

# 2017年夏の一斉行動週間

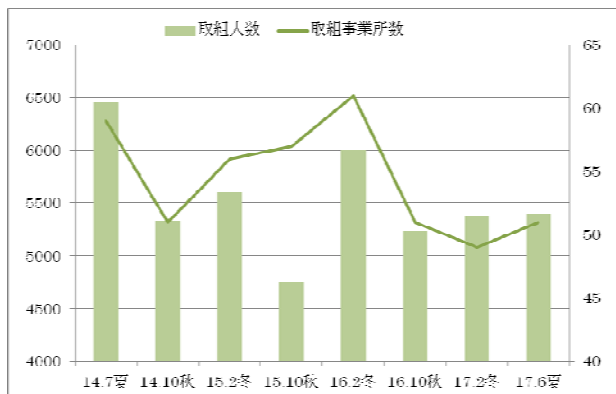
2017年6月1日(月)～7日(日)の7日間

## 集約の結果

### 1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数	51 事業所
取組人数	5,399 人
ノーマイカー	6,813 回
ライトダウン	14,550 回
冷蔵庫内の整理整頓	5,281 台
日よけ	4,704 所

(参考) 2017年冬(2月)・・・49事業所・・・5,372人  
 (参考) 2016年秋(10月)・・・51事業所・・・5,235人  
 (参考) 2016年冬(2月)・・・61事業所・・・6,005人  
 (参考) 2015年秋(10月)・・・57事業所・・・4,747人  
 (参考) 2015年冬(2月)・・・56事業所・・・5,604人  
 (参考) 2014年秋(10月)・・・51事業所・・・5,330人  
 (参考) 2014年夏(7月)・・・59事業所・・・6,453人



### 2◆◆ 参加 51 事業所 ◆◆◆

50音順

- ・(株)アイテック
- ・(有)愛光電子
- ・(株)アイパックス
- ・旭松食品(株)
- ・旭松フレッシュシステム(株)
- ・アザーレミックス(株)
- ・アジマ自動車学校
- ・飯田市環境技術開発センター
- ・飯田市役所
- ・飯田清掃(株)
- ・飯田精密(株)

- ・イワタニ長野(株)
- ・エコトピア飯田(株)
- ・(有)大蔵製作所
- ・おひさま進歩エネルギー(株)
- ・オムロンオートモーティブエレクトロニクス(株)

- ・勝間田建設(株)
- ・神稲建設(株)

- ・(株)三六組
- ・山京インテック(株)
- ・三和ロボティクス(株)
- ・(有)システムリサーチ
- ・シチズン時計マニュファクチャリング(株)飯田工場
- ・信州航空電子(株)

- ・多摩川エアロシステムズ(株)飯田事業所
- ・多摩川精機(株)
- ・多摩川精機エレクトロニクス(株)
- ・多摩川テクノクリエイション(株)
- ・多摩川パーツマニュファクチャリング(株)
- ・多摩川ロジステックス(株)
- ・中部電力(株) 飯田営業所ほか
- ・TDK庄内(株)飯田工場

- ・(株)中村
- ・夏目光学(株)
- ・(株)NEXAS
- ・(有)野中製作所

- ・原建設(株)
- ・(株)原鉄

- ・松島産業(株)
- ・(株)丸宝計器
- ・(有)三笠エンジニアリング
- ・三菱電機(株)中津川製作所
- ・(株)ミナミ
- ・南信州広域連合 飯田広域消防
- ・南信州広域連合 事務局
- ・盟和産業(株)長野工場
- ・(有)森脇精機

- ・(株)ヨシカズ
- ・吉川建設(株)

- ・(有)龍光電気工業

- ・綿藤トキワフーズ(株)

- ・ゴシックは研究会参加事業所 (17/28)

