

2018年 冬の環境一斉行動週間

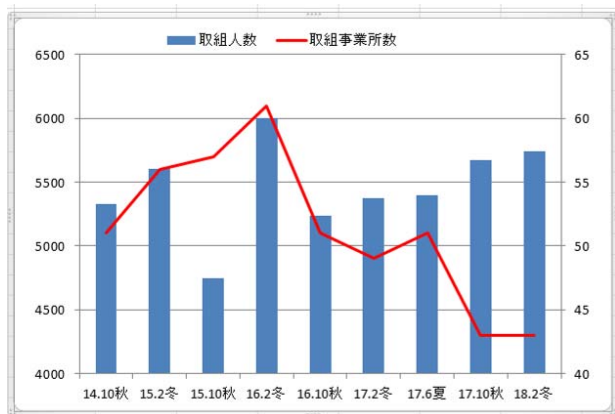
2018年2月7日(水)～13日(火)の7日間

集約の結果

1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数 **43** 事業所
 取組人数 **5,744** 人
 A ノーマイカー **9,263** 回
 B ピークカット **11,507** 回
 C プラステン **9,150** 回

(参考) 2017年秋(10月)…43事業所…5,675人
 (参考) 2017年夏(6月)…51事業所…5,399人
 (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



- ・イワタニ長野(株)飯田支店
- ・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)飯田事業所

- ・勝間田建設(株)
- ・技研開発(株)
- ・神稲建設(株)

- ・(株)三六組
- ・(株)三宜亭本館 (天空の城 三宜亭本館)
- ・山京インテック(株)
- ・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)
- ・TDK庄内(株)飯田工場

- ・(株)中村
- ・長野県南信州地域振興局 (県飯田合同庁舎内県機関)
- ・夏目光学(株)
- ・日進精機(株)
- ・(株)NEXAS
- ・(有)野中製作所

- ・(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)中津川製作所飯田工場
- ・南信州広域連合 飯田広域消防
- ・南信州広域連合 事務局

- ・(株)山岸エーアイシー
- ・(株)ヨシカズ
- ・吉川建設(株)

- ・龍共印刷(株)

- ・綿藤トキワフーズ(株)

- ・ゴシックは「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所

16 / 27 事業所

2◆◆ 参加43事業所 ◆◆◆ 50音順

- ・(有)愛光電子
- ・(株)アイパックス
- ・旭松食品(株)
- ・アザーレミックス(株)
- ・飯田市役所
- ・飯田信用金庫
- ・飯田精密(株)

(参考) 南信州いいむす21登録事業所の参加状況

南信州宣言	3 / 6	事業所
上級	3 / 7	事業所
中級	8 / 14	事業所
初級	5 / 26	事業所
計	19 / 53	事業所

※研究会参加事業所で南信州いいむす21に登録の事業所もあります。

3◆ 取組内容(要請内容) ◆◆

取組み内容は、次のA・B・Cの行動でした。

A ノーマイカー (移動手段を賢く選ぶ)

- ・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換えなど移動手段を賢く選ぶノーマイカー運動を継続して行います。

B ピークカット5%削減 ～冬の信州 省エネ大作戦～

- ・県全体で取り組んでいる「冬の信州 省エネ大作戦」(12/1～3/31)の節電・省エネに挑戦します。電力使用のピークとなる9～11時、17～19時のピークカットや、使用の時間帯の工夫、温度設定の見直し、ウォームビズで賢く節電しましょう。
- ・契約電力は、過去1年間の最大需要電力で基本料金が決まります。最大需要電力とは、一度に使った電力の値です。節電してトータルの電力使用量を減らしても、一度にたくさんの電気を使うと最大需要電力が高くなります。つまり、最大需要電力(ピーク)を抑制(カット)することができれば、節電できるとともに、基本料金を下げることにもつながります！(出典：「知得BOOK」省エネルギーセンター)

C 歩こう動こう プラステン(+10分)

- ・環境をもう少し大きくとらえ、健康面で飯田市保健課が進めています「歩こう動こうプラステン(+10分)」に秋に引き続いて取り組みます。「今より1日10分多くからだを動かしましょう」というメッセージです。無理をせず自分のペースで自分の運動を始めましょう。
- ・10分の活動は、約1000歩の歩数、距離にすると700～800mに相当し、1年続ければ、体重を2kg減らすカロリーに相当します。
- ・2017秋の環境一斉行動週間で初めて取り上げましたこの取り組み、寒い冬ならではのプラステンをA・Bの取り組みと連動して、できることから始めましょう。

4◆ 取組内容(報告内容) ◆◆

各自で工夫したこと

一斉行動の取り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)

