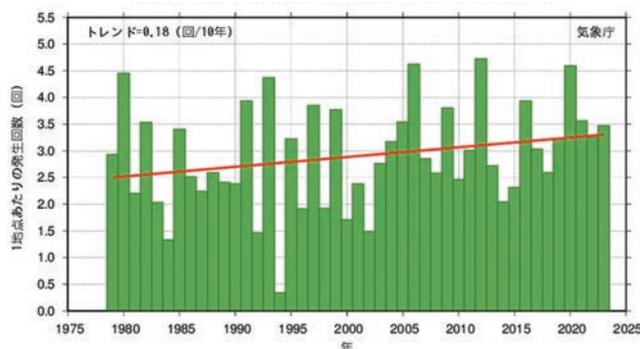
長崎県土砂災害発生件数  
(H15-R5)



出典：国土交通省（過去の都道府県別土砂災害発生件数）  
(土石流、地すべり、がけ崩れの合計)

九州北部地方「アメダス」  
1時間降水量 50mm 以上の年間発生回数  
(1975年-2023年)

長崎県を含む九州北部地方の極端な大雨の年間発生回数は、統計期間の最初の10年と比べて約1.4倍に増加しています。



## 大きな台風が発生しやすくなります

海水の温度が上がると、台風のエネルギー源となる水蒸気の量が増え、大きな台風が発生しやすくなります。地球温暖化による気候変動の影響で今後大型の台風の発生回数が増えるかもしれません。



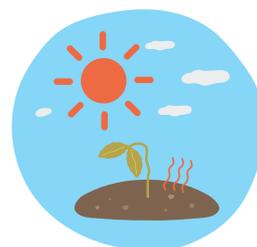
## 海の温度が高くなって長崎の海に住める生き物の種類が変わります

長崎の近海では海水温の上昇により、これまで生育していた海藻が生育しにくくなり、アワビの漁獲量減少やウニの身入りの悪化といった影響が出ています。他の種類の魚介類も獲れなくなったりするかもしれません。



## 農作物にも影響があります

高温で農作物に影響が出ています。害虫や病気の発生が増えたり、米の粒が白く濁り品質が悪くなったり、みかんは皮がぶかぶかになるといった影響が出ています。今後も注意や事前の対策が必要です。



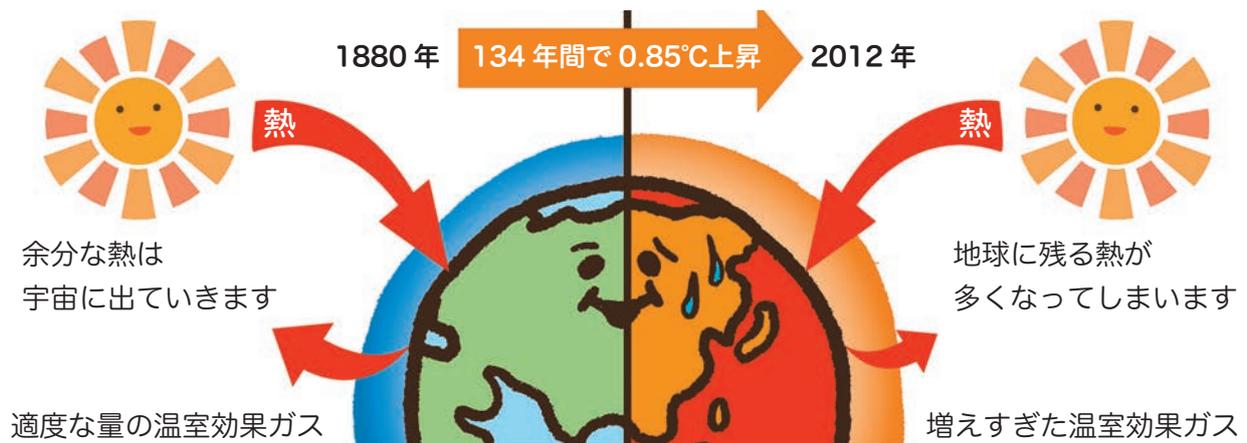
## どうして気温が上がったの？

私たちの住んでいる地球は、太陽からの熱が海や陸に届くことで暖められています。そして、暖められた地球からも熱が宇宙に放出されていますが、暖められた熱が地球から逃げすぎないようにしているのが、「温室効果ガス」です。