### 3◆ 取組内容(要請内容) ◆◆

取組み内容は、次のA・B・C・Dの行動でした。

#### 3-A ノーマイカー

- ・通勤や買い物での公共交通の利用、徒歩、自転車、バイク、相乗り、環境負荷の低い乗り物への乗り換えなどノーマイカー運動を継続して実施します。

#### 3-B ライトダウン

- ・一斉行動週間の6月3日(土)は「100万人のキャンドルナイト in 南信州」が行われ、りんご並木では「竹宵まつり」が15時から、19時30分～22時には一斉に幻想的なライトダウンのイベントが行われます。
- ・今回は6月3日(土)のイベントに合わせて、6月5日の「環境の日」に合わせ、1週間を通して、一斉行動により環境を考えるきっかけの各家庭でのライトダウンの取組みを呼びかけます。

#### 3-C 冷蔵庫内の整理・整頓

- ・適正温度設定、壁から間隔の確保、冷蔵庫の上にもものを置かない、詰め込みすぎない、冷蔵庫にカーテンを設置するなど本格的な夏を迎える前の取組みです。

#### 3-D 日よけ

- ・緑のカーテン・すだれ、よしず、窓ガラス用遮熱フィルム、遮光カーテンなど、こちらも本格的な夏を迎える前の取組みです。

### 4◆ 取組内容(報告内容) ◆◆

## 各自で工夫したこと

一斉行動の取組みを実践するにあたって、「各自で工夫したこと」として報告のあったもの。おおまかに区分してあります。

(順不同・表現の違うものはなるべく紹介)

#### ◆4-A ノーマイカー◆◆◆◆◆

- ・スーパーに歩いて買い物に行きました。
- ・ちょっとコンビニに行くとき車を使わないように、歩いて行きました。
- ・近くであれば歩いて移動する。
- ・帰宅後、買い物の際は徒歩で行くようにする。
- ・近距離は歩く。
- ・徒歩の活用
- ・歩いて買い物に行った
- ・徒歩か車か迷う距離は徒歩で移動する
- ・近所への買い物は徒歩で行く様にしている。
- ・近場の買い物は歩いて行く
- ・買い物に徒歩で行った
- ・買い物時は徒歩
- ・徒歩通勤
- ・休みの日に近場は歩く。
- ・休日は歩いて行動した。
- ・環境負荷の低減、運動不足解消を兼ねて徒歩通勤を実施。
- ・近所への買い物など徒歩での外出を心がける
- ・公共交通機関を利用する。
- ・地域公共交通の積極的利用
- ・公共交通機関を利用した。
- ・期間中、可能な範囲でノーマイカー通勤を行いました。
- ・ノーマイカーについては、通勤では徒歩・自転車に切り替えたり、休日に適用していただけました。
- ・感想：ノーマイカーで出来る限り通勤したい。
- ・東京支店管轄の現場において通勤に相乗りを実施した。
- ・職場の上司と相乗り通勤を実施した。
- ・相乗り
- ・相乗り通勤
- ・家族の車に通勤、外出の際は相乗りした
- ・徒歩、自転車の利用
- ・通勤に可能な限り自転車を使用。
- ・自転車での通勤、買い物に利用
- ・近所の買い物等、積極的に自転車を利用した。
- ・通勤に自転車を利用した。
- ・近所の買い物は、自転車か徒歩にした
- ・通勤は、徒歩・自転車にしている。
- ・自転車で移動した
- ・近くの店へは自転車を利用して買い物した。
- ・一斉行動週間中、電動自転車からノーマル自転車に乗り換えた。
- ・車移動ではなくバイクで移動した。
- ・四輪車から二輪車への乗り換えをしている

- ・電動スクーターを利用。
- ・通勤、退勤時に環境負荷の低い 50cc スクーター、エコカー、自転車を使用した。

- ・車の使用を最小限にしている。
- ・マイカー帰宅時に買い物済ませる。
- ・不必要な外出は控える。
- ・休日は車での移動をしない。
- ・週末のみ買い物
- ・買い物は週 1 回。
- ・休日はバス(公共機関)を利用して、出掛けた。
- ・自家用車の利用は必要最小限としている。
- ・できるだけ車を使わないようにしました。
- ・休日はなるべくノーマイカーを意識し、一緒に行けるときは 1 台の車で買い物等の予定を済ませる。
- ・土日は車を使わないよう、努力・工夫してもらった。
- ・自動車を使用しての買い物の回数を減らしました。
- ・バス通勤できる手段を考えた。
- ・自動車はなるべく使わない
- ・特に必要で無い場所、車での外出をしない。(5/7~6/7)
- ・車でのムダ移動を無くすことを心掛けている。