ご意見

A ノーマイカー

○

- ・近所へ出かけた時、車を使わず歩いて行ってみたら、新たな発見があり、近所の方とも話せて良かった。
- ・弊社の取組みとして次の内容で取組みカレンダーも一部変更し配布しています。
Aノーマイカー：ノーマイカー以外にエコドライブ10の薦めの実行を回数に含めました。
- ・この地域でのノーマイカー(移動手段を賢く選ぶ)の取組みは難しい。
- ・「ノーマイカー」の中にエコドライブなどの取り組みが含まれるのは用語上わかりにくいので、適切な名称を付けた方がいい。
- ・公共機関が整っていない地域では、(ノーマイカー)できないが⇒エコドライブに心かかっている
- ・エコドライブ10が参考になりました
- ・雪が多く、寒い冬は歩いて通勤すべし。
- ・徒歩は運動不足解消と省エネ、交通事故防止。

×

- ・ノーマイカーは難しいと思いました。
- ・ノーマイカーは、都合により協力ができませんでした。
- ・寒い日が多くて、ノーマイカー通勤は厳しかったです。
- ・積雪期のノーマイカー・タイヤ高圧は難しく、実践できず
- ・マイカー通勤しかできないことがないので時間にゆとりを持って、行動、安全運転実施しています。

B ピークカット5%削減

○

- ・「ピークカット」という取り組みを一斉行動週間で知りましたので、行動週間でなくても紹介していただけるといいかなと思いました。
- ・エアコンは24時間通電の方が節電できる。
- ・湿度を上げると体感温度も上がるため、設定温度を低く出来ます。また健康管理にも有効です。
- ・自宅で最大需要電力の抑制に挑戦した。

- 会社レベルでは、LED照明化の促進、個人レベルでは、ハイブリッドカー使用、太陽光発電活用を進めている
- 窓を背に暖房器の設置、石油ストーブによる湯沸しなど。
- 寒いけど節電。ストーブはなるべく近くに寄って最少モードで。
- 弊社の取組みとして次の内容で取組みカレンダーも一部変更し配布しています。
Bピークカット5%削減：設定時間に関係なく節電に係わる取組みに○をしました。
- 1～2時間程度の外出時はエアコンを切らないほうがエコだと知ったので、実践しています。
- 平日、日中に留守となる部屋では天気予報確認の上、陽当りの良い部屋は解放的に、陽当りの悪い部屋は閉め切って帰宅時の室温が多少なりきに、上昇している状態に努めている。
- 事業所の事務所内での連動暖房機は定時(18時～18時30分)に停止し、必要な人(部署部屋)ごとのスポット暖房に切り替えている。
- バス通勤の時間を活用して、NHKの語学講座をラジオで聴きました。

×

- 今年は特に寒さが厳しく、なかなか暖房のエコに関する取組みができず残念だった。
- B「ピークカット5%削減」の達成指標(ものさし)がわからない。
- ピークカット5%削減の実施基準が分かりづらかった。
- 今年は厳冬で老いた両親のことを考えると省エネし難いですね。
- この冬は寒すぎてピークカット5%削減ができなかった…
- ピークカットについては、職場全体のことであり、管理職の指示によるため、自分の意思ではどうにもならない。(特に暖房など)
- 今年は寒かったので節電はあまりできなかった。
- 電力使用ピークの節電というのがなかなかむずかしいものがあります。
- 細かな節電は行っていますが、ピークカットの意識が今回は低かったため、日頃から意識できるようにしていきたいと思います。
- 朝のピークカットできなかった。
- タイマーをかけずに起きた時に暖房をつけるようにしたい。
- 電力の削減に取り組めなかったため、次回は取り組みたいと思います。
- 日常的に節電等しており、ピークカットの取組は難しい。

C 歩こう動こうプラステン(+10分)

○

- 弊社の取組みとして次の内容で取組みカレンダーも一部変更し配布しています。
C歩こう動こうプラステン：始業前のラジオ体操を回数に含めました。
- 歩こう動こうプラステンでは有りませんが、雪かきだけなら相当頑張りました。この雪かきもからだを動かす取組みの一環としてカウントをお願いしたいです。

×

- 朝の体操、午後のストレッチ等でプラステンに取り組みたい。
- 歩く以外にトレーニングを行ってもカウントできない不合理
- 冬の「歩こう動こうプラン」も体調維持が、仕事に反映されてくる部分もあり難しい呼掛けになっている。
- 社内健康診断の結果より「保健指導」を抽出的に受けている。中々改善が難しい所であるが…。
- 建築物件の新築、改築等ではランニングコストを踏まえ、住器類の提供やプラン推奨に努めている(極力)。

