

エコライフみしま

2050年カーボンニュートラルシティ表明

知っていますか？



市の鳥「カワセミ」



市の木「イチョウ」



市の花「三島桜」



第 4 5 号
2025/6/1

三島市 35度以上（猛暑日）の日数



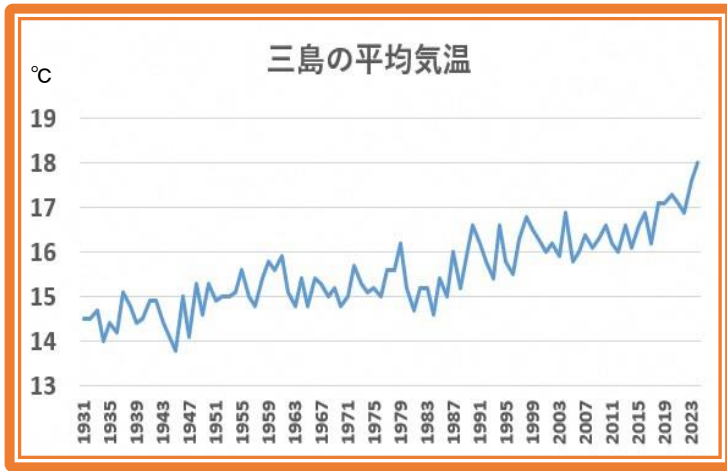
出典：気象庁データ

気候変動に備える！

「適応」

気候変動の対策として、温室効果ガスの影響を抑える「緩和」と、影響に
あらかじめ備える「適応」の取り組みがあります。

本号は「適応」を中心に特集を組んでいます。



三島 平均気温 およそ90年で

3.5°C上昇※

すべての日で 「厳重警戒」以上

全国の熱中症による死者数は、2022年で1,477人でした。2012年の727人と比較すると、およそ2倍となっています。

「暑さ指数」とは、熱中症を予防するための指標です。気温が25度を超え、気温が上昇すると、暑さ指数も上がり、25以上になると「警戒」となります。そして、28を超えると、熱中症に係るリスクが大幅に増加しますが、三島市の令和6年8月は、すべての日で28を超える「厳重警戒」「危険」となりました。

今後も、気候変動の原因となる温室効果ガスは上昇していくと見込まれています。この状態に「適応」するためには、どのようなことをすればよいでしょうか。



今年の夏に実践

熱中症対策

快適な環境

- ・エアコン等を積極的に使いましょう
- ・自宅の断熱、風通しを良くします
- ・屋外では「涼み処」を活用しましょう



↑「涼み処」の詳細については
こちらをご覧ください

身体を整える

- ・栄養バランスのよい食事を摂りましょう
- ・暑くなり始めの時期（5～6月）から適度な運動をして暑さに体を慣らしましょう
- ・暑いときは無理をせずに運動を避け作業量を制限しましょう

暑いときの心がけ

- ・日傘と帽子で日差しを避けましょう
- ・こまめに水分・塩分補給をしましょう
- ・通気性のよい服装を選びましょう
- ・高齢者と子どもの体調に気を付けましょう



感染症を媒介する

蚊の増加対策

ヒトスジシマカ（別名ヤブカ）
ジカ熱・デング熱などさまざまな病気を媒介します。気温が上昇すると活動が長期化し生息域が拡大します。

■ふやさない

水がたまりやすい容器を外に放置しない。ボウフラのすみかになります。

■さされない

草むらや森など、蚊の生息域へ行くときには長袖・長ズボンを着たり、それ以外の場所でも虫よけスプレーなどを活用します。

通勤・通学路での大雨に備える

事前にできる水害対策

■豪雨時に普段通る道路が通行できるか確認

■職場・車などに食料や防寒できるものを備える

■いざという時の自身の行動をシミュレーションする



↑ハザードマップポータルサイト※で

道路冠水想定箇所が確認できます

※国土交通省作成

記事担当者の体験談

令和6年6月18日の大雨では、職場から車で帰る途中、既にあちこちが冠水していてどこも通行出来ず、コンビニでトイレを借り飲食料を購入した後、自動車専用道路に行ってみると、今度は大渋滞していて本当に身動きが取れなくなり、結局職場から3時間以上かけてやっと帰宅することができました。

それからは、自宅だけでなく、通勤時や出先での災害の備えも考えるようになりました。



今年は暑さを我慢しないで！

エアコンの効果的なつかいかた

室内温度を下げる工夫

- ・ドア、窓の開閉は少なく
- ・カーテンやすだれ、緑のカーテンなどで日差しをカット
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ・扇風機やサーキュレーターを併用

さらに涼しくするために

- ・室外機の周りは物を置かないでいつもキレイに
- ・フィルターを月に1～2回を目安に清掃しましょう
きちんと清掃をすると

1シーズンでおよそ**990円**程度の節約に！

出典：経済産業省資源エネルギー庁



緑のカーテンのススメ



窓辺につる性植物を育てると日差しを遮り室内に入る日射熱を軽減します。
葉の蒸散作用でまわりの温度を下げる効果も。
条件によって違いますが、

平均



の節電が期待できます。

野菜や花を楽しめて一石二鳥！！



節電効果出典：中部電力

エコライフみしまのご感想・ご意見をお寄せください。

〒411-0858 静岡県三島市中央町 5-5
三島市役所中央町別館 環境政策課内
「エコライフみしま」編集事務局

TEL: 055-983-2647 FAX: 055-976-8728
E-mail: kankyou@city.mishima.shizuoka.jp

編集後記

「水をこまめに飲む」ことは今は、四季を通して習慣となっています。三島の水は本当においしいですね。秀麗富士山に感謝です。
ブルース・リーの水の教えの言葉を大切にしている 80 代の身ですが、地球沸騰時代の今、心身の健康を最優先の日課にしています。
(K.I)

編集スタッフ：三島市エコパートナー（市民ボランティア）5名