- ・ノーマイカーの取組をしたいが、電車やバスの運行時間が合わない
- ・歩道が整備されていない場所が多く、徒歩や自転車での通勤が困難。

#### ◆ 4-A-2 クルマ関係 ◆◆◆◆

- ・軽自動車使用
- ・普通車から軽自動車の利用
- ・休みの日は軽自動車で出かける。
- ・土日は低燃費車で移動する。
- ・エコ運転
- ・エコ運転の実施
- ・エコ運転実施
- ・エコドライブ。
- ・アイドリングストップ (エコドライブ)。
- ・アイドリングストップ
- ・待機時間が長い交差点でアイドリングストップ
- ・アイドリングストップ機能を利用し取り組んだ。
- ・信号の待ち時間に車のエンジンを停止。
- ・暖気運転を止めた。
- ・自家用車の燃費が良くなるよう運転に心がけた。
- ・車を使用するときも省燃費運転を心掛ける。
- ・マイカーの低燃費運転を実施
- ・車の運転は燃費に気をつけるようにしています。
- ・車の平均燃費計を常にチェック。
- ・車の運転は法定速度ですべてしています。
- ・車のエンジン回転数を少なくして走行。
- ・車の運転でアクセルを優しく踏む。
- ・運転中にアクセルを踏みすぎない。
- ・回転数を上げすぎない。
- ・急発進、急加速をしない
- ・急発進・急ブレーキをしないエコ運転。
- ・車の運転は、急発進を避けエコ運転を心がけている。エコスコアを上げることを楽しんでいる。
- ・急発進や急ブレーキをしないような運転を心がけている。
- ・車を運転する際は、急発進・急ブレーキにならないように心がけている。
- ・アクセルの吹かしすぎに注意

- ・赤信号が長いときは、エンジンをストップした。
- ・信号待ち時にマイカーのエンジンを切る
- ・アクセルオフの時間を増やす
- ・運転時に急な登り坂を避ける。
- ・信号スタート時マニュアル車サード発進
- ・二輪通勤ですが、踏切停止時等アイドリングストップを実行しています。
- ・信号が赤の場合、早めにアクセル OFF。ただし後続車に注意。
- ・車の運転時に、いつもより車間を多めにあげアクセルを踏み込まないよう流し運転にしました。
- ・運転時「急」操作しない
- ・公共交通機関が不便な場所に住んでいるため車を使用しない生活はできないがせめて暖気しない

- ・車運転時はエアコンは使用せず窓をあける
- ・車内の温度調節はエアコンに頼らずまずは外気循環で対応
- ・通勤中車のエアコンを使用しない (窓を開ける)
- ・車のエアコン使用を控えるよう、野外駐車時はサンシェードを使用し、車内温度が上昇しないようにしている。
- ・車内でのエアコンの使用を控え窓を開けるなどして対応
- ・なるべく車のエアコンは使わない。
- ・車内が暑いときは、熱い空気を逃がしてからエアコンを入れる。
- ・車のエアコン温度の注意とエアコンを使用しない時間を増やしている。
- ・マイカーのエアコン温度を高め設定、余分な荷物は積まない。
- ・マイカーのエアコン使用を控えた
- ・車の冷房の使用を少なくした。
- ・車のエアコンをなるべくつけない。
- ・車両運転時にエアコンを使用しなかった。

- ・アイドリングをやめ、タイヤの空気圧を月 1 回点検しています。
- ・タイヤの空気圧を定期的を確認する。
- ・1ヶ月に 1 回タイヤの空気圧チェック、エコドライブ。
- ・車の空気圧の点検
- ・空気圧の点検をした
- ・タイヤの空気圧点検をこまめにする。
- ・タイヤの空気圧をこまめにチェック
- ・タイヤの空気圧の調整

- ・自動車の環境負荷を考え、車内の整理整頓、不要な荷物を整理した。
- ・ガソリンを満タンにせずいつも半分くらいで燃費を上げている
- ・車のガソリン半分入れ。

