

ストップ! 温暖化

# 夏休み! おうちで エコアップ大作戦 2026

## エコアップブック



フクロウはかせ

家族みんなでエコアップ行動にチャレンジして  
エコ家族認定証や参加賞をゲットしよう!

### エコアップ行動の方法

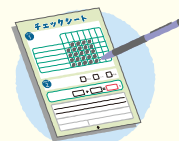
#### 1 「エコアップブック」を読む

・おうちの人といっしょに、エコアップブックをよく読もう。



#### 2 エコアップ行動をする

- ・ステップ1 (④ページ) をやってみよう。
- ・ステップ2 (⑤ページ) の中から、3つを選んでやってみよう。
- ・チェックシート (⑥ページ) に、エコアップ行動の結果や感想などを書き込もう。



#### 3 チェックシートを提出する

・チェックシートを切りはなして、先生に提出しよう。



エコアップ行動の結果は、ウェブサイトからも入力できるよ。



ち きゅう おん だん か  
地球温暖化について  
知っておこう!



# おしえて!

## いま、世界で起きていること

地球温暖化の影響で、世界中でいろいろな問題が起っています。

### ゲリラ豪雨と洪水

ひとつの地域で短い時間に大雨が降ることを“ゲリラ豪雨”といいます。ゲリラ豪雨で川の水が増え、町に水があふれています。野菜やお米の収穫にも影響がでています。



国土交通省中部地方振興局

### エサがなくて困っている ホッキョクグマ

ホッキョクグマは氷の上からアザラシなどのエサをつかまえています。地球温暖化が進んで北極の氷がとけてしまい、ホッキョクグマはエサをつかまえることができなくなるとわれています。



### 人が住めなくなる!? 海面の上昇

1901～2018年の間に海面が約20cm上がり、2100年までには最大約1m上がるといわれています。

ツバルという国では町が水がたしになることもあり、ほかの国への移住も始まっています。



Photo credit: Meisaki Nakajima

引用：全国地球温暖化防止活動推進センターホームページより

## 地球温暖化はどうして起こるの？

地球温暖化は、おもに大気の中に「二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>)」という気体が増えることで起こります。



太陽の熱がないと地球はとても寒くて、わたしたちは生きていけません。

CO<sub>2</sub> は、太陽の熱が逃げていかなないように地球をつつんで、ちょうどいい温度にあたたためられています。

化石燃料をたくさん使う暮らしをすることによって、地球をつつむCO<sub>2</sub>が増えてしまいます。すると、CO<sub>2</sub>が太陽の熱をとじこめて、地球の熱がどんどん上がってしまいます。

