

「SHIFT+適応」カード サンプル

つぶやきカード（表面）
アクションカード（裏面）

- ※2枚目以降を両面印刷し、点線に沿って切り取ってからご使用ください。
- ※「つぶやき」と「アクション」の対応関係がわかるよう、右上に記号を記しています。
- ※カードの説明や使い方は、「適応普及啓発ヒント集」21～27頁をご覧ください。

つぶやきカード (表面)

E1

最近、あんま聞いたことない名前のお米が売ってるけど、どうなんやろ

E3

イカナゴがめっちゃ高くて、釘煮がちょびっとしか炊けへんかったわ

E5

家庭菜園してるんやけど、今年は、もひとつやわ

E7

こう暑いと夏のビール代、高こつくわ

E2

今年の夏は野菜が高くてかなんわ。ビタミン不足になってしまった

E4

今年の干し柿はうまく作れへんかったわ

E6

今年の夏はえらい暑くて、食欲ないし、バテ気味やわ

E8

夏は暑すぎて、農作業が出来へん

つぶやきカード (裏面)



つぶやきカード (表面)

H1

熱帯夜でクーラーないと寝られへんわ

H3

夏、外に出るには暑すぎやから、家に引きこもり気味やわ

H5

最近の台風、風が強すぎて、日曜大工で作った小屋が飛ばされそう！

H7

雨がなかなか降らへんから、庭の植木が茶色くなって枯れてしまった

H2

もう毎日、びっくりするぐらい暑くて、冷房費がえらいことになってるわ

H4

突然の停電で、真っ暗で寒くてどうしようもなかったわあ

H6

台風で駐輪場の屋根が壊れたけど修理代がえらいかったわあ

H8

庭の花が酷暑できれいに咲かなかったわ

つぶやきカード (裏面)



つぶやきカード (表面)

L1

地域のイベント
が台風や大雨の
せいで延期や中
止ばっかりや

L3

今年は、台風の
被害が多くて、
地域の清掃活動
が大変やったわ

L5

夏以外でも蚊に
刺されるように
なった気がする
わ

L7

雪が少なすぎて
スキー場大変ら
しいわ。これか
らどうしはるん
やろ？

L2

最近、台風の被
害が大きすぎる
と思わへん？

L4

せっかくの夏休
みやのに、熱中
症が心配で、家
族のお出かけが
しづらいわ

L6

今年の紅葉は、
もひとつやった
なあ

L8

なんか最近、季
節感がなくなっ
てきてへん？さ
みしいわあ

つぶやきカード (裏面)



つぶやきカード (表面)

W1

教室（オフィス）の窓際、暑っ!!

W3

台風の影響で、いつ電車動くか分からへんから、仕事（学校）に行けへん

W5

通勤列車が蒸し暑くてたまらんわあ

W7

水温が高くなりすぎて、学校のプールに入れないう日があったわ

W2

このあいだ作業（部活）中に熱中症になりかけて怖かったわ

W4

夏が暑すぎて、仕事（学校）に行く気が起きへんわ!

