

熱中症対策と脱炭素の両立

暑さの実感を、緩和策への参加につなげる

東京大学 未来ビジョン研究センター 教授

江守 正多

暑さの実感と、行動の選択肢

- ・猛烈な暑さを感じるときに、気候危機を実感:54.5%

気候危機を実感して始めた行動〔複数回答・抜粋〕

家庭で節電	48.8%
暑さをしのぐ対策	43.6%
環境に配慮した家庭の電源を検討	11.4%

出典:博報堂(2025)第六回 生活者の脱炭素意識&アクション調査〔2024年10月実施〕／選択肢を要約
<https://www.hakuhodo.co.jp/news/newsrelease/116417/>

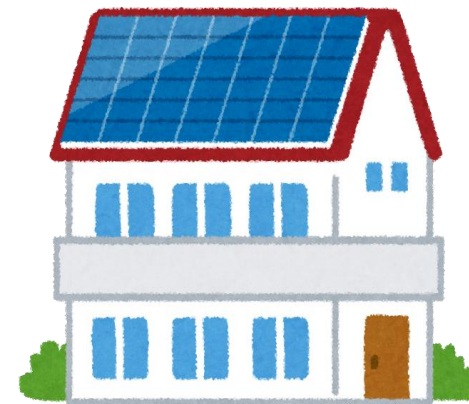
必要な冷房を使い、効率よく涼しく暮らす

- 命を守る冷房を、ためらわずに
 - 室温・湿度や体調に応じて使用
- 涼しさを保ち、冷房の負荷を減らす
 - 日射遮蔽・断熱、空気の循環、機器の手入れを組み合わせる
- 快適さに必要のない冷やし過ぎは避ける



環境が気になる人に、使う電気を変える選択肢

- 自宅に設置できる人は
 - 太陽光の電気を、夏の昼間の冷房に使う
太陽光は発電時にCO₂を排出しない
- パネルを設置できない人も
 - 契約を選べる場合は、
再エネ電力プランを検討する



夜間や悪天候時も含め、電力供給全体の脱炭素化が必要

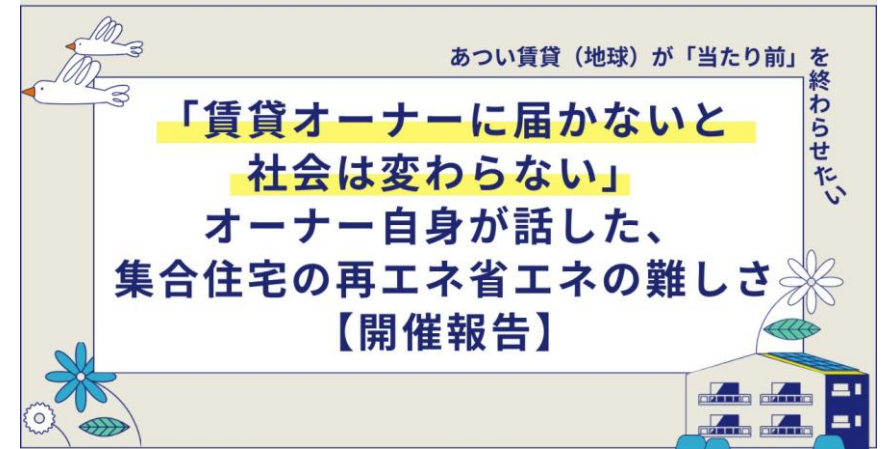
個人で変えにくい条件は、社会で整える

- 購入や投資が難しくても、施策への支持はできる
 - 再エネや高断熱住宅を、誰もが選びやすくする
- どのような普及を望むかを伝える
 - 問題のある開発には対応し、
地域と両立する再エネを増やす
 - 行政や住宅事業者に希望を伝える機会をつくる

賃貸住宅にも再エネ・断熱を求める声

事例：かながわ脱炭素市民フォーラム

- 賃貸に住む人の賛同や体験を集める
 - 「賃貸住宅に住む人も再エネが選べる社会は必要だ」という賛同アンケートを実施
- 若い世代も、再エネ・断熱を選べる住まいに
 - 各住戸で太陽光の電気を使える賃貸住宅などの普及を目指し、事業者・議員・行政への提言につなげる



出典：かながわ脱炭素市民フォーラム 活動報告(2026年8月28日)

<https://note.com/zerockanagawa/n/ndbc7fb32f4f0>

涼しく暮らせる条件を、まちにも広げる

- 住宅・電源に加え、
屋外の暑さへの曝露を減らす
 - 木陰・日陰のある歩行空間を増やす
 - 再開発では、地域の風や
建物配置を考慮する



緩和に寄与する適応策(ヒートアイランド対策)を計画する

まとめ：暑さの実感を起点に、緩和策への参加を身近に

- 必要な冷房を、安心して使えるようにする
- 効率よく冷やす工夫と、使う電気の脱炭素化を伝える
- 誰もが涼しく暮らせる条件を整える
 - 施策への支持や意見表明も、参加の形として示す