

区民運動

おおたクールアクション

実践
ハンドブック



区民運動おおたクールアクションで
地球の未来を変えよう！

大田区地球温暖化防止アンバサダー

気象予報士 依田 司 さん（大田区出身）

“区民運動おおたクールアクション”とは、

一人ひとりが地球温暖化の問題を「自分ごと」と捉え、「省エネ・3R・グリーン購入」を実践する区民運動です。

大田区は2050年脱炭素社会の実現に向けて、「ゼロカーボンシティ」を目指します！

大田区 資源環境部 環境政策課(脱炭素推進)

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

TEL:03(5744)1362/FAX:03(5744)1532



最近 天気がおかしくないですか？



日本各地で、毎年のように大型台風や集中豪雨などの暴風・大雨による災害が発生しています。また、記録的な猛暑も起きやすくなっており、熱中症による救急搬送の件数も増加しています。

2019年10月 台風19号

2024年9月 集中豪雨



出典:国土地理院



出典:国土交通省

各地で甚大な被害が発生しています



最近、暑い日が多くなったように感じますよね！

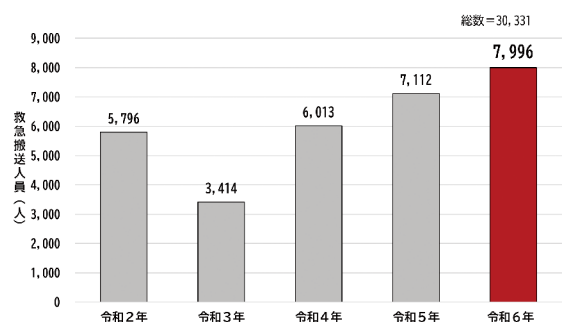


歴代の最高気温ランキング (全国:トップ10)

順位	地点	気温(℃)	観測年
1	群馬県(伊勢崎)	41.8	2025年
2	静岡県(静岡)	41.4	2025年
//	埼玉県(鳩山)	41.4	2025年
4	群馬県(桐生)	41.2	2025年
//	兵庫県(柏原)	41.2	2025年
6	静岡県(浜松)	41.1	2020年
//	埼玉県(熊谷)	41.1	2018年
8	群馬県(前橋)	41.0	2025年
//	栃木県(佐野)	41.0	2024年
//	岐阜県(美濃)	41.0	2018年
//	岐阜県(金山)	41.0	2018年
//	高知県(江川崎)	41.0	2013年

※直近5年以内は赤字
出典:気象庁ホームページより作成

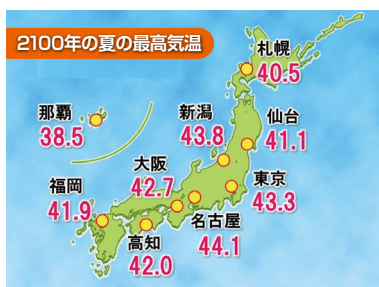
過去5年間の熱中症による救急搬送人員 (東京都:6月~9月)



出典:東京消防庁ホームページ 熱中症の統計資料(図1)
※東京都のうち稲城市と島しょ地区を除きます。

2100年 依田さん、未来の天気はどうなるの？

2100年「夏」の天気予報



今年の夏の最高気温は、
東京43.3℃!
日中は暑すぎて外出NGです。



2100年「冬」の天気予報



今年の冬の最高気温は、
東京26.0℃!
冬なのに夏日の予報？



※このまま有効な対策を執らずに地球温暖化が進行し、パリ協定が掲げる産業革命以前からの気温上昇を1.5℃に抑える目標が達成できなかった場合の2100年の天気予報です。

出典:環境省「2100年未来の天気予報」

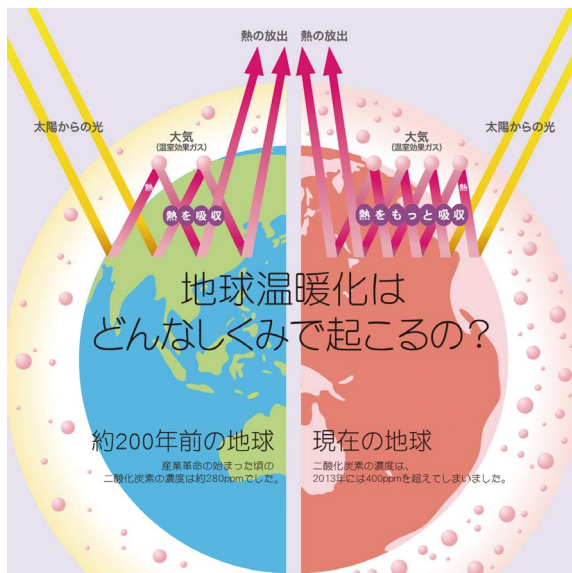
地球温暖化とは…？

地球温暖化のメカニズム

二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」は、地球に届いた太陽の熱を逃さない役目があり、私たちが暮らすのに適した温度を保つ働きがあります。