- ・エコカーに乗ってます。
- ・車での通勤経路を変更し距離を短縮した。
- ・車は一人一台で無く、シェアする。

## ◆4-B ライトダウン◆◆◆◆◆

- ・早く寝る。
- ・早めの就寝。
- ・早く寝る。
- ・就寝時間をいつもより早くした。
- ・休みの日は早めの就寝。
- ・早めの就寝と、使用していない箇所の消灯を心掛けた。
- ・ライトダウンは消灯、早めに寝るよう心がけました。
- ・就寝時間を早くして消灯。
- ・できるだけ早く寝るようにしました。
- ・早寝早起きを家族で実践しライトダウンを実現
- ・就寝時間を早くし無駄な電力使用を控える
- ・消灯時間を早め、いつもより早く就寝
- ・21時就寝、5時起床
- ・期間中は必ず12時前には就寝するよう心掛けた。
- ・夕食は早めに食べて早く寝る習慣に努めている
- ・早寝早起きをしている
- ・早寝早起き
- ・早寝早起き
- ・早寝早起きの遂行。
- ・休日は、早起きし、体を動かし早く寝るようにしている。
- ・夜は早めに就寝するよう心掛けた。
- ・早寝早起きの実施でライトダウン
- ・夜する作業を朝早く起きて作業した。(ライトダウン)
- ・就寝時間を早くし、ライトダウンを心掛けています。
- ・早めに就寝することでパソコンの電源を早く消すことにつながった。
- ・休みの夜は早めに電気を消し休むようにしている。
- ・感想：早めの就寝を心掛けます。
- ・感想：ライトダウンでも通常通り生活は出来たので今後も心掛けます。
- ・夕食の時間を早くして普段より早めに寝ることを意識した。
- ・夜間早めの消灯
- ・早めに消灯する。
- ・普段より早い消灯の心掛け
- ・使用していない照明の消灯
- ・早めの消灯
- ・21時には消灯している
- ・9時過ぎたらライトダウン
- ・睡眠する1時間前から照明を暗くする。
- ・夜7時まで電気を付けない。
- ・昼は電気をつけない。
- ・こまめな消灯を心掛ける。
- ・日照時間が長くなったので、帰宅後明るいときはすぐ電気をつけないようエコを意識した。
- ・遅い帰宅者がいない日は、玄関の電気を消す。
- ・電球をLEDにし、22時以降は電気の明るさを落とすしている。
- ・省エネを意識し、家の電気をこまめに消す(特に階段下)
- ・不要な照明の消灯
- ・人のいない部屋の灯りはつけない。
- ・部屋を移動するときは消灯した。
- ・廊下の灯りはこまめに消す

- ・部屋の明かりはつけたままにしない様になっている。
- ・常に電機の明るさ
- ・仕事中、影響が出ない程度での照明OFFを1段階落とす。

- ・廊下や玄関などの電気はセンサーでこまめに消えるようにしてある。
- ・人感センサー付の照明を使用している。
- ・廊下の照明をこまめに消したり、居間の明るさを落とすなど、これからも続けていきたい。
- ・調光リモコンで明るさ調整。
- ・自宅では全光照明を用いる部屋を一部屋とし、手元灯(タスクライト)を中心とした生活をしている。
- ・部屋の照明を21時以降一段階暗くした。
- ・ソーラーライトを入口に設け玄関灯を消して、人が訪ねてきたときのみ玄関灯を使用した。

- ・6月3日の「竹宵まつり」に参加をされる方もいて、イベントにあわせた期間設定はよかったと思います。
- ・「竹宵まつり」に家族(子どもたちも含め)で参加し感激して帰って来ました。是非続けて感動を発信してください。
- ・100万人のキャンドルナイトのりんご並木に初めて行きました(夜)。竹宵の大掛かりなものも見たええがあり、ステージの演奏等、落ち着いた雰囲気でも過ごせました。
- ・キャンドルナイトで購入した蜜蝋キャンドルをお風呂場、キッチンなどに置いて家の電気を消して過ごしました。
- ・夜はろうそくで過ごした。
- ・期間中に登山をし、山小屋に泊まり電気のない究極のライトダウンをした。
- ・キャンプに出掛け自然に触れ合う
- ・6月3日、5日のライトダウンを認識し、不必要な電気の消灯を心掛けた。
- ・ライトダウンを実施により、節電はもちろんだが、家族団欒の良い機会になった。
- ・家族でなるべく同じ行動をとるように努力。(就寝時刻や入浴時間を同じにしたり、まとめたりする)

