

2022 CALENDAR

COOL CHOICE って？

地球温暖化対策につながる、また快適な暮らしにもつながるあらゆる「賢い選択」をしていこうという国民運動のこと。身近な生活の中で、どのような取り組みができるのかな・・・？



全国地球温暖化防止活動推進センター

※法改正にともない、祝日、休日が変わる場合があります



地球温暖化は どんなしくみで起こるの？

約200年前の地球

産業革命の始まった頃の
二酸化炭素の濃度は約280ppmでした。

現在の地球

二酸化炭素の濃度は、
2013年には400ppmを超えてしまいました。

1. 地球温暖化って？

崩れ始めた大気のバランス

地球の平均気温は現在約14℃前後。
大気中の二酸化炭素 (CO₂) などの「温室効果ガス」により、生物が存在するのに最適な温度に保たれています。
しかし、産業革命に伴い人類は石炭や石油などの化石燃料を大量に消費するようになりました。これによって大気中のCO₂の量が増加し、過剰な温室効果により気温が上昇、気候バランスが崩れ始めているのが「地球温暖化（気候変動）」です。



クイズ：温室効果ガスがまったく存在しない場合の地球の平均気温は？
①9℃ ②0℃ ③マイナス19℃
正解は裏面に！

1 2022 令和4年
January

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12 2021

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2 2022

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



クイズのこたえ： ③マイナス 19℃

温室効果ガスがまったく存在しないと、まるで冷凍庫の中のような地球になってしまいます。大気中にはたった 0.04% (400ppm) しか存在しない CO₂ ですが、この微量の温室効果ガスが多数の生物が存在する奇跡の惑星、地球をつくっているのです。



迫りくる地球温暖化の影響

地球温暖化が原因と思われる影響、例えば異常高温による熱中症へのリスクや短時間集中豪雨の頻度は、日本でも増加傾向にあります。また、世界に目を向けても、グリーンランドの氷床の減少、熱波による山火事で動植物の生息域が変化したり、農作物への悪影響が出ていたりなど、待ったなしの状態です。

この地球規模の問題を食い止めるために、私たちには何ができるのでしょうか。



クイズ：地球温暖化の影響で台風の発生数はどう変化した？

①増えた ②変わらない ③減った

正解は裏面に！

(C)Tomo Akiyama

2. 各地で起きている影響

2

2022 令和4年
February

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

脱炭素チャレンジ
カップ2022開催日

1							3						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
						1			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30	31		
30	31												



Japan Center for Climate Change Action

全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



脱炭素 チャレンジカップ



脱炭素チャレンジカップ2022 は
2月15日(火)開催予定です！



クイズのこたえ： ②変わらない

近年の台風の発生数について、長期的な増加や減少の傾向は見られていません*が、IPCC 第6次評価報告書によれば、強い熱帯低気圧の発生割合やピーク時の風速は、地球温暖化の進行とともに上昇すると予測されています。（*出典 気象庁ホームページ http://www.data.jma.go.jp/cpdinfo/chishiki_ondanka/p13.html）



各国の削減目標

国名	削減目標	今世紀中頃にに向けた目標 ネットゼロ ⁽¹⁾⁽²⁾ を目指す年など (※) 温室効果ガスの排出を全体としてゼロにすること
 中国	GDP当たりのCO ₂ 排出を 2030 年までに 60 - 65 % 削減 ※CO₂排出量のピークを 2030年より前にすることを目指す (2005年比)	2060 年までに CO ₂ 排出を 実質ゼロにする
 EU	温室効果ガスの排出量を 2030 年までに 55 % 以上削減 (1990年比)	2050 年までに 温室効果ガス排出を 実質ゼロにする
 インド	GDP当たりのCO ₂ 排出を 2030 年までに 45 % 削減 電力に占める再生可能エネルギーの割合を50%にする 現在から2030年までの間に予想される排出量の増加分を10億トン削減	2070 年までに 排出量を 実質ゼロにする
 日本	2030 年度 において 46 % 削減 (2013年比) ※さらに、50%の高みに向け、挑戦を続けていく	2050 年までに 温室効果ガス排出を 実質ゼロにする
 ロシア	森林などによる吸収量を差し引いた 温室効果ガスの実質排出量を 2050 年までに 約 60 % 削減 (2019年比)	2060 年までに 実質ゼロにする
 アメリカ	温室効果ガスの排出量を 2030 年までに 50 - 52 % 削減 (2005年比)	2050 年までに 温室効果ガス排出を 実質ゼロにする