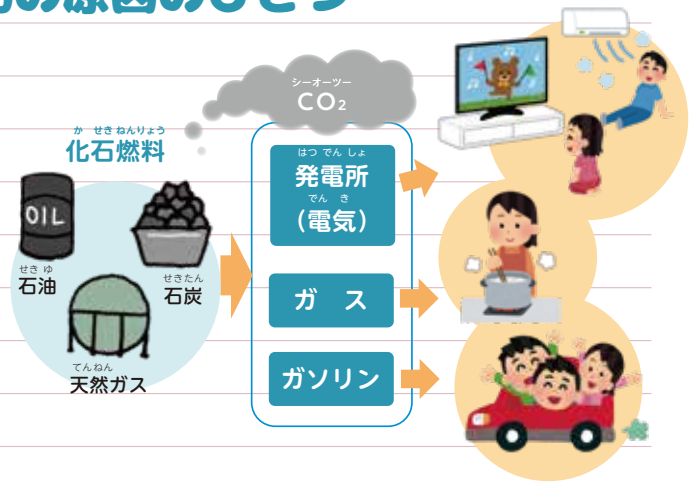
これが地球温暖化です。

# 地球温暖化

## わたしたちの生活も地球温暖化の原因のひとつ

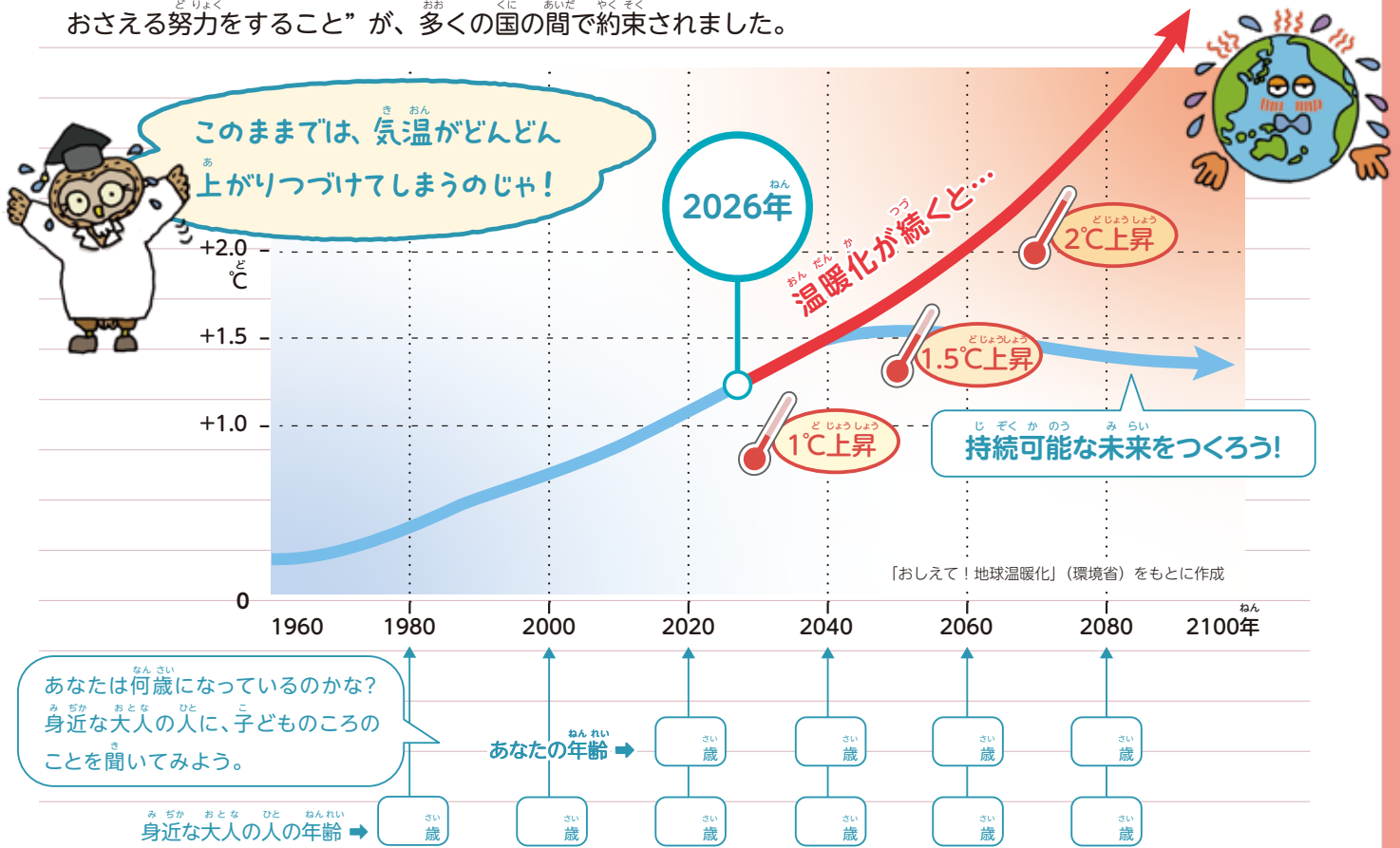
わたしたちは、石油や石炭、天然ガスといった化石燃料を燃やして、電気を生み出したり、工場物をつくったり、自動車を走らせたりして、生活しています。

化石燃料が燃えるときに、地球温暖化の原因となる二酸化炭素 (CO<sub>2</sub>) が出ます。



## 気温はどんどん上がっている

世界の平均気温は、昔と比べて上がっています。このまま地球温暖化が進むと、今までにない影響がこちらに出てくると考えられます。世界共通の目標として、“気温上昇を2℃よりじゅうぶん低くし、1.5℃におさえる努力をすること”が、多くの国の間で約束されました。



少しでも温暖化を止めるためには、  
毎日の生活の中でCO<sub>2</sub>を減らす工夫が大切じゃ。  
一人ひとりが、できることから始めていこう!





# エコアップ行動・ステップ ①

ひとり  
一人ひとりが5つの行動を1週間つづけてみよう

## ① テレビを見る時間を1時間減らす

テレビはつけっぱなしにせずに、  
見たい番組や時間を決めて見よう。



→ 1週間で約230gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約12kgの削減、740円の節約になります。

## ② ご飯を残さず食べる

食品ロスはCO<sub>2</sub>排出の増加につながるよ。  
外食のときは、食べられる量を注文しよう。



→ 1週間で約1,040gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約54kgの削減になります。

## ③ 冷蔵庫を開けたらすぐ閉める

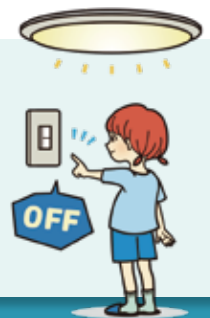
中身を整理して、ものをつめすぎないようにすると、  
開け閉めの時間が短くなるよ。