でも、「温室効果ガス」が増えすぎると、気温が上昇して、地球全体の気候が変化します。



## これが「地球温暖化」です



## 地球温暖化の原因は？

### 主な原因は二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)

温室効果ガスにはメタン・フロンなどいくつかの種類がありますが、世界全体から排出される温室効果ガスの約8割は二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) です。

特に、車や工場の機械を動かしたり、電気を作ったりするときのエネルギーとして使われる、ガソリンや石炭・石油などからたくさん発生します。

長崎県での二酸化炭素の排出量の部門別の割合ですが、家庭部門の割合が約2割をしめています。また、マイカーなどを含む運輸部門の割合も約3割をしめています。

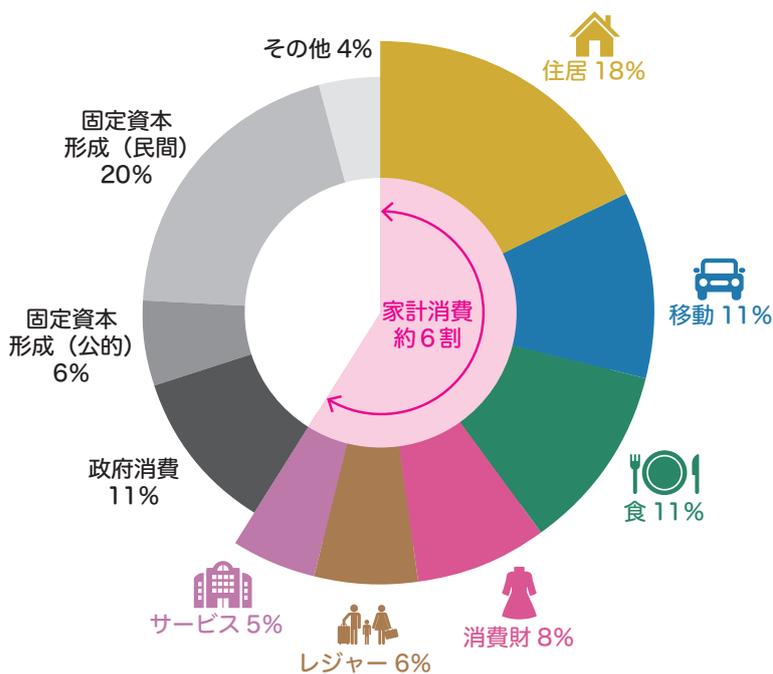


## 長崎県の二酸化炭素排出量の部門別の割合

一方で、カーボンフットプリント（消費者による製品購入やサービス利用に伴う、原料調達から輸送や廃棄に至るすべての温室効果ガス排出量）では、家計消費の割合が約6割を占めており、私たちのライフスタイルを支えるために多くの温室効果ガスが排出されています。

