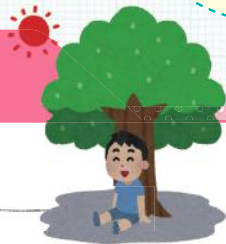


「適応」が大切なことはわかったけど、
家庭でできることはなんだろう？



1. 暮らしの中での「適応」

暑さ対策



暑さから身を守る3つの習慣

涼む：暑さをしのぐ「クーラーの利用」

- 自分の感覚だけに頼らず、部屋の温度・湿度を確認し、クーラーを調節しましょう。
- 外出先では涼しい場所で休息を取りましょう。

気づく：暑さを知らせる「情報の活用」

- 「暑さ指数^{*1}メール配信サービス」など、暑さの危険を知らせてくれる無料^{*2}サービスを活用しましょう。

備える：暑さに強い「からだづくり」

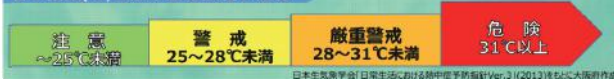
- 水分や塩分の補給をこまめに行いましょう。
- ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。



※1 暑さ指数(℃)とは、気温・湿度なども考慮した熱中症予防のための数値です。

※2 情報取得にかかる通信料は利用者の負担となります。

暑さ指数(℃)と熱中症危険度の関係



暑さに備えるその他の習慣

みどりのカーテンづくりで室内への日光を遮りましょう。

大阪府暑さ対策 情報ポータルサイト

暑さを知らせる情報を提供するサービスや、暑さから身を守る取組み、行政の取組みなどの情報を発信しています。ぜひ、ご覧ください。



大阪府 暑さ対策

検索



暮らしの中で取り組める「適応」は
この他にもたくさんあります。
見つけよう！やってみよう！



災害に備えよう

情報を集めよう

日ごろから正しい防災の知識を身につけるように心がけ、住んでいる地域の防災メールに登録しましょう。

地域の防災情報を知ろう

住んでいる地域のハザードマップや避難場所を確認して、どこでどんな災害が起こる可能性があるか、いざという時にどこに避難すればいいかを家族で話し合しましょう。避難訓練、救護訓練などの防災訓練には、積極的に参加しましょう。

天気の急変に備えよう

警報や雨雲レーダーなどを確認して、短時間豪雨や落雷に備えよう。



おおさか
防災ネット

ハザードマップ、
河川のカメラ
画像など



非常用持ち出しバッグを準備しよう

非常時に持ち出すべきものをリュックサックに詰め、いつでもすぐに持ち出せるように準備しておきましょう。また、自宅でも1週間程度は生活できるように、飲料や食料、生活用品を備蓄しておきましょう。

スマートフォンなどのアプリが活用できます。
キーワード検索 ⇒ ニュース、天気、防災、
避難所ガイド、
食品管理アプリ^{*3}



*3 食品管理(賞味期限管理)アプリはローリングストックの管理に使えます。ローリングストックとは 普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



2. 地域での取組み

地域に応じた「**適応**」を知るために、
自治体や環境 NPO 等が開催する
イベントに参加して「**適応**」を学ぼう！



府域において、地域で活動する環境 NPO 等によって様々な「適応」のイベントが開催されています。

適応イベントの例



暑さ対策イベント



なにわの伝統野菜栽培の
「適応」を知るセミナー



災害に備える啓発イベント
新聞紙スリッパ



生きもの観察やクラフトで学ぶ
温暖化「適応」イベント



温暖化の影響と里山の
森を守る活動について学ぶセミナー

3. 世界で行われている「適応」



世界各地でも「適応」の取組みが始まっています。ここでは様々な取組みのうちの一例を紹介します。

「適応」の取組みの例

タイ

Thailand

洪水から産業とコミュニティを守った
排水ポンプ

こうして適応!



国際緊急援助隊による排水作業

ザンビア

Zambia

マラリア予防の強化が期待される
防蚊塗料

こうして適応!



職人のトレーニングの様子

エチオピア

Ethiopia

再生可能エネルギーを活用した
独立型電源

こうして適応!



住民の生活にもたらされた明かり

経済産業省 日本企業による適応グッドプラクティス事例集 (令和2年3月作成)
(https://www.meti.go.jp/policy/energy_environment/global_warming/adaptation_goodpractice_FY2019JPN.pdf)
をもとに大阪府作成

これ以外にも、世界各地で地域の課題に
応じた「適応」の取組みが
行われています。



コラム2

シロクマくん(ホッキョクグマ)の「適応」

ホッキョクグマ温暖化を生き抜く4つの適応術



- 1 これまで食べなかったものを食べる
迷い込んだイルカや渡り鳥の卵。
- 2 食料を保存する
食べ残しを雪に埋めて冷蔵する。
- 3 海氷が少ない夏季に陸の上で休眠に近い状態で
エネルギーを温存する。
- 4 人間のたべものにも興味を示す。



出典：ナショナル ジオグラフィック日本版ウェブサイト
<http://natgeo.nikkeibp.co.jp/atcl/news/15/a/090800033/>