- ・寝る時に小さな電気をつけていたのを消して寝る様にした。
- ・夜中電気を全部切って寝ている。
- ・これまでは、寝る時に部屋の電気を一番小さい状態にしていたが、最近は「消灯」している。

- ・当直でしたので、ラウンド時に、院内の不要な照明を消しました。
- ・病院の廊下の電気を消した。

- ・ライトダウンには多くの参加をいただきました。
- ・ライトダウンは、常に気を配らなければいけないので、気がつくように気配り、目配りを心掛けています。







- ・LED電球に交換
- ・必要のない電気をこまめに消す
- ・未使用の家電のコンセントを抜く
- ・ウォシュレットの温水温度を1度下げた
- ・照明のLED化
- ・昼間は電気はつけない。
- ・照明は使用しない部屋の消灯を常に心がけている。
- ・当社では電力デマンドを使い電力50kWhを上限に契約するために取組んでいるが、去年は猛暑のため断念せざるを得ず現在58kWhの契約になっている。
- ・ご飯を炊くのは1日1回、炊飯器の電源は炊きあがったら切り、保温機能は使わない
- ・不要な電気はすぐに消すようにした
- ・電気をこまめに消し節電している。
- ・テレビはこまめにコンセントまで抜くようにしている。
- ・夕食時のテレビを消すようにした。
- ・使用しない照明はこまめに消灯する。
- ・こまめな電源OFF。
- ・使用していない部屋の電気をこまめに消す様、日頃から気をつけている。
- ・ドライヤーをHOTからCOOLにした。
- ・家電エコモード設定
- ・電源をスイッチ式にして電化製品の待機電源をOFFにしている。
- ・LED電球に替える。
- ・冷蔵庫は温度を下げすぎない。
- ・リビングの蛍光灯を1つとる。
- ・こまめな電気の消灯/スイッチオフ。
- ・コンセントはこまめに抜く。
- ・使っていない電源は切る。
- ・使っていない電気はこまめに消す。
- ・契約時間帯の安い23:00-翌7:00までの間に携帯電話の充電や、洗濯機の使用を心掛けている。
- ・家族がテレビを直ぐつけたがるので、注意していきたい。
- ・使わない家電のコンセントをこまめに抜くように気をつけました。
- ・使わない機器の電源ケーブルはコンセントから抜く。
- ・電気をこまめに消す。
- ・オール電化なので、深夜電力をなるべく利用しています。
- ・不要な電力はこまめに消す。
- ・家電のコンセントを抜き待機電力を抑えた。
- ・家族でなるべく同じ部屋を使用することで電気の使用を抑えた。
- ・勝手口の電気をセンサーライトに変更した。
- ・使っていないコンセントを抜くことで、待機電力の節電を行った。
- ・照明をこまめに消した。
- ・電気は暗めに設定した。
- ・一昨年はどうにか50kWhに抑えることができ、省エネでき料金も大幅に抑えることができた。今年は再挑戦!
- ・冷蔵庫のドア開閉最小限
- ・こまめな消灯
- ・蛍光灯器具自体から蛍光管を外し(4本→3本)照明の使用。
- ・テーブルタップによる集中遮断。
- ・外灯をソーラー式に変更
- ・使用していない部屋の電気は必ず消灯するように