各国のNDC提出・表明等、表現のまま掲載しています（2021年11月現在）

3.COOL CHOICE とは

「賢い選択」を促す国民運動

2020 年以降の温暖化対策の国際的枠組み「パリ協定」が採択され、世界の平均気温上昇を 2℃未満にすることが約束されました。日本は、2030 年度に温室効果ガスの排出を 2013 年度比で 46%削減する目標を掲げています。政府は、脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買換え」、「サービスの利用」、「ライフスタイルの選択」など地球温暖化対策につながる、あらゆる「賢い選択」を促す国民運動「COOL CHOICE」を推進しています。



クイズ：最新の日本の温室効果ガス排出量は
2013 年度比で？ (2018 年度)

①増えた ②変わらない ③減った
正解は裏面に！

3 2022 令和4年
March

[illegible]

Japan Center for Climate Change Action



全国地球温暖化防止活動推進センター



post card



クイズのこたえ： ③減った

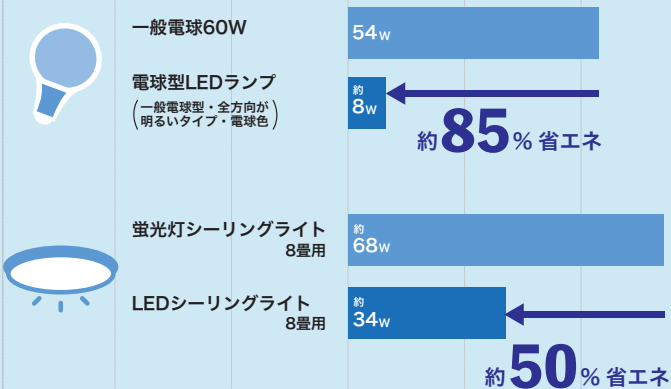
省エネ技術革新や国民の努力で、2018年度の温室効果ガス排出量は2013年度比で約12%減少しています。パリ協定の削減目標を達成するために、COOL CHOICE（賢い選択）を考え、一緒に実践していきましょう！



LED照明は どのくらい省エネなの？

一般電球・蛍光灯器具との消費電力比較例

出典) 「あかりの日」委員会 参考) スマートライフおすすめBOOK 2019年度版



※国内の代表的なランプ・照明器具の消費電力 (W数) を用いて比較しています (2018年7月1日現在)

※蛍光灯シーリングライト用ランプは環形30w形+40w形の場合

4. 省エネ家電を選ぼう！



「もったいない」がもったいない！

家電の省エネ化技術はめざましいスピードで進んでいます。年間の電気代、CO2 排出量を考えると「まだ使えるから」と古い家電を使い続ける方がかえって「もったいない」のです。省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」を使用すると、今お使いの家電と最新式の家電の電気代や CO2排出量を簡単に比較することができます。また、しんきゅうさんのページには、今ある家電でできるおトクな省エネのコツも掲載されています。レッツ、トライ！



クイズ：冷凍庫の庫内はどのくらい
入ると省エネになる？

①ぎゅうぎゅう ②ゆったり ③スカスカ
正解は裏面に！

4

2022 令和4年
April

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
10	11	12	13	14	15	16	
17	18	19	20	21	22	23	
24	25	26	27	28	29	30	

3						5	
S	M	T	W	T	F	S	S
		1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29	30
31							



Japan Center for Climate Change Action

全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



クイズのこたえ： ①ぎゅうぎゅう

凍ったもの同士が冷やす効果があるので、冷凍庫はぎゅうぎゅうに詰め込んだ方が省エネ。
一方で、冷蔵庫は庫内に冷気がいきわたるように、ゆったりと入れるのがコツです。上手に
省エネ家電を選んで、賢く使いこなそう！



冷房は「ゼイタク」ではない！

COOL BIZと聞いて「夏は暑くても冷房 28℃に設定しなきゃいけない！」と思っていませんか？それは大きな勘違い！

COOL BIZは「夏の冷房は室温 28℃を目安にし、快適に過ごそう！」というもの。無理に暑さを我慢するのではなく、適度に冷房を使いつつ、サーキュレーターの併用やすだれの設置、さらにクールビズファッションを取り入れるなど、少しの工夫で快適+おトクな夏を過ごそう、という取り組みです。

熱中症を予防しつつ、賢い冷房の活用で快適に過ごしましょう！

5. COOL BIZって？

COOLBIZ



クイズ：2018 年、日本国内において
熱中症で亡くなった死者数は？
(厚生労働省統計より)