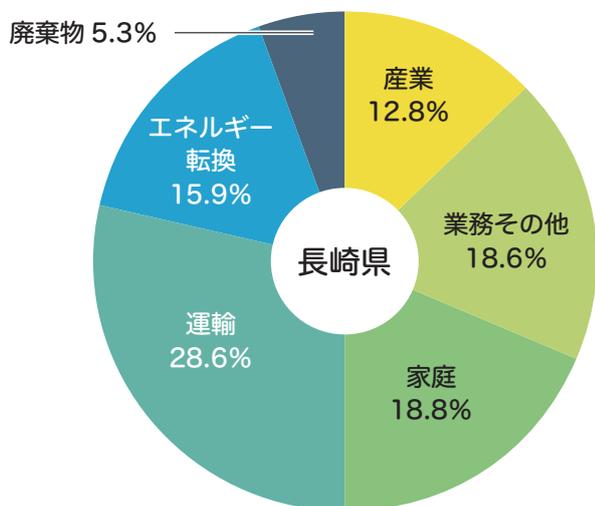


### 国内 52 都市における脱炭素型ライフスタイル選択肢



出典：国立研究開発法人国立環境研究所

### 長崎県の二酸化炭素排出量の部門別の割合



おうちでの  
デコ活アクションが  
温室効果ガス削減に  
大きな影響を及ぼすニャン。  
おうちでのデコ活行動を  
考えてみようニャン！



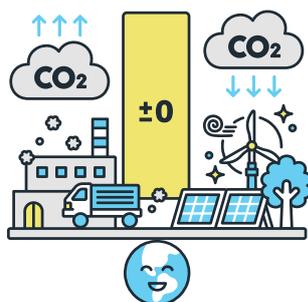
出典：長崎県 令和3年度長崎県内温室効果ガス排出量（速報値）

地球温暖化を止め、脱炭素・資源循環型ライフスタイルへの転換を図るためには一人ひとりが地球温暖化を自分事として受け止め、環境にやさしい行動に取り組むことが大切です。

長崎県は「環境にやさしく、気候変動によるこれまでにない災害リスク等に適応した、脱炭素・資源循環型の持続可能な社会が実現した長崎県」を目指しています。

長崎県では 2050 年までに脱炭素社会を実現することを目指しています。

脱炭素社会とは  
CO<sub>2</sub> の排出量と  
吸収量がトータル  
ゼロになること



## 国も県も「デコ活」を展開中

環境省は、2050 年脱炭素社会の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイルの変革を協力を後押しするため、脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動「デコ活」を展開中です。

長崎県では「ながさきデコ活 ゼロカーボンアクション 12」として、今すぐ取り組めるアクションを毎月1つ紹介し、長崎県民の行動変容、ライフスタイル転換を促す周知啓発を行っています。



## 「ながさきデコ活」 アクション—おうちの行動編—



### 1

#### こまめに照明や家電を消す

明るい時間帯や使わない部屋は照明を消し、一つの部屋をみんなで使うと良いですね！使わない家電のスイッチオフも！

7.5W の電球形 LED ランプ 1 灯の点灯時間を  
1 日 1 時間短縮した場合

➡年間で電気代約 85 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：1.2kg



34W の LED 照明器具 1 灯の点灯時間を  
1 日 1 時間短縮した場合

➡年間で電気代約 385 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：5.3kg

### 2

#### 冷蔵庫を開ける時間を少なくする

冷蔵庫は詰め込みすぎず、きれいに整理♪

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較

➡年間で約 1,360 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：21.4kg



必要なものがすぐわかるから、  
開ける時間を減らせますね！

開けている時間が 20 秒間の場合と、10 秒間の場合の比較

➡年間で約 190 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：3.0kg

その一方、冷凍庫は……

冷凍庫は詰め込んだ方が良いんです！冷凍庫は詰め込むと保冷力アップ。  
水を入れたペットボトルを凍らせておくと、災害時に解凍して使用でき便利！



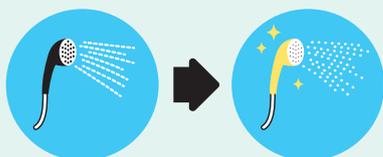
### シャワーはこまめに止める

出しっぱなしにせず、こまめに止めると良いですね！

45°Cの湯を流す時間を1分間短縮した場合

→ガス+水道が約 3,210 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：28.7kg

「節水シャワーヘッド」は快適な水の量や水圧を保ちつつも、シャワーで使うお湯の量を減らしてくれるすぐれもの！家庭に合ったものを是非探してみてくださいね！



節水シャワーヘッドに交換した場合

→年間で 15,647 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：104.7kg



### 分別して資源に

ごみを燃やす際に二酸化炭素が排出されます。混ぜればごみ、分ければ資源（宝物）です。お住いの地域のルールに従ってごみは分別し、資源になるものはリサイクルし、燃えるごみや燃やせないごみの量を減らしましょう。紙は裏側まで使って古紙回収に、ティッシュやおかしの空き箱は雑紙回収に出しましょう。



→年間で1世帯 3,784 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：26.8kg



### 服の素材や服の組合せで部屋の温度設定を適度にする

服選びの際には素材や組み合わせに目を向けましょう。風通しが良く涼しい夏向きの素材選びや暖かさが増す重ね着をすることで部屋の温度設定を適切な温度に保てます。



### サステナブルなファッションを！

服は作られる時にたくさんの二酸化炭素を排出して作られています。服の作られ方にも目を向けましょう。また、素材に適したお手入れをして大切に着ること、飽きのこない組み合わせのしやすいデザインを考えて服の購入をすることも大切です。