- ・しています。
- ・テレビ視聴を減らす(自動タイマーOFF)
- ・蛍光灯のLED化
- ・冷蔵庫は冷やしすぎないようにした。
- ・待機電力を使わないようにこまめに電源OFF。
- ・冷蔵庫内にカーテン設置している。
- ・夜は電気を消した上で窓を開け、空気を通して暑さをしのいでいます。
- ・空調等は、冷房設定:25℃、暖房設定:18℃で設定している。
- ・人がいない部屋は電気をつけないように心がけました。
- ・電気をこまめに消す。
- ・電球をW数の低い物を使用している。
- ・パソコンをコンセントのON/OFFで切っている。
- ・テレビの電源をタイマーにする。
- ・日頃から照明は2段階暗くしている。
- ・TVは観ない。
- ・使用していないコンセントは抜いている。
- ・できるだけ電気を消し、無駄な電気を使わないようにした。
- ・こまめに消灯するようにしています。
- ・照明をLEDに変え消費電力を抑える。
- ・早めに消灯して寝るように心がけた。
- ・パソコンを使い終わった時、こまめにスリープにする。
- ・設定温度を低くしない。
- ・ライトのLED化・センサー型に変更
- ・防犯上、夜間点灯する外灯はLEDにした。白熱電球は全てLEDと置換え、蛍光灯も徐々にLEDに置換え約3割完了。

## 特にエアコン

- ・ノーエアコン
- ・エアコンを使用せず、うちわを使用する
- ・エアコンに変え窓開放
- ・エアコンの設定温度を高めにする。
- ・冷房を使用しないよう風通しを良くする。
- ・暑い日にはなるべくエアコンを使わず窓を開けて部屋の温度を調節する。
- ・エアコンを使用せず、窓を開けて外気を入れた、心地よいティータイムを過ごすことができた。
- ・エアコンは使わない。
- ・エアコンを使わない。
- ・社内ではエアコンを使わず、窓を開けている。
- ・エアコンの吹き出し口にハイブリッドファン取り付け。
- ・エアコンではなく扇風機の使用。
- ・エアコンを使わず窓を開ける。
- ・エアコンの温度を大きく変えない。
- ・エアコンはありません。天然クーラー、風通しが良いので涼しい
- ・エアコンをなるべく使用しないように床に“ひんやりマット”を敷いて工夫をしている。
- ・エアコンを使用する季節になるのでフィルター清掃を行って電力の省エネに努める。
- ・1部屋でみんなで過ごして複数の部屋で空調を動かさない。
- ・冷房などを使う前に、保冷剤を使い暑さ対策をする。
- ・エアコン使わず水まくらを使う。
- ・エアコンを使わない

- ・共有の場所のエアコンの設定温度を下げる
- ・エアコンの設定を上げる
- ・エアコンの設定温度を下げる
- ・エアコンフィルター掃除
- ・エスカレーターやエレベーターを使用せず、階段を使う。
- ・エアコンをつけない
- ・部屋の風通しを良くしエアコン使用の機会を減らす
- ・エアコンを使わない生活をしている
- ・エアコンの代わりに扇風機を使用
- ・自然の風を取り入れ、エアコン、扇風機は使わない。

#### ◆ 4 その他— 2 マイバッグ関係 ◆◆◆◆

- ・エコバックの利用
- ・マイバッグ持参
- ・マイバッグ持参の買い物（2）
- ・買い物の際にレジ袋をもらわない
- ・買い物でのエコバック持参
- ・買い物の際はエコ袋を持参
- ・買い物時はエコバックを持参
- ・コンビニでレジ袋を断る
- ・エコバック、マイボトル、お弁当持参でゴミを軽減
- ・買い物の際袋を持参する
- ・エコバックの使用
- ・買い物時のエコバック持参。
- ・売店での買い物に袋持参。
- ・買い物時のエコバック持参
- ・マイバッグ、マイバスケットの持参
- ・エコバックを使用する。
- ・マイバッグ持参。
- ・レジ袋を持って買い物に行くようにしています
- ・エコバック持参
- ・コンビニで買い物事に袋はもらわない。
- ・コンビニにもエコバック持参
- ・買い物時に必ずエコバックを持参している。
- ・コンビニでの買い物で袋を断る
- ・エコバックを主人にも持たせた。
- ・マイバッグ持参にてエコ活動。
- ・常日頃、買い物時にエコバックを使用している。
- ・買い物の際は常にマイバック(エコバック)を使用。
- ・買い物袋を準備して、レジ袋を使わないようにした。
- ・買い物にエコバックを使った。
- ・買い物時にエコ袋を使っている。
- ・買い物袋持参
- ・買い物の際はエコバックを持参しゴミの分別をしている。
- ・エコバック
- ・コンビニの袋はもらわない。
- ・ビニール袋はなるべくもらわない。
- ・買い物時、マイバックや買い物カゴを持参している。
- ・買い物袋を持参
- ・マイバッグ持参での買い物
- ・エコバック持参。
- ・買い物袋は常に持ち歩いています。
- ・買い物の際の袋の持参
- ・買い物には必ずエコバックを使用しております。