①約15人 ②約150人 ③1,500人以上
正解は裏面に！



(C) 写真 AC

5

2022 令和4年
May

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

4

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

6

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



クイズのこたえ： ③1,500人以上

2018年の熱中症による死者数は1,581人。特に、65歳以上の方が8割を占めています。夏の暑さのなかでの我慢は危険です！上手に省エネエアコンを使いこなして、快適に過ごしていきたいですね。





(C) 写真 AC

6. チョイス！エコカー って？



これからの車選びは…

エコカーは、低排出ガスかつ低燃費で環境性能に優れた自動車のこと。でも、エコカーは「環境にやさしい」だけじゃないのです。チョイスエコカーキャンペーンとは、「お財布にもやさしいエコカーを積極的に選ぼう」という取り組みです。

近年世界中でエコカーへのシフトが進んでいます。エコカーは低燃費で維持費を節約できる！というおトクな面もあり、エコカーをCHOICEする人は年々増えています。いつのまにか、エコカーじゃないのは自分だけになっているかも！？



クイズ：電気自動車の保有台数は
約10年前と比較してどのくらい増えた？

①約10倍 ②約50倍 ③約500倍以上
正解は裏面に！

6

2022 令和4年
June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

5

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

7

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



クイズのこたえ： ③約500 倍以上

約10 年前、2009 年の電気自動車の保有台数は日本国内で186 台。2019 年、最新の保有台数は105,921 台。なんと約 569 倍に増加しています。あなたもチョイス！エコカーで賢く車を乗りこなそう！ （出典 一般財団法人自動車検査登録情報協会ホームページ）



熱はどこから入ってくるの？ どこから出ていくの？

冷暖房時の開口部からの熱流入割合
出典）一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会

冷房時(夏)に
各部位から熱が
入る割合

屋根 11 %

換気 6 %

開口部 73 %

外壁 7 %

床 3 %

33.4℃

27℃

18℃

-2.6℃

暖房時に
各部位から熱が
流出する割合

5 % 屋根

15 % 換気

58 % 開口部

15 % 外壁

7 % 床

7. エコな住宅って？

ちょっとの工夫で“エコ住宅”！

陽当たりの良い部屋は気分も明るくなります。しかし夏は直射日光で冷房の効きが悪い。電気代も高くつくしエネルギーもたくさん使うという側面も。そんなお悩みに、手軽なひと工夫！窓に貼るだけの遮熱シートで直射日光を和らげることができます。2本あるカーテンレールのうち、室内側につけているカーテンの端を、内側にある窓側のレールの端に取り付け、カーテンがコの字になるように設置すると、簡単に外からの熱や冷気を防げます。高断熱・高気密につながる工夫で、快適に過ごしましょう！



クイズ：家の中の熱の出入りが
一番多い場所はどこ？

①窓 ②床 ③屋根

正解は裏面に！

7

2022 令和4年
July

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

6						8
S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



全国地球温暖化防止活動推進センター





post card

クイズのこたえ： ①窓

おもて面の図を見てもわかるように、夏は 73%、冬は 58%の割合で窓から熱が出入りしています。窓の断熱が部屋の暑さ寒さを決める重要なポイントになります。窓の断熱対策は、省エネ&賢い住まいづくりへの第一歩です！



エコドライブは、愛 ♥

エコドライブは同乗者への愛、周囲への愛、車への愛、地球環境への愛…。車間距離をとる、急発進、急ブレーキをしないことは同乗者の安心につながります。通行の妨げになる駐車をしないことや運転マナーを守ることは、周囲へのやさしさです。不要な荷物を積みっぱなしにしない、タイヤの空気圧チェックやオイル交換などメンテナンスは車への愛。たくさんの愛が燃費向上、CO₂削減、地球温暖化防止につながります。

COOL
CHOICE

クイズ：夏場、炎天下に置かれた
車内の温度を効果的に下げる方法は？

- ①冷却スプレーをまく
 - ②窓・ドアを開ける
 - ③水をかける
- 正解は裏面に！

8. エコドライブって？

ECO DRIVE

8

2022 令和4年
August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

7							9						
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S
					1	2					1	2	3
3	4	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	9	10
10	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16	17
17	18	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22	23	24
24	25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30	
31													

(C) 写真 AC

JCCCA
Japan Center for Climate Change Action

全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



クイズのこたえ： ②窓・ドアを開ける

いったん窓を全開にして車内の熱気を逃がした後、エアコンを入れると冷房効果は格段にアップします。夏期は日陰に駐車したり、サンシェードを活用するなど、車内温度が高くない工夫と実践で、賢くエコドライブしましょう！