### 宅配便は1回で受け取ろう

再配達をしなくても良いように宅配ボックスや置き配を活用したり、コンビニなどで受け取りをしましょう。



1回で受け取った場合

→CO<sub>2</sub> 削減量：年間 25.4 万トン

## 「ながさきデコ活」 アクション—食事編—



### 1

#### 買い物に行く前の冷蔵庫チェック

買い物に行くまでに、まず、冷蔵庫・冷凍庫内の在庫のチェックを行きましょう。



### 2

#### 買い物をする時の行動 「てまえどり」「産地の確認」

すぐ食べるものは賞味期限の近い手前のものから取り、購入しましょう。購入する際は産地をチェックしましょう。長崎県産や長崎県の近隣からの食材は遠いところから運ばれたものよりも二酸化炭素を排出していません。地産地消はエコになります。また、旬のものを食べることもエコになります。日本は四季の変化がはっきりしていて、特に農産物はそれぞれの地域や季節に適した作物が栽培・収穫されてきました。本来の旬に栽培し収穫された作物は多くのエネルギーを使わなくて済みます。

### 食品ロスって？

まだ食べることができるのに捨てられる食品のことを食品ロスといいます。長崎県では県民1人1日当たり95.6gの食品ロスが発生しており、おにぎり約1個分の重さに相当します。食品の生産や運搬の際には二酸化炭素が排出されています。さらに、食品を捨てると、その焼却処分のためにごみ収集車や焼却場からさらなる二酸化炭素が排出されます。

### 3

#### 料理をする時の調理法

野菜の皮を分厚く切りすぎていませんか？食べられる部分を捨てていませんか？野菜の皮やしんも料理に上手に使いましょう。料理のレシピサイトにエコ・クッキングのレシピが載っています。調べて作ってみましょう。調理の際の火加減や余熱を利用した調理法などもありますよ。また、調理後の生ごみは燃えるゴミ袋に入れる前に水切りすることが大切です。(水分を多く含むごみは焼却に多くのエネルギーを要するため)堆肥として活用し、ごみの量を減らすのも良いですね。もちろん作りすぎないことも大切です。

### 4

#### 残さず美味しく食べる

美味しく残さず食べて、ごみにせず、体の栄養にしましょう。

→食品ロスの削減で年間約8,900円おトク

### 5

#### 家庭で食べきれないものは 寄付を検討する

どうしても家庭で食べきれないものは、フードドライブへの寄付を検討しましょう。受付にかかる細かい条件についてはインターネット等で確認しましょう。



「ながさきデコ活」  
アクション—お出かけ編—



スマートムーブとは、自家用車の使用など二酸化炭素排出量の大きい移動手段を見直し、公共交通機関や自転車など環境負荷の小さい移動手段を利用したり、長距離移動の工夫などを推奨する取り組みです。



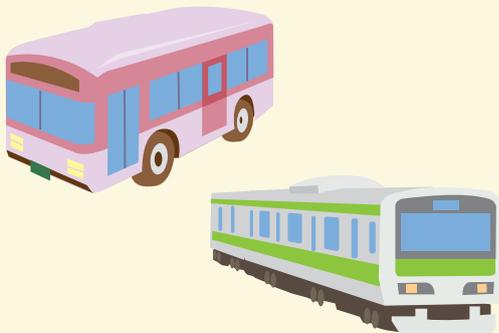
### できるだけ公共交通機関を利用しよう

みんなで乗り合わせる公共交通機関の利用は二酸化炭素の排出量を減らすことができます。

通勤や通学はもちろん、旅行や休日のお出かけなども二酸化炭素排出量が少ない電車やバスなどを利用しましょう。

5km以上の通勤も月1日は公共交通機関にすると

→CO<sub>2</sub>削減量：一人につき 35.1kg



### エコドライブ ふんわりアクセル「eスタート」 を実践しましょう。

発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう。日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善し、焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