• 集約方法

- 当社では取組みカレンダーの集約に紙を使用していますが、社外へ出るものではないので、裏紙を使用し、集約後はリサイクルに回します。
- 集約についてはサイト内の人数も少ないことから、紙ベースで行っています。
- 取組みカレンダーは縮小し裏紙を使用しています。
- 職員の多い所属においては、取りまとめ事務が非常に煩雑。電子申請の導入など事務の省力化を図ってほしい。
- 今後は、共有サーバー内に入力フォームを作成し、そこへアクセスして入力してもらうような方式に変更することを検討したい。(わずかでも紙、インクなどの資源を大事にする)

※一斉行動週間取組集約方法

各店事務員を通じて通知しカレンダー回収
研究会より通知 ⇒ 飯伊管内事業所及び部門7、
県外店所3、県内店所4
事務員宛先通知(週間内容、社内取り纏め締切日等) ⇒ 週間前日に全従業員宛メール 週間の周知
⇒ 取組 ⇒ カレンダー回収 集計の実施
(部門店所毎に カレンダーを伝票算方式の暗算で行う)

• 周知・P R

- 本活動についてやっていることを忘れていました。すみません。
- 取組みカレンダーのおかげで意識して生活するこ

- とができました
- ・飯田市の広報などでPRしたらどうでしょうか？
- ・もう少し、周知活動をしてもいいと思います。
- ・食堂に大きめのビラを貼っておくとか、昼礼の中で管理職に告知してもらおうとか。どうしても個人では情報を取りにいかないです。
- ・趣旨がよく分かりませんでした。

・時期

- ・2月(冬)はインフルエンザの時季と重なり家族が罹ってしまうと取り組みが疎かになってしまいます。出来れば時季をずらして貰えないでしょうか。
- ・冬場は特に何も出来ないような状況です。
- ・この冬の厳しい寒さに負け節電できず反省
- ・意識をしたものの、欲、便利さに勝てなかった。
- ・2月13日は「マイナス17.1℃」でした！！(平谷)
- ・2/19(月)以降、可能になる日も出て来ますので、また協力をさせて頂きたいと思います。
- ・インフルエンザ発病と重なりまた極寒だったためBとCには取り組めず
- ・ノーマイカーとピークカットは厳冬のため難しい。
- ・極寒の時期であり、活動実施するには不適であったと思う。
- ・寒い冬なので動けていない。雪かき位かな。
- ・今年は寒さが厳しく、取組みを進んで実行ができなかった。
- ・今年は寒い日が多く、あまり取り組めなかった。

・その他

- ・今回の取り組みで自分の日頃の運転、節電などに対して見直すことが出来た。
- ・実施内容が広範囲でチェックしにくい、以前実施した空気圧チェックのように判断が簡単な項目の要望がありました。
- ・早く寝て無駄に電気とかを付けず、日の光で明るい時に動く
- ・休みの日は各項目取り組めるよう心掛けました
- ・「環境」から離れていっているように感じますので、集約の結果にもありましたが集約を必要とせず周知だけでも良いように思います。
- ・「働き方改革」の推進により、環境負荷低減に結び付けばと思うところではあるが、便乗行動や時間拘束の回避の為、逆効果の事態発生が懸念されつつある。悩ましい事です。
- ・これからも継続していきたい。
- ・小さなことからコツコツと。
- ・時間に余裕を持った行動。急をなくす！
- ・今後も意識しながら活動する。

- ・実際に行動に移すことが大切
- ・今後はもう少し意識を高めて取り組みを増やしたい。



A ノーマイカー (移動手段を賢く選ぶ)

◆徒歩(通勤)

- ・自家用車通勤から徒歩通勤へ変更した。
- ・通勤時はノーマイカーと徒歩です。
- ・通勤は徒歩を実施
- ・通勤を自転車から徒歩に変えた。
- ・職場まで車を使わずに歩いて移動
- ・金曜は徒歩で通勤
- ・1回/週 歩いて通勤する(往復約11km)
- ・徒歩と電車通勤を行っている
- ・電車、徒歩での通勤ができた。

◆徒歩(買い物)

- ・いつも車で行く買い物へ徒歩で行った。
- ・近隣への買い物等を意識して徒歩へ切り替えた。
- ・最寄のスーパーへ買い物に行く際に徒歩で行くようにしました。
- ・車を使わず歩いて買い物に行く。
- ・近くに買い物に行くときは歩いて行った。
- ・近場の買い物は徒歩。
- ・近くの買い物なら歩いて行く。
- ・近所の買い物は歩いて行く。
- ・近くに買い物に行くときは車を使わない。
- ・買い物はなるべく歩いていくようにしている。
- ・休日は徒歩でスーパーへ買い物へ行っている。
- ・近くのスーパーへの買い物はなるべく歩くようにした。
- ・コンビニへは車を使わず歩いていく。
- ・できるだけ車を使わず、歩く。(買い物等)

◆徒歩(近距離は)