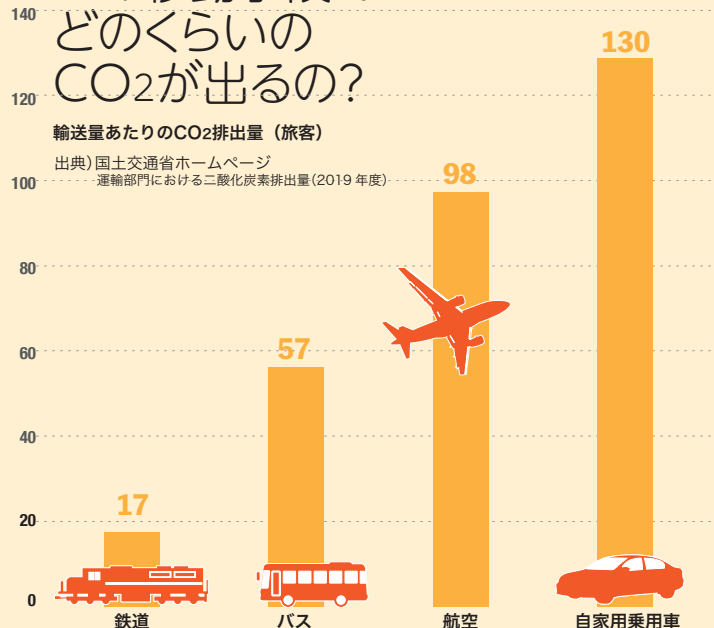


[g-CO₂/人キロ]

どの移動手段で どのくらいの CO₂が出るの?

輸送量あたりのCO₂排出量 (旅客)

出典) 国土交通省ホームページ
運輸部門における二酸化炭素排出量(2019 年度)



9. スマートムーブとは

「移動」を「エコ」に。

smart
move

家にいながらスマートムーブ

スマートムーブとは、公共交通機関の利用、自転車の活用などで「移動」を「エコ」にすることですが、実はエコな輸送方法を「選ぶ」ことも、スマートムーブのひとつです。各輸送会社は、脱炭素社会の実現に向けて、輸送時のCO₂排出量を減らす取組を推進しています。

例えば、インターネットでお買い物を
する際、可能であればエコな輸送方法
に取り組んでいる会社を選ぶ。

そんな賢いチョイスをしてみませんか？



クイズ：1人が1km 移動する時の CO₂
排出量が、最も少ない乗り物は？

①バス ②自動車 ③鉄道

正解は裏面に！

9

2022 令和4年
September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

8	10
S M T W T F S	S M T W T F S
1 2 3 4 5 6	1
7 8 9 10 11 12 13	2 3 4 5 6 7 8
14 15 16 17 18 19 20	9 10 11 12 13 14 15
21 22 23 24 25 26 27	16 17 18 19 20 21 22
28 29 30 31	23 24 25 26 27 28 29
	30 31

JCCCA
Japan Center for Climate Change Action

全国地球温暖化防止活動推進センター





post card

クイズのこたえ： ③鉄道

おもて面の図を見てもわかるように、鉄道は自動車と比較すると CO₂ 排出量が約7分の1。行先によって賢い移動手段を考えるのも、スマートムーブへの第一歩。徒歩や自転車、シェアサイクルなども活用すれば健康増進にもなって一石二鳥です！



10.WARM BIZ って？

WARM BIZ

暖房器具は窓際に

WARM BIZ とは、「室温 20℃を目安にして暖房を使用し、快適に過ごそう！」というもの。効率よく部屋を暖めるならば、暖房器具は窓際に置くのがオススメ。暖房器具を窓から離れた場所に置くと、暖めた空気が室内を循環する際に窓際で冷やされてしまいます。窓際に置くことにより、窓際の冷たい空気は温められた上で室内を循環することになり、暖房効果がUP！暖かい部屋でアツアツの鍋をたべて、レッツ、WARM BIZ！

COOL
CHOICE

次のうち、体をあたためる食べものはどれ？
①きゅうり ②だいこん ③じゃがいも
正解は裏面に！

10 2022 令和4年
October

SUN MON TUE WED THU FRI SAT

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9						11
S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

JCCCA
Japan Center for Climate Change Action



全国地球温暖化防止活動推進センター



post card



クイズのこたえ： ②だいこん

にんじんやごぼう、だいこんなど、体を温める根菜類を使った鍋で、身体の芯からポカポカ暖まろう！家族が同じ部屋に集まって過ごすのも WARM BIZ につながります。
暖房を賢く活用しながら、冬を乗り切って行こう！