また、走行中は、車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転を心がけましょう。

速度や車間距離を自動で保つアシスト技術を活用することで、ラクして快適・安全にエコドライブができます。



エコドライブを実践すると

→ガソリン代が年間 9,385 円おトク  
CO<sub>2</sub>削減量：117.3 kg  
給油回数が約 10%削減



車のエアコン (A/C) は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチを OFF にしましょう。



### 近くへの移動は徒歩や自転車で!

近距離 (5 km 未満) の移動には徒歩や自転車を取り入れるとガソリン代が節約でき、健康づくりにも◎。



→ガソリン代は年間 11,782 円おトク  
CO<sub>2</sub>削減量：161.6 kg

ほかにも  
あるある

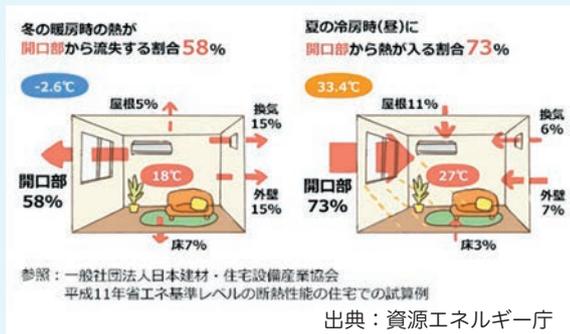
## 「ながさきデコ活」 アクション—快適な生活編—



1

### 電気も省エネ断熱住宅

断熱リフォームのうち手軽に取り組み、効果が高いものとして「窓のリフォーム」があります。住宅のお悩みの一つに「冬寒く、夏暑い住宅」というものがありますが、この原因は窓にあることが多いです。住宅では窓などの開口部からの熱の出入が5～7割と言われており、窓を改修することで冷暖房使用量が削減され、光熱費や二酸化炭素排出量の削減が期待できます。



窓の断熱リフォームには以下の3つの工法があります。工法によって違いはありますが、工事期間は半日から1日程度が一般的です。

<p><b>ガラス交換</b> 既存窓のガラスのみを取り外し、複層ガラス等に交換するもの</p>	<p><b>内窓設置</b> 既存窓の内側に新たに窓を新設、あるいは既存の内窓を取り除き新たな内窓に交換するもの</p>	<p><b>外窓交換</b> 古いサッシの枠に重ねる、あるいは古いサッシを枠ごと取り外し、新しい断熱窓を設置するもの</p>
--	--	--

出典：環境省デコ活サイト

補助金なども活用すると良いでしょう。引っ越しの際には建築物の省エネ性能表示なども参考に、省エネルギー基準を満たした住宅を選択しましょう。

省エネ断熱住宅にすると

→年間 94,475 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：1 戸につき 1,130.7kg

2

### LED・省エネ家電を選ぼう

LED 照明は長寿命で消費電力が少なく、とてもエコ！家電購入時、省エネ効果の高い家電を選んで買うと、買った後の電気代を節約でき、二酸化炭素も削減することができます。ライフスタイルに合った省エネ性能が高い製品を見つけるのに便利な「統一省エネラベル」があります。サイトやお店で確認してみましょう！

省エネラベルのサイト  
<https://seihinjyoho.go.jp/>



LED 等高効率な照明を導入すると

→年間 2,876 円おトク  
CO<sub>2</sub> 削減量：27.2kg

### 他にもあるよ！ 環境ラベル

環境ラベルとは、商品やサービスがどのように環境負荷低減に資するかを教えてくれるマークや目じるしのことです。製品や包装などについており、環境負荷低減に資するモノやサービスを買いたいときに、とても参考になるマークです。