- ・近距離は徒歩してます。
- ・飲み会の宴会会場まで頑張って徒歩。
- ・近場なら徒歩で行くよう努力した。
- ・目的地まで1駅だったため、徒歩で移動した。(20分程度)
- ・近いところへは歩いていく
- ・近いところは歩くように心がけた。
- ・地区の会議等で集会所、公民館等に移動するが、車を使わず、極力歩いて行くことを実施した。ノーマイカーと健康、一石二鳥となる。
- ・一斉行動週間をきっかけに徒歩10分程度で行ける範囲は車を使用せず、徒歩で移動するよう心掛けた。

- ・近くへの移動についてはなるべく車を使わないように心がける。
- ・近くへ出かけるときは歩く
- ・歩いていける距離の所へは、極力車を使わずに歩くようにしている。

◆徒歩(週末は、休日は、平日は)

- ・休日は車を使用しない。(自転車、徒歩)
- ・週末は、なるべく車を使わずに歩くことに心掛けました。
- ・平日はマイカーの利用はしません。
- ・自動車を使用するような距離の場所でも極力歩くよう心掛けた。
- ・バスによる出張の際には、バス停まで車を使用せず徒歩で出張するようにしている。
- ・休日は車を使わず歩く。

◆徒歩

- ・車を使わずに歩いたり、みんなで乗り合わせた。
- ・なるべく歩く。
- ・車を使わず歩くことを心がけました
- ・なるべく車ではなく歩き又は自転車で移動しています。
- ・移動の際に徒歩移動を心掛けている。
- ・雪の日は歩く

◆公共交通機関(通勤)

- ・積極的に電車通勤を行っている。
- ・職場から飯田駅まで歩き電車を利用して帰宅
- ・極力、公共交通を利用して環境の負担の低減を図った。
- ・宴席の翌日は公共交通機関で通勤している
- ・雪の日は、公共交通機関で通勤します。
- ・積雪の日が多かったことから、電車にて通勤する職員が増加した。
- ・自家用車を使用せず、公共交通機関の利用
- ・時々公共機関(電車、バス)を使用しCO2削減に貢献することができた。
- ・通勤において、公共交通機関の利用、相乗りを行った。
- ・移動手段にパークアンドライドを取り入れるようにしています

◆公共交通機関(休日は)

- ・休日はマイカーではなく、電車や徒歩での移動を試みた。
- ・連休に公共交通を使い家族で出かけ歩いた。
- ・市民バスを利用しての買い物

◆相乗り(通勤)

- ・相乗り通勤
- ・出勤の相乗り。
- ・通勤は相乗りすることで時間を有効に使う。
- ・入社時に乗り合わせをしてみた。
- ・通勤の際はなるべく乗り合わせで、ノーマイカーに努めた。
- ・基本的に自分の車を使わず、人の車に同乗する。

- ・出勤時、相乗りをした。

◆相乗り(休日は)

- ・休日は行き先の同じ人との相乗りをしました。
- ・休日、移動時の車の相乗りを実施しています

◆乗り換え

- ・積極的に自転車通勤を行っている。
- ・家族が自転車通勤しています。
- ・地域の公民館や体育館への移動手段は自転車を利用する
- ・できるだけ自転車で移動する。
- ・自転車で買い物に行く。
- ・近場の移動は自転車を活用している。
- ・自転車通勤をした。
- ・エコカーを購入した。
- ・ハイブリッド車を使用
- ・軽自動車による通勤。(軽自動車しか購入しない)
- ・買い物は軽自動車で。
- ・軽自動車を使う。

◆エコドライブ

- ・エコドライブに気を配っている。
- ・常に「エコドライブ 10」を実施している。
- ・エコドライブ 10 のすすめを見てエコ運転を心掛けた。
- ・エコドライブを心がけた。
- ・常にエコドライブモードでの運転をしている。
- ・エコ運転
- ・エコドライブを心掛ける。
- ・自動車のエコ運転に心がける。
- ・余裕を持って出勤することで、エコドライブを実施した。
- ・エコドライブのコツを取得、実践を始めました。
- ・エコドライブを心がけ、車のエコチェックを見るようにしている。
- ・エコドライブを心がけた。
- ・目標の燃費を決めてエコドライブを実施
- ・エコドライブに頑張っ取り組んでいきたいです。
- ・エコ運転をし、ガソリンをなるべく使わないように意識している。
- ・自家用車でECOドライブモードがあるので、毎日使っている。
- ・急発進、急加速をしないように心掛けた。
- ・加速、減速にとことんこだわった。
- ・給油毎にトリップメーターを記録し、燃料チェックを実施し、日々の運転でエコドライブに努めている。
- ・自家用車の運転では急発進、急加速を控える
- ・「急」のつく運転をしない。
- ・急発進、急加速、急ブレーキをしない&長い信号待ちでのエンジンストップ。
- ・車を運転するとき、急な加速をしない。
- ・車の運転時、急発進・急加速・急ブレーキを行わない。(なるべく一定速度)