どの暖房器具が省エネなの？

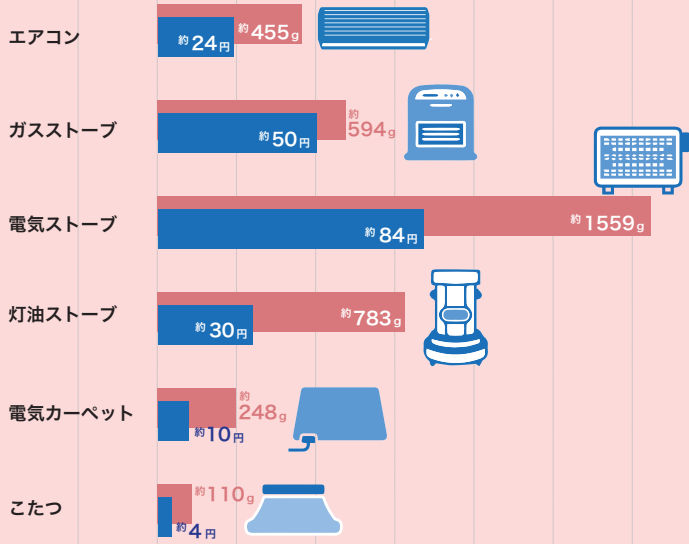
暖房器具1時間あたりのCO₂排出量・光熱費の比較

出典：家庭エコ診断制度運営事務局調べ

※部屋の大きさ：8畳、外気温：0℃、家の状況：木造住宅の場合。エアコン（2.2kWh）20℃設定。

※電力CO₂排出係数：0.5kg-CO₂/kWh、都市ガス排出係数：2.23kg-CO₂/m³、灯油排出係数：2.49kg-CO₂/L

※電力単価：21.7円/kWh



11. うちエコ診断とは



うちエコ診断で

省エネのライフスタイルを

家庭からの CO₂ 排出量の多くは自家用車、給湯、暖房です。そのほか、家庭で使用している食洗器や冷蔵庫、照明、テレビで使う電気からのCO₂排出量も少なくありません。

うちエコ診断では、あなたの家のどこでどれくらいのエネルギーを使っているかを「見える化」し、診断結果からあなたのライフスタイルに合わせた温暖化対策を提案しています。CO₂排出量削減はもちろん、賢い節約にもつなげていきましょう！



クイズ：次のうち、部屋全体をあたためるのに一番省エネな暖房機器はどれ？

①こたつ ②電気ストーブ ③エアコン
正解は裏面に！

11

2022 令和4年

November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

10

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

12



全国地球温暖化防止活動推進センター





post card



まずは体験してみよう！スマホでできる
「うちエコ診断ワンポイントアドバイスツール」をチェック！

クイズのこたえ： ③エアコン

部屋全体を暖めるなら、エアコンがおすすめ。ただし、外気温が低いとエアコンの効率が落ちてしまうことが多いので、石油ストーブやガスストーブをうまく併用すると良いです。部分的に温めるならこたつや電気ストーブなどが、短時間で暖かくなるので、効率的です。暖房器具は適材適所で選んで賢く使いこなしましょう！



12. 1回で受け取りませんか？

一度でスマートに受け取ろう

クリスマスプレゼントやお歳暮など、贈りものの多い季節。ネット通販の利用も増え、ここ10年で宅配便取扱個数が3割以上増加しています。

宅配便を一度で受け取ることは、トラック輸送によるCO2排出量の削減はもちろん、ドライバーさんの負担軽減にもつながります。宅配ボックスの利用や宅配事業者のお届け通知サービスなど、宅配便の受け取り方もライフスタイルに合わせて選べる時代です。

自分に合った賢い受け取り方を見つけましょう！



COOL
CHOICE

クイズ：配達先が不在により荷物を持ち帰っている割合はどのくらいでしょうか？

①約半分 ②約5分の1 ③約10分の1

正解は裏面に！

1回で受け取りませんか？

12 2022 令和4年
December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

11							1 2023							
S	M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	
			1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	6	7
6	7	8	9	10	11	12	8	9	10	11	12	13	14	
13	14	15	16	17	18	19	15	16	17	18	19	20	21	
20	21	22	23	24	25	26	22	23	24	25	26	27	28	
27	28	29	30				29	30	31					

JCCCA
Japan Center for Climate Change Action

全国地球温暖化防止活動推進センター





post card

クイズのこたえ： ②約5分の1

宅配便の配達員さんが1日に100件の荷物を配達するとしたら、19件の荷物を不在により持ち帰っているそうです。再配達によるCO₂削減はもちろん、荷物を配達してくれる方への感謝の心で賢く受け取りたいですね！



JCCCA
Japan Center for Climate Change Actions
全国地球温暖化防止活動推進センター