→ 1週間で約60gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約3kgの削減、170円の節約になります。

## ④ 電気をつける時間を1時間減らす

早く寝て早く起きると、  
電気をあまり使わずにすむよ。



→ 1週間で約100gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約5kgの削減、310円の節約になります。

## ⑤ シャワーの時間を1分短くする

家で使うエネルギーの約3分の1は、  
お湯を沸かすために使われているよ。



→ 1週間で約610gのCO<sub>2</sub>を減らします。年間で約32kgの削減、3,400円の節約になります。



# エコアップ行動・ステップ 2

家族で協力して、この中の3つの行動を選んでやってみよう

1

## 省エネ製品に買いかえる

節水シャワーヘッドにかえたり、古い電化製品を買いかえたりすると、CO<sub>2</sub>を減らして電気代も節約できます。



2

## ごみはきちんと分別する

[3R] (リデュース：ごみの発生抑制、リユース：再使用、リサイクル：再生利用) は、CO<sub>2</sub>排出量の削減につながります。



3

## バスや電車で移動する

車の代わりにバスや電車を使うことで、CO<sub>2</sub>排出量の削減につながります。



4

## 緑のカーテンをつくる

窓の外で日ざしをさえぎると、内側でさえぎるのに比べて、入ってくる熱が少なくなります。



5

## 環境にやさしい商品を選ぶ

エコマークやエコラベルが表示されている商品は、環境に配慮した工夫がされています。



6

## 地元でとれたものを食べ旬のものを味わう

食べ物を運んだり保存したりするエネルギーがかかりません。



7

## おうちの電気機器の消費電力を調べる

取扱説明書やホームページなどで調べてみましょう。



8

## 宅配便はできるだけ1回で受け取る

置き配や宅配ボックス、日時指定を活用しましょう。



9

## 「おしえて！地球温暖化」(②～③ページ)を家族で読む

地球温暖化の仕組みや対策について、家族で話し合ってみましょう。



# チェックシート

どれだけできたかな？



## ステップ 1



いろ に色をぬって、エコアップ行動を記録しましょう。

できた日は **みどりいろ**

できなかった日は **ちゃいろ**

	1 <small>にちめ</small> 日目	2 <small>にちめ</small> 日目	3 <small>にちめ</small> 日目	4 <small>にちめ</small> 日目	5 <small>にちめ</small> 日目	6 <small>にちめ</small> 日目	7 <small>にちめ</small> 日目
	がっ 月 にち 日	がっ 月 にち 日	がっ 月 にち 日	がっ 月 にち 日	がっ 月 にち 日	がっ 月 にち 日	がっ 月 にち 日
① テレビを見る時間を1時間減らす							
② ご飯を残さず食べる							
③ 冷蔵庫を開けたらすぐ閉める							
④ 電気をつける時間を1時間減らす							
⑤ シャワーの時間を1分短くする							

とく てん けい さん  
得点を計算しましょう。 □ こ × 2 点 + □ こ × 1 点 = 合計 □ 点

## ステップ 2

やってみたエコアップ行動の  
番号 (1 ~ 9) を書きましょう。

□ 10 点

□ 10 点

□ 10 点

とく てん けい さん  
合計得点を計算しましょう。 □ + □ = □ 点

とく てん      とく てん      ごう けい とく てん  
 ステップ1の得点      ステップ2の得点      合計得点

やってみた感想や、考えたことを書きましょう。

.....

.....

.....

しょう がっ こう  
小学校

ねん  
年

くみ  
組

ふりがな  
な まえ  
名前

( アイディ ID\* : )

※ 学校からのウェブ利用の場合のみ記入

このページは、エコアップ行動が終わってから、おうちの人に書いてもらいましょう。

「夏休み！おうちでエコアップ大作戦」の取り組みについて、ご意見や感想をお聞かせください。

.....  
.....  
.....