- ・急発進をしないよう心がけた。
- ・ふんわりアクセル
- ・運転時は常にスピードに気を配り、加減速の少ない運転を心がけています。
- ・クルーズコントロールを使用し一定速度で燃費向上。
- ・車間距離をとりゆるやかな加速減速を心がけています。
- ・寒い日でも車の暖気運転を行わない。
- ・車の暖房は、最初からかけずに走り出してから、充分たってからスイッチを入れるようにして、燃費をよくしようとしています。
- ・朝の暖気運転はしないようにしています。
- ・自動車の暖機時間の適正化（長時間エンジンをかけたままにしない）
- ・朝の暖機運転の短縮のため、自動車のフロントガラスにカバーをかけた。
- ・車の窓が凍っていない時は暖気運転をしないようにする。
- ・短い距離の移動では車のエアコンを使用しないようにした。
- ・車での移動中は、車内用の上着を着ることで、車内での暖房の使用を抑えています。
- ・自動車の暖気時間に注意し無駄なアイドル時間を少なくする。
- ・なるべくガソリンを使わないようにしている。
- ・常、車の燃費向上に心掛ける。
- ◆アイドリングストップ
- ・長い信号待ちは意識してエンジンストップし、アイドリングを減らしている。
- ・車のムダなアイドリングはしない。
- ・赤信号の際の車両停止時には、アイドリングストップを実施。
- ・アイドリングを少なくした。
- ・アイドリングを減らす。
- ・アイドリング・オフ
- ・無駄なアイドリングの削減
- ◆まとめて・減らす
- ・必要な物はまとめて購入することで、休日の自動車使用を止めた。
- ・家の買い物は土曜か日曜にまとめて買う。
- ・出かける時は1回で済ませる。
- ・休日は自家用車で不要不急の外出はしない。
- ・なるべく車を使用しないように意識できました。
- ・買い物を週末にまとめて行うことで平日の買出しを抑え車の使用回数を減らしました。
- ・主に休日しか取り組めなかったが、車を出す日はなるべくまとめて用事を済ませ、動かない日をつくる。
- ・休日の外出は、家族で別々に行動しないように一緒に出掛けガソリンの使用をおさえる。

◆その他

- ・帰宅時刻をわざと遅らせた。
- ・空気圧のチェック。
- ・タイヤの空気圧点検。
- ・車のタイヤの空気圧の調節を実施
- ・タイヤの空気圧点検を行っている。
- ・不要な荷物は乗せない。
- ・車に荷物をできるだけ載せないようにしている。
- ・今後も継続していきたい。



ピークカット 5%削減

◆使用しない

- ・エアコンは利用しません。
- ・エアコンをあまり使用しない。
- ・電気毛布を使わない。
- ・電気毛布を使用しない。
- ・手洗いはハンカチで手を拭く（お店にあるエアータオル？は使用しないように心掛ける）
- ・電気ポットは使用せず、必要なときにやかんでお湯を沸かしています。
- ・ストーブを使用しない。
- ・コタツを使わない。
- ・電気ポットで湯沸し中はこたつの電源を切るなどして電力を抑えています。
- ・掃除にほうきを使える箇所は使っている。
- ・家庭で毎日発電量・使用量をチェックし、無駄な暖房器具・照明を使わないようにした。
- ・部屋の中で洗濯物を干す（加湿器を使用しない。乾燥機を使用しない）
- ・暖房の変更 なるべくストーブを使用せず、一人用コタツ(寝袋形状で下半身用暖房器具)を使用した。
- ・今年の冬は暖房器具を使わずに乗り越えました。
- ・エアコン(暖房)を極力使わないようにする。
- ・エアコンを使わず、どてらを着る。
- ・就寝時毛布を1枚余分に使い家電を使わない。
- ・厚着をすることで暖房機器を使用しない。
- ・こたつ、ファンヒーター、エアコンは使用しない。
- ・テレビを見ない
- ・真冬は冷蔵庫を使用しない。
- ◆エアコン
- ・エアコン暖房が高いのでこたつと電気毛布にした。
- ・電気代節約のためエアコンは極力使わないようにしている
- ・エアコン暖房を使用する際は加湿器も併用しています。
- ・家族で同じ部屋にいるようにし、エアコン使用量を減らした。