しかし、近年、人間の活動によって、大量の温室効果ガスが大気中に放出されたため、気温が上昇し自然界のバランスを崩しています。これが「地球温暖化」です。



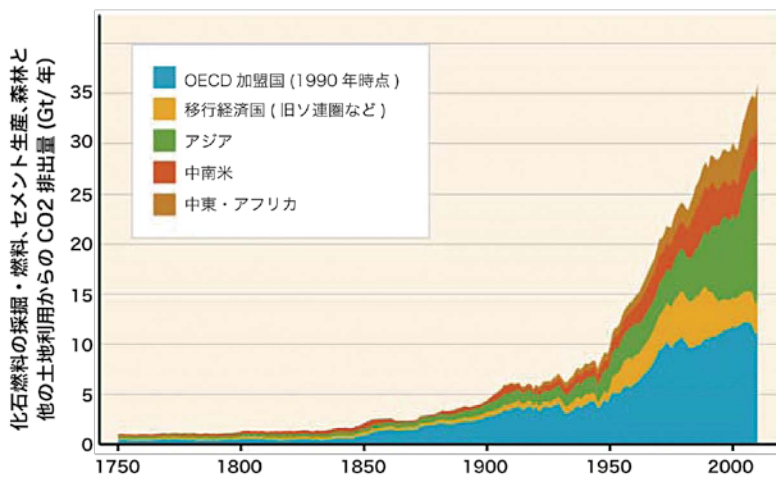
出典: 全国地球温暖化防止活動推進センター

私たちは暮らしの中で電気やガス、ガソリンなどを使用することで二酸化炭素を排出しています。地球温暖化を防止するためには、エネルギーの使用方法など、日々の暮らし方を見直すことが重要です。



ものすごい勢いで
増えている！

世界のCO₂排出量 (燃料、セメント、フレアおよび林業・土地利用起源)



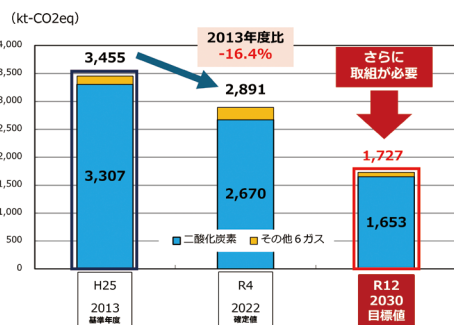
出典: IPCC第五次評価報告書 WGIII Figure TS.2を基に
全国地球温暖化防止活動推進センターが作成

大田区の現状は…？

大田区では、2050年度までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」を目指すことを表明しました。それに向け、まずは2030年度までに2013年度比で、排出量を半分に減らすこと(カーボンハーフ)を目標としています。家庭から出る二酸化炭素排出量は全体の約4割を占めています。この背景には、冷暖房の使用が増えたことなど日常生活におけるエネルギー消費が大きく関わっていると考えられます。

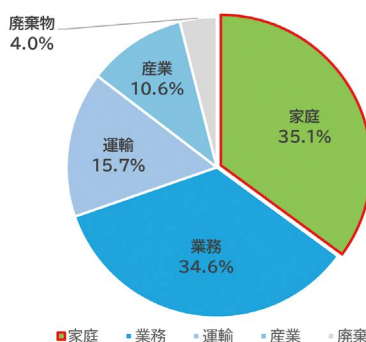
目標達成のためには、区民の皆さん一人ひとりの「アクション(行動)」が必要となります。このハンドブックに掲載されている具体的な「アクション(行動)」を参考に、できることから始めてみませんか？

2022年度大田区の温室効果ガス排出量の推移



※その他6ガス: メタン、一酸化二窒素、六フッ化フルオロカーボン、パーフルオロカーボン、六フッ化硫黄、三フッ化窒素

2022年度部門別の二酸化炭素排出量



第2次環境基本計画

あなたの「アクション(行動)」が地球の未来を変える！



© 大田区

アクション1 家庭でできる省エネ！

* 削減効果の数値は年間

チャレンジ！

エアコンのフィルターを
こまめに掃除しよう！（月2回程度）

省エネ効果 電気 32.0 kWh

CO₂削減量 14.0 kg

家計のオトク 1,080 円

かんたん！



使わないときは、
電気便座のふたを閉めよう！

省エネ効果 電気 34.9 kWh

CO₂削減量 15.2 kg

家計のオトク 1,180 円

オススメ！

冷蔵庫は季節に合わせて
設定温度を変更しよう！

省エネ効果 電気 61.7 kWh

CO₂削減量 26.9 kg

家計のオトク 2,090 円



冬は「弱」で！

オトク！

お風呂は間隔をあげずに入ろう！

省エネ効果 ガス 38.2 m³

CO₂削減量 78.3 kg

家計のオトク 7,520 円

／ そのほかにも ／

家庭の省エネハンドブック（2025）

家庭で無理なくできる省エネの対策やポイントなどが紹介されています。
ハンドブックを参考に行動してみましょう！

詳細はこちらから⇒



／ さらにこんなアクション(行動)も！ ／

お出かけする時にも省エネを実践！

一人が1km移動する時のCO₂排出量は、「マイカー127g、バス63g、鉄道17g、自転車や徒歩0g」と言われています。自転車や徒歩での移動はとても省エネですね！