W6

大雨で電車が止まりそうだから、会社に行きたくないな

W8

最近、急に大雨が降ることが多くて、傘をなくて困るわ



アクションカード（表面）の一例

いろいろな種類
を買って食べて
みよう

E1

家庭菜園で野菜
を育ててみよう

E2

今あるものを大
切に味わおう

E3

種まきや植付け
の時期をずらし
てみよう

E5・H8

どんな品種があ
るのか調べてみ
よう

E1

他の食材で代替
してみよう

E2・E3

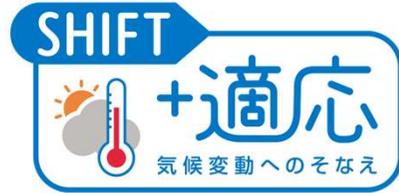
最適な気象条件
のタイミングを
調べてみよう

E4

気候にあった種
類に変えてみよ
う

E5・H7・H8

アクションカード(裏面)の一例



アクションカード(表面)の一例

料理を冷やしたり、さっぱりした味にするなどの工夫をしよう

E6

たまには他の飲み物で代替してみよう

E7

朝や夕方、夜など涼しい時間帯に出かけよう

E8・H3・L4

冷房に頼りすぎない暑さ対策もしよう

H1

地元で採れる旬の食材を食べて、食物からエネルギーをもらおう

E6

健康面も考慮して、家族の間で飲む頻度や量を決めてみよう

E7

涼しい服装を取り入れてみよう

E8

空調を活用して、熱中症にならないようしよう

H1

アクションカード(裏面)の一例



アクションカード（表面）の一例

省エネ家電に買い替えよう

H2

体を動かしたり、身の回りにあるもので対応しよう

H4

いざという時のための応急措置を想定しておこう

H5

自分でメンテナンスをできるようにしよう

H6

クールスポットを調べて利用してみよう

H2・H3・L4

いざという時のための対応を家族で話し合っておこう

H4

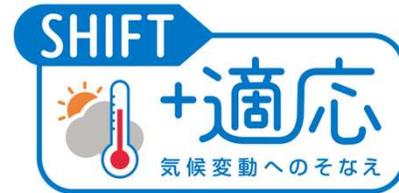
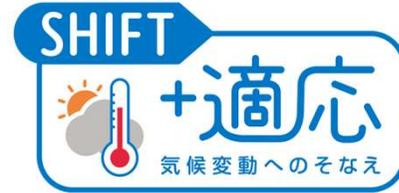
被害の出やすい場所を確認して、あらかじめ対応することで被害を最小限にしよう

H5・L2・L3

加入している保険の特約に自然災害の被害があるか確認してみよう

H6

アクションカード(裏面)の一例



アクションカード（表面）の一例

事前に気象情報
などをチェック
して備えよう

H7・L7・W3・W6・W8

自治会など地域
で準備方法につ
いて対応策を検
討しよう

L2

虫よけスプレー
を使おう

L5

紅葉の見ごろ予
想を調べてみよ
う

L6

関係者と一緒に、
開催時期を見直
してみよう

L1・W7

家族で地域活動
に参加など、地
域とのつながり
を作ろう

L3

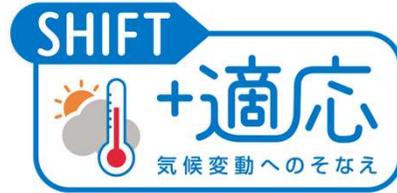
家の周りに水た
まりがないか確
認しよう

L5

毎年の変化など
をモニタリング
してみよう

L6

アクションカード(裏面)の一例



アクションカード(表面)の一例

スキー以外の魅力も発信して、集客数を上げよう

L7

気候変動について学んで、その原因を調べてみよう

L8

教室(オフィス)のレイアウトを変えよう

W1

熱中症に備えて、いざという時の対策を学んでおこう

W2

季節の行事や旬の食べ物を積極的に楽しんでみよう

L8

グリーンカーテンに取り組んでみよう

W1

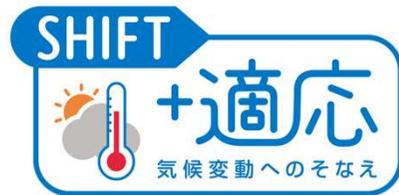
必ず定期的に休憩と水分をとり、熱中症に気をつけよう

W2

データのクラウド化を進めて、在宅勤務が出来るようにしよう

W3

アクションカード(裏面)の一例



アクションカード（表面）の一例

早めに起きて涼
しいうちに出勤
（出校）しよう

W4

きれいな色の傘
や長靴を使って
気分をアゲよう

W6

保冷剤をハンカ
チに包んで、首
元、脇を冷やそ
う

W5

普段から置き傘
を用意しよう

W8

アクションカード(裏面)の一例