- ・エアコンエコモード使用
- ・エアコンのほこり取り
- ・エアコンの使用時間の削減。
- ・自宅は早朝の時間帯でエアコンをスタートさせて部屋を暖める(ピークずらし)をしています。
- ・外出10分前にエアコンを切る。
- ・ファンヒーターとエアコンの併用による熱効率UP
- ・17~19時を意識しエアコン利用を控えた。
- ・エアコン+炬燵利用は避け、どちらかひとつを選択している。
- ・20年前のエアコンを省エネタイプのものに更新した。
- ・消費電力の大きいエアコンは使用せず、室内が寒いときは小型のヒーターを使用しています。
- ◆**温度設定**
- ・暖房機のこまめな調整切替を行っている。
- ・日中は暖房を使用せず、服の重ね着により対処している。
- ・エアコンの温度を暖房は低めに、冷房は高めに設定する。
- ・室温をこまめにチェックしてエアコンを適正温度に設定する。
- ・暖房器具の設定温度を低めに設定
- ・暖房の設定温度を低く設定し、部屋が暖まると暖房を切るようにしています。
- ・こたつの強弱を使い分けている
- ・暖房温度を2度低く設定。
- ・室温設定を20℃であったものを16℃に下げたみたが、少し厚着をしただけで過ごせた。
- ・暖房機の設定温度を低めに設定して使用している。
- ・暖房の設定温度を下げピーク時の節電をおこなった。
- ・暖房を弱めに設定してひざ掛けやネックウォーマーを使う。
- ・温風ヒーターはエコモードにする。
- ・ファンヒーターの設定温度を1℃下げる。
- ・暖房の設定温度を1℃下げってみました。
- ・夏冬は冷暖房は大げさにならない程度の温度設定で常に入れている。
- ・室内温度を2℃下げた
- ・暖房温度の抑制(20℃)以下
- ・暖房の設定を外気温に連動して調整し、ムダをなくしている
- ・家庭内の暖房温度を12℃に設定している
- ・ファンヒーターの設定温度を3度低くした。
- ・室内温度を15℃設定。
- ・暖房の設定温度1℃ダウン。
- ・ファンヒーターの設定温度を2℃下げた。
- ・空調の温度を下げる。
- ・設定温度を低めにする。
- ・エアコンの設定温度を低く設定する。
- ・エアコンの設定温度-2度
- ・エアコンなど暖房器具の設定温度を下けている
- ・電力使用のピーク時以外に、不在時と就寝時はエアコンの設定温度を3度下げた。
- ・エアコンの設定温度を20℃にした。
- ・エアコンの温度を高くしないようにした。
- ・エアコンの設定温度は20度
- ・エアコンの設定温度を2度下げた。
- ・家のエアコンは20℃以下設定。
- ・エアコンの温度設定を19℃~20℃範囲にする。
- ・エアコンの温度を2度下げて設定している。
- ・ウォシュレットの設定温度を1度下げた。
- ・自分の部屋の暖房機は20℃に設定しエコ運転をしています。
- ・ファンヒーターの設定温度は15℃です。
- ・こたつの敷物の下に空間を作り、その空間にヒーターの風を送るようにしてこたつの設定強度を下げた。
- ・自宅の暖房設定温度を16度設定、厚着や毛布などを活用
- ・リビングの暖房機の設定温度を1度下げた
- ・PHEV車の充電は、23時以降深夜電力で行っている。
- ・暖房機器の設定温度を可能な範囲で下げた。(寒い日でも！)
- ・暖房器具の温度設定の省エネ。
- ・冷蔵庫の温度設定を強⇒弱
- ・石油ファンヒーターの温度を低めにする
- ・暖房機器の設定温度見直し
- ◆**時間設定**
- ・最近、家庭ですまーとメーターを設置したため、どの時間帯に、どの位、電力を使用しているのかが見えて、生活スタイルの改良を家族で取り組んでいる。
- ・午後10時完全消灯。
- ・休日は、朝は、家の照明、暖房を早めに切る、夕方は遅めにするように努めた。
- ・休日に節電をした。
- ・洗濯機を夜回す。
- ・家族揃って午後9時30分から10時に毎日就寝。
- ・朝の電力ピーク時は、一つつけたら、一つ消す(ヒューズが飛ばない様に)。
- ・ノートPCの充電を電力需要ピーク時にやめた。
- ・ファンヒーターのつけっぱなしをやめた。また、3時間消火以降はつけない。
- ・暖房の電源を家を出る15分~20分前にOFFしている。
- ・ピーク帯で家電使用を極力避けた。
- ・ストーブは最初の5分後以降LOWにて使用する。
- ・電気毛布を30分前につける。
- ・寝室では寝る前の15分のみストーブ使用
- ・洗濯は深夜にする。
- ・調理時間の分散でピークカット