小学校 年 組

(ふりがな)

お子様の氏名

ご参加いただいた家族の人数

名

★ チェックシートは、夏休み後に、切りとって先生に提出してください。

★ 個人参加の場合は、**9月30日(水)**までにウェブサイトに結果を入力してください。

「夏休み！おうちでエコアップ大作戦 2026」のウェブサイトをご利用ください。

エコアップ行動の結果報告（個人参加の場合のみ）ができるほか、プロジェクト全体のCO<sub>2</sub>

削減結果などをご覧いただけます。



<https://ecoup.pref.aichi.jp/>

## みんなで取り組む 脱炭素ポータルサイト あいち脱炭素ライフNAVI

愛知県環境局が運営する、地球温暖化対策のためにできる身近な行動例などが学べるポータルサイトです。Web ゲームやすごろくなど、楽しく学べるコンテンツをたくさん用意しています。

新たに、クイズコンテンツ「温暖化まるわかりチャレンジ」を公開しました！



- 〈内容〉
- 地球温暖化ってなに？
  - わたしたちにできること
  - 愛知県の取組
  - 楽しくまなぼう！脱炭素
  - ストップおんだんか☆すごろく  
「ホッキョクグマとペンギンをたすけよう！」
  - クイズ「温暖化まるわかりチャレンジ」



<https://kankyojoho.pref.aichi.jp/zerocarbon/index.html>

その他、脱炭素につながる補助金の情報や関連サイトなど、みなさんの脱炭素ライフに役立つ情報を掲載しています。

ご家族で  
話しあってみて  
ください



## おうちのかたへ

# 進んでいく地球温暖化に 立ち向かう方策は？

- 温暖化を止めるには、原因となるCO<sub>2</sub>などの温室効果ガスを増やさないことと、減らすことが重要です。
- これまで経験したことのない温暖化の影響に備える必要があり、一方でその変化を利用することもできます。

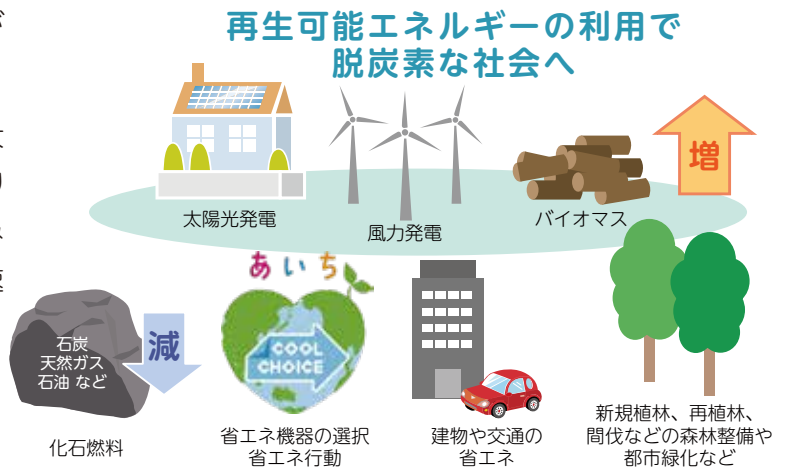
- これらを  
➡ **「緩和策」**と呼びます。
- これらを  
➡ **「適応策」**と呼びます。

### 緩和策

温室効果ガス（主にCO<sub>2</sub>）の排出削減と吸収を進める方策です。

温室効果ガスの排出量を大きく減らす必要があります。

このためには、「夏休み！ おうちでエコアップ大作戦」でチャレンジした、わたしたち一人ひとりの暮らしの中でCO<sub>2</sub>を減らす様々な取り組みとともに、世界中の努力と多くの分野での急速な改革が必要です。



### 適応策

温暖化による様々な影響を小さくする方策です。

温暖化で多くなった気象災害などの影響を受けにくくするのが適応策です。

どれだけ影響を受けるかは、たとえば大雨や高温などの現象に加え、どれだけの防災設備があるか、高齢者などの社会的弱者がいるかといった要素や、人や建物の多さといった様々な要素がからみあって決まります。

影響を小さくするためには、危害に耐える力をつけることと、危害を回避することの、どちらも重要です。

ただし…

- 適応策は場所や状況によって異なるため、どんな状況にも対応できるオールマイティな方法はありません。
- 適応策の計画と実行は、さまざまな立場の方が協力し合うことで強化されます。

だから、一人ひとりが、地域のこと、自分のこととして考え、みんなが協力していくことが必要なんじゃ。



### お問い合わせ

#### 愛知県地球温暖化防止活動推進センター

〒461-0005 名古屋市東区東桜 2-5-11 シェーネルビル 6階 一般社団法人 環境創造研究センター内  
電話：052-934-7295 / ファックス：052-932-7296 / 電子メール：cca-info@kankyosoken.or.jp



ベジタブルインキ  
植物油100%の「植物油インキ」  
を使用しています。

この冊子は、「エコアップ大作戦」のウェブサイトから  
ダウンロードできます。

夏休みエコアップ大作戦

<https://ecoup.pref.aichi.jp/>



この事業は、愛知県委託事業である「令和8年度地球温暖化防止活動普及啓発事業」の一環として実施しています。