また、日頃の運動不足解消やストレス発散など、健康づくりにも効果的です。

コミュニティサイクルで
便利に移動♪



大田区HP



数値出典：国土交通省「輸送量あたりの二酸化炭素の排出量（旅客）（2023年度）」

太陽光パネルや蓄電池を利用しよう！

「太陽光発電」は、太陽の光から電気を作り出すシステムです。太陽エネルギーはクリーンなエネルギーであるため、電気や熱を作っても二酸化炭素が発生しません。

また、「蓄電池」に電気をためて使えば、電力の自給自足を実現し、電気代の削減や環境負荷の低減につながるだけでなく、災害時にも活用できます。



出典：東京都「家庭の省エネハンドブック2025」
一般社団法人 太陽光発電協会（JPEA）ホームページ

アクション2 ごみを減らし、ごみを活かそう!



© 大田区

3R

Reduce(リデュース):減らす

不要なものは買わない。

Reuse(リユース):繰り返し使う

詰め替え製品を利用する。不用品を譲る。

Recycle(リサイクル):資源として活かす

正しく分別・回収し、資源として再利用する。

プラス

1R

Renewable(リニューアブル)

:再生可能な資源に替える

再生可能な素材のものを選ぶ。

例 紙製ストロー、木製スプーンなど

食品ロス



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。



年間
464万トン

1人/日
約おにぎり1個分に相当
102グラム

出典:農林水産省ホームページ 令和5年度推計値



食材

- ・買い過ぎない
- ・食べきる
- ・使いきる
- ・おすそ分けする

アクション3 買い物時に気を付けよう!



グリーン購入 4つのポイント

〔行動例〕

① 買う前に 本当に必要かどうか考えよう。

割引品は必要な分だけ買おう!



② 買う時に 環境に配慮された製品を選ぼう。

統一省エネラベル*がついているものを選ぼう!



*商品の省エネルギー性能を星の数で表し、星の数が多いほど省エネ性能が高いことを表しています。

③ 使う時に 長く大切に使えるものを選ぼう。

照明を計画的にLEDに変えよう!



④ 使い終わったら ごみが少なくなるものを選ぼう。

詰め替え製品を使おう!



プラスチック分別回収

大田区では、令和7年4月1日からプラスチックの分別回収を区内全域で実施しています。

プラスチックを資源化することで、温室効果ガスの排出を抑えることをはじめとした、環境への負荷を軽減することができます。



ご協力をお願いしますびょん!

詳細はこちらから⇒



SAF「持続可能な航空燃料」



SAF(サフ)*とは、廃食用油などのバイオマス原料を使って作られる、持続可能な航空燃料のことです。

大田区では、家庭から出る廃食用油を区内店舗にある回収ボックスで集め、SAFへとリサイクルすることで、航空業界の脱炭素化につなげています。



専用
ボトル



回収
ボックス

詳細は
こちらから⇒



*SAF: Sustainable Aviation Fuel の略

環境に関する情報を集めよう！

公式LINEアカウントで、大田区の環境に関する情報を発信しています！ぜひご登録ください！

環境に関する
イベント情報



＼おおた環境ナビ／



友だち追加はコチラ

いろいろな情報を
発信していくぴょん！



助成金情報

グッズが貰える
クーポン発行
※対象期間のみ

区のホームページでも
環境に関する情報を
発信しています。
ぜひご確認ください！



大田区ホームページ

その他、環境に関する情報はこちらから

■環境省地球環境局「デコ活」



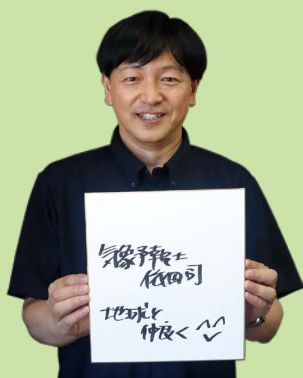
詳細はこちらから⇒

■東京都地球温暖化防止活動推進センター
(クール・ネット東京)



詳細はこちらから⇒

私たち一人ひとりの「クールアクション」で地球の未来を守ろう！



みなさん、こんにちは。大田区地球温暖化防止アンバサダーの依田司です。

地球温暖化はここ数年で加速していて、待ったなしの対策が求められています。

「区民運動おおたクールアクション」はみなさんが実践できる地球にやさしい行動です。

地球の未来を守るように一緒に頑張っていきましょう！

大田区地球温暖化防止アンバサダーとは？

「区民運動おおたクールアクション」の応援団として、地球温暖化に関する様々な情報を発信します。また、“2050年脱炭素社会実現”に向けてアクション(行動)を先導していきます。

【資料提供】NPO 法人 気象キャスターネットワーク