#### ◆ 4 その他— 3 マイボトル関係 ◆◆◆◆

- ・休日もマイボトルを持ち歩く。
- ・マイボトルを持参した。
- ・マイボトルの利用
- ・マイボトル持参
- ・マイボトル持参
- ・冷蔵庫を使わずマイボトル持参
- ・マイ水筒持参
- ・水筒の職場への持参
- ・エコバック、マイボトル、お弁当持参
- ・マイボトル・マイ箸の持参を継続している。

#### ◆ 4 その他— 4 節水関係 ◆◆◆◆◆

- ・雨水を貯めて花に水やりを行いました。
- ・短時間であっても蛇口の水は出しっぱなしにしない
- ・節水を心がける
- ・池の水を利用した散水も行っている。
- ・花の水やりに雨水をためて利用
- ・お風呂の残り湯を洗濯へ使用する。
- ・節水にも注意した。
- ・節水
- ・外設置の流し台から出る排水を溜めておき植物や野菜の水やり・打水。
- ・水道の蛇口から出る水の量を制限している。
- ・風呂の残り湯を洗濯に使う。
- ・洗濯洗剤はすすぎ1回を使用中。
- ・水道蛇口元の水量調整（ドライバー使用）
- ・食器を洗う際に水を出しっぱなしにしない、水量も少なくする。
- ・自宅での雨水利用
- ・洗濯や鉢植えの水やりにはお風呂の残り湯を使用
- ・風呂の残り湯を花や野菜の水やり、洗濯に利用
- ・節水を兼ね風呂の水を半分以下にし半身浴を行っている（夏季のみ）

#### ◆ 4 その他— 5 その他 ◆◆◆◆◆

- ・ゴミの分別やっています。
- ・ごみの分別
- ・家庭ごみを分別心掛ける。
- ・昼の弁当をマイはして食べている。
- ・自宅屋根に太陽光設置
- ・調理時間の短縮
- ・リサイクルの実施
- ・太陽光による温水利用
- ・夏は靴下の短いものをはく
- ・生ごみは生ごみ処理機を使い、肥料を畑に使っている
- ・ビニール袋(買い物)の使用を控える、プラスチックゴミの分別の徹底。
- ・詰め替えの物を買う、カレンダーやチラシの裏面をメモ用紙にする。
- ・質素な生活をしている
- ・お風呂は連続して入り、湯沸かしはしない
- ・LDKはエコガラス導入済み
- ・お風呂、給湯器の温度設定を下げる。
- ・日常からの意識づけ
- ・水筒やタンブラーを持参する
- ・一つのフライパンで2種類の料理を作る（目玉焼



- き+ウィンナー等)
- 毎週のようにキャンプをしている
- ペットボトルは購入しない
- 給湯機の設定温度見直し
- コンポストの使用
- 早朝よりカーテンを開け自然光で生活
- スーパー等のアルミ缶、紙等のリサイクルステーションへの積極搬出
- 蓄電池を取り付け夜間の電力使用を抑えている
- 晴天の日は、カーテンを閉めて外出、出勤する。
- 日頃から意識して生活できたので、続けていきたい。
- 庶務課から配信される書類について、無駄な印刷が多いように感じます。院内メールの利用や、用紙サイズの工夫等、ご検討ください。
- こつこつ取り組みます。
- 意識が足りなかったように思います。
- 小さいことしか出来なくても、多くの方が長く継続することを心がければ大きなECOにつながると思うので、一週間だけでなく、出来る限り継続したいです。
- 少しでも取り組めるものには取り組んでいきたいと思えます。