- ・洗濯機、食洗器のタイマー機能で深夜に電気が使われるようにしている。
- ・電化製品のタイマー使用によるピークカットを心掛けています。
- ・夜型から朝型への活動時間の転換
- ・深夜電力を活用するように心がけています。
- ・ストーブを就寝一時間前に切る。
- ・食器洗い機等については、深夜電力を利用するように心がけている。
- ・深夜料金時間帯の電気の使用
- ・日中の暖房器具の使用を控える
- ・朝は寒くても暖房器具を使わないようにしています。
- ・定時退庫日の設定を増やしたことで、暖房設備の稼働時間を削減した。
- ・洗濯は風呂の残り湯を使い、深夜電力の時間帯で行っている。
- ・部屋、車の暖房を細まめに調整する。(暖かくなったら弱にする等)
- ・9時～11時、17時～19時をさけて洗濯や食洗機をするようにした。
- ・業務を調整することでノー残業 Day を設けた。
- ・休日の昼間の暖房関係を止める。

◆ウォームシェア

- ・家族それぞれバラバラに過ごすのではなく、出来るだけ一緒にまとまって過ごすようにしました。
- ・なるべく家族でリビングで過ごして各自の部屋で電気を使う時間を減らす。
- ・家族みんなで一部屋で暖をとる。＝家族で団(暖)らん
- ・家ではそれぞれの部屋ではなく、ひとつの部屋でみんなで過ごす。
- ・家族はなるべくひとつの部屋で過ごす。
- ・暖房器具の使用ではなるべく家族は一部屋で過ごす(ストーブ使用)
- ・暖房は人の集まる部屋のみ
- ・家族は一部屋に集まり過ごす(節電)
- ・衣類等での調整や、あったかシェアスポットや公共・商業施設を利用した。
- ・1部屋に集まりウォームシェア
- ・自宅にいる時に、自分の部屋で過ごす必要となるが、家族でリビングで過ごすことで家庭内の暖房の稼働数を少なくできました。
- ・家族が一つの部屋で暖房し節約しています。
- ・期間中は寒さもありましたので各々の部屋で暖房を使用せず、夕食後は居間で過ごす様にしました。
- ・なるべく1つの部屋に集まって必要以上に暖房を使用しないようにしている。
- ・暖房は1部屋のみ、ストーブは部屋が暖まったら切り、後はこたつで過ごした。
- ・リビングに家族が集まって過ごすので電力消費を抑えられたと思います。

- ・リビングに家族が集まって過ごすので電力消費を抑えられたと思います。

◆重ね着・ウォームビズ

- ・厚着をし、温度設定を低めにした。
- ・ウォームビズ。
- ・厚着をして暖房を極力使用しない。
- ・自宅内でも機能性下着、上着を着て暖房の設定温度を18℃を基準に生活している。
- ・寒い時期で暖房機器に頼りがちにはなるが、普段より暖かい服装に心がけたり、湯たんぽを活用したりして省エネを心がけることができたと思う。
- ・毎食体を温める温かいものを食べる、室内でも暖かい上着を着るなどして暖房の温度設定を上げ過ぎない。
- ・部屋の中では厚着をしています。
- ・着るものを増やして、暖かくする。
- ・家の中でも厚着をして暖房の使用を控える。
- ・厚着。
- ・1枚多く着て暖房費の節約。
- ・なるべく厚着をして暖房をつけないようにしてみました。
- ・暖房をあまり使わずに服を着こんだ。
- ・重ね着をし、暖房の使用を控えました。
- ・ウォームビズで厚着する。
- ・ウォームビズに気を付け、常に暖かい服装でいる。
- ・家の中で厚着をする
- ・ヒートテック下着の着用
- ・家の中でも厚着をして暖房を控えめにする。
- ・防寒のためにひざ掛けを使用。
- ・自宅では厚着をし、台所の排熱を暖房として使用
- ・厚めの服を着るようにしています。
- ・ウォームビズの励行
- ・昼間晴れている時は日光を家に入れ、家の中でも上着を着て暖房器具の使用を控え、節電に努める。
- ・家の中でも1枚多めに上着を着用、早めにエアコンOFFで寝る。
- ・あまり暖房を使わないように、自室でアウターを着る。
- ・家の中でも一枚多く着ています。

◆湯たんぽ・薪ストーブ

- ・湯たんぽを使い、エアコンを使用しない。
- ・就寝時に湯たんぽを使用している。
- ・電気ストーブから薪ストーブに替えた。
- ・薪ストーブの利用
- ・湯たんぽの活用
- ・湯たんぽをコタツに入れ、ピークカット対応した。
- ・湯たんぽ活用
- ・湯たんぽの利用。
- ・こたつの代わりに、湯たんぽを使用した。
- ・寝る時は、湯たんぽ使用して節電を心掛けた。
- ・就寝時家電の代わりに湯たんぽを使う
- ・灯油ストーブで沸かしたお湯を湯たんぽに使用し