価格や品質だけでなく、リサイクルのしやすさや環境のことを考えて、グリーンな商品やサービスを選びましょう。

環境省 HP  
<https://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel>





## 自動車を選ぶときはハイブリット 自動車や電気自動車を選ぼう

### 電気自動車「EV」

ガソリンを使わず電気 100%で走るため、給油の必要が無し。公共用の充電スタンド、家庭用コンセントで充電。急速充電を使用すると最速 30 分で充電可能。

購入時補助金もあります。

### ハイブリッド自動車「HV」

ガソリンを燃焼させ、エンジンを動かすことで走行。電気は燃費をよくするための補助的な役割になります。充電をしないのでガソリン代がかかります。

### プラグイン・ハイブリッド自動車「PHEV」

ガソリンで走ることもできますが、基本的には公共用のスタンドや家庭用コンセントから充電した電気で行く。購入時補助金もあります。

### 燃料電池自動車「FCV」

水素ステーションから補充した水素を使って自家発電した電気をエネルギー源として走行します。燃料が水素なので排出されるのは水のみ。

電気料金はガソリン・軽油のような大きな価格変動がないうえ安いため、ランニングコストを抑えられ、家計の節約にもつながります。一般的な電気契約で、ガソリン車と比較して年間約 3 万 6 千円も安いという試算も。EV のバッテリーに蓄積された電気は走行だけでなく、家庭用電源や外出先の電源としても活用できます。停電時やアウトドア時にも電源が活用できます。

充電スポットで充電できます。全国の充電スポットが確認できるサイトもあります。



## 太陽光発電など、再生可能 エネルギーを取り入れよう

自然エネルギーには太陽光発電、風力発電、水力発電、地熱発電、バイオマス発電などがあります。エネルギー源は自然なので、発電時に二酸化炭素などを排出しないクリーンエネルギーです。

太陽光発電は基本的には設置する地域に制限がなく、屋根、壁などの未利用スペースに設置できるため、新たに用地を用意する必要がありません。送電設備のない遠隔地(山岳部、農地など)の電源として活用することができます。また、災害時などには、貴重な非常用電源として使うことができます。



### 九州エコファミリー応援アプリ 配信中



「九州エコファミリー応援アプリ“エコふぁみ”は省エネ・省資源など地球環境にやさしい活動に取り組む県民の皆様を支援する九州7県公式の環境アプリです。

地球環境にやさしい活動に取り組み、ポイントが貯まると抽選に参加でき、当たりが出れば、素敵なプレゼントが当たります。

スマホから簡単に登録できますので、ぜひご参加ください。

詳しくはHP

エコふぁみ 検索



## 「ながさきデコ活」 アクション—適応編—



備えるって  
大事だニャン！  
「デコ活」

1

### 熱中症に備えよう

天気予報を見て暑さに備えましょう。  
熱中症警戒アラートを確認し、熱中症にならないよう、こまめな水分補給や熱中症対策グッズを準備しておきましょう。

また、熱中症特別警戒アラートが発表された場合に、暑さをしのげる場所として利用できるクーリングシェルター（指定暑熱避難施設）が県内の各所に設置されています。



2

### 地域の防災ハザードマップの確認

天気予報を見て大雨や台風にも備えましょう。  
防災マップ、土砂災害ハザードマップ、洪水ハザードマップなどを事前に確認しましょう。また、事前に避難計画を作成し、避難グッズの準備をすることも大切です。



地域のみんまで  
聞こうニャン！  
「環境の問題」



環境についての  
「出前講座」を開催  
して皆さんで話を  
聞いてみませんか？

環境出前講座を公民館、地域のグループ、自治会活動、PTA 活動等に取り入れませんか？

プログラム内容はオーダーメイドで承り、無料で実施可能。地球温暖化防止、省エネ、防災エコクッキング、エコ寸劇、自然とのふれあい、食品ロス問題、防災、エコ工作、SDGs、海洋プラスチックごみ問題など、様々なテーマで体験やお話ができますよ！

お問合せは

**長崎県地球温暖化防止活動推進センター**  
まで、お気軽にご相談ください

〒850-0035 長崎市元船町17番1号  
(長崎県大波止ビル3F)

TEL 070-4346-5602

Mail : nagasakionbou@gmail.com

長崎県地球温暖化防止活動推進センター HP



**長崎県気候変動適応センター**  
(長崎県環境保健研究センター内)

長崎県気候変動適応センターは日常生活や事業活動により大きな影響を及ぼす防災、農林水産、健康分野等に係る情報を収集し、県民の皆様にわかりやすく情報発信、提供を行っています。

長崎県気候変動適応センター HP



発行/長崎県 県民生活環境部 地域環境課

〒850-8570 長崎県長崎市尾上町3番1号6F

TEL 095-895-2512