- お風呂は続けて入れる時間帯で作ります。
- 今回の活動にあわせて社内で、環境についての話題が聞かれました。
- 心掛けができるきっかけにもなり、とてもよい行動週間になったと思えます。
- 洗濯は風呂の残り湯を使用する。
- ゴミは増やさない
- 使い古したタオルは雑巾にしている。
- 生ゴミは畑の肥料にリサイクル。
- 窓を開ける。
- ペットボトルのフタを集めている。
- タイマーの利用で家電の電源をコントロールしている。
- 飲料水を外出先で調達するのではなく、自宅から持参している。おしぼりも持参していく。
- 小まめに電気を消す。
- この一斉行動のおかげで、エコ活動ができた。
- コピー機の余り紙をメモ紙に再利用している。
- 風呂に入る直前にわかし、続けて全員が入る。
- 食器・鍋類の油汚れ落としに、使用済み麦茶パックで落としてから洗剤で洗い流す。
- 外気温が高いときは早めに浴槽に水を入れ、水温を上げて沸かしている。
- 朝晩の少し寒い日は暖房に頼らず、衣服で調節しました。
- ペットボトル・アルミ缶のリサイクルを心掛けています。
- 社員も環境について考える良い機会となったようです。
- 全エネルギー消費の内訳は日常の直接の消費ではない、インフラ（エネルギーの供給とその使用を可能にする設備…建築物を含む器の部分）で70%を占めていますが、それらに関する省エネの取り組みについての情報は、ほとんど見たことがありません。一般への省エネ推進を呼びかけるなら、前記内容についての実績報告などがあって然るべきと考えています。
- お風呂の温度調整（夏・冬）。
- 節水・節電に心掛ける。

- 夏季はエコキュート設定温度を5℃下げる。
- 過剰包装を断る。
- ゴミを少なくする。
- 今後も継続していきたい。
- 今回実施できなかった活動について次回は何とか実施したい。
- 直売で買い物、安くておいしい旬の野菜を頂きます。
- 再利用できる金属製のコーヒーフィルターを使っている。
- 家庭菜園で野菜を育てている。
- 特にライトダウン、冷蔵庫内の整理は今回の活動をきっかけに取り組んだ人も多い。普段は気づきにくいので、良い活動だと思った。
- 活動の名称が「環境」活動であるとびんと来ないため、「環境」のワードを入れたらどうかという意見があった。
- エコステーションへ段ボールやペットボトルを持っていく。
- 家を出る際コンセントを外して出かける

- 太陽光発電で充電。
- 遮熱ガラスを使っています。
- 毎日、食事の後、電気の明るさを小にしている。
- できることからコツコツと。
- 常に環境に意識して生活する。
- 家の湯温度設定を下げる。
- 家族まとまっての入浴を心がける。
- 引き続き、従業員に声かけを行っていきます。
- 日頃からエコ活動を意識して生活する。
- しっかり行動することが大切！
- 生ゴミ処理機を活用し、家庭菜園の肥料に使用

- ゴミ減量化のため不要紙を利用しエコバックを作って使用している。
- トイレの便座及びウォシュレットの温度設定を変えた。

- 無駄の見直し、マメに気を付ける習慣になる様に家族と日頃から話し合う。
  - 家族リビングで過ごす時間を増やした
  - 風呂湯量を80%にて遂行。
- 会社では昨年より、ゴミ分別及び集積倉庫を設置。又、大幅な有機（金属類）処分を実施。
- 家族で風呂の時間をなるべく同じにして電気使用量を抑える。
- 社内の環境月間への取組みとして、温水の停止や暖房便座の停止、市役所提供の朝顔の種の配布、県で募集の環境標語の応募を実施しています。
- 「一斉行動週間の取組みをきっかけに、対象項目への取組みを実施できた」という声がありました。
- 生ごみを畑へ入れている（今年度からの取組み）
- 廃家電をネットオークションに出品しリユース
- トレイ・牛乳パック・アルミ缶はリサイクルへ出す
- 圧力鍋や保温調理などでガスの火を使う時間を短くする
- 朝窓を開けて涼しい風を部屋に取り込む