ています。

- ・睡眠時の暖房機器の使用を抑えるために湯たんぽを活用
- ・電気こたつは弱にして、替りに湯タンポ3個入れる。
- ・湯たんぽを使う。
- ・湯たんぽを使い電熱寝具類をやめる
- ・湯たんぽの水は繰り返し使用（湯はストーブで沸かす）
- ・湯たんぽも使用。
- ・寝室ではストーブ、電気毛布など使用せず、湯たんぽを使用。
- ・湯たんぽ、膝掛け等で寒さ対策
- ・電気毛布を使わず、湯たんぽを使用する。
- ・就寝時は暖房を切り、湯たんぽを使用する。
- ・火鉢を使用するようにした。
- ・石油ストーブにやかんを載せて湯沸しに使用
- ・薪ストーブを利用し、化石燃料、電気の削減をしている。煮込み料理や湯沸しも薪ストーブを利用している。
- ・豆炭こたつを使用する
- ・反射型の石油ストーブで、湯沸かしを行っている。
- ・電気ポットは、ケトル等の瞬間湯沸かしで飲む分を都度沸かし、長時間の保温はしていない。
- ・電気ポットで湯を沸かす代わりに、ペチカの薬缶から湯を採る方式で過ごしている。
- ・ハクキンカイロの利用による暖房稼働時間の抑制
- ・冬期は反射式ストーブを使用することで湯を沸かし、電気ポットによる湯沸しを控えている。
- ・こたつを使わず湯たんぽを使う。

◆LED

- ・LED照明を増やした。
- ・家庭の照明を全てLED化した。
- ・自宅の電球照明をLED照明に交換
- ・LEDへ交換
- ・こまめ節電
- ・LED照明率は83.3%で、よく使う処からLEDにしている。
- ・LED照明でもこまめに消灯するように心がけている。
- ・節電、照明器具のLED
- ・省エネ蛍光管・電球へ交換。

◆電源OFF・消灯

- ・照明は全点灯せず、少し暗くしている。
- ・こまめに消灯する
- ・使っていない部屋の電気はこまめに消す。
- ・家庭ではこまめに消灯し省エネに努めている。
- ・こまめな消灯
- ・使用していない部屋の消灯
- ・不要な部屋の電気を切る。
- ・電気をこまめに消すなどいつもより心がけました。
- ・こまめに電気を消灯している

- ・電気は早めに消して、早めの消灯を心掛けた。
- ・電気のつけ放しをしない
- ・使わない電気はこまめに消すこと
- ・こまめに電気を消す。
- ・電気をこまめに消す。
- ・早寝早起きで早めの消灯を心がけた。
- ・自宅で部屋が暖かくなったらストーブを消したり、使用していない場所の電気をこまめに消している。
- ・使用しないものは全てコンセントを抜く。又は主電源を切る。
- ・使用していないコンセントは抜いておく。
- ・休憩時間にパソコンとモニタの電源をOFF。
- ・部屋が温まったら、ストーブを消して、温度調整をしている。
- ・席を外す時のモニター・オフの徹底。
- ・暖房付きトイレをやめる。
- ・TV、ストーブ等の電源をこまめに抜き、省エネを図っている
- ・使っていない部屋は電気を消す
- ・室内の温度がある程度上がってきたら、暖房機器の電源をオフにしている。
- ・使用していない電化製品のコンセントは抜くようにする。
- ・PCの電源をこまめにON/OFFするようにしました。
- ・就寝（消灯）を早めることで、環境にも健康にも良い取り組みとなりました。
- ・トイレ、風呂の換気扇は常時点けていたが、必要時以外は消すようにした
- ・使っていない暖房は消す。
- ・使用していない冷蔵庫の電源を落とし節電した。
- ・日中はなるべく電気をつけない様に心がけました。
- ・電力をなるべく使わないようにした。
- ・使わないコンセントを抜く。
- ・照明・暖房をこまめにON・OFFする様心がけている
- ・こまめにコンセントプラグを抜く
- ・休日日中家にいるときは、出来るだけ照明を付けない。暖房もあまり電気代のかからないものを使う。
- ・使っていないコンセントを抜く
- ・照明、暖房はこまめに消しています。
- ・不必要な電気のスイッチOFFを常に心掛けている。
- ・使用しない家電製品はプラグをコンセントから抜いている。
- ・外出する際、コンセントの電源を抜く。
- ・こまめに電気を消す。
- ・なるべく元のコンセントを抜く。

◆冷蔵庫

- ・冷蔵庫を整理し無駄なものを減らす。
- ・定期的に冷蔵庫を整理する。
- ・冷蔵庫の整理
- ・冷蔵庫の開閉を早く行う
- ・冷蔵庫に無駄な食材を入れずに、電力を抑えるようにした。
- ・冷蔵庫の庫内温度を夏季より高めに設定している。
- ・冷蔵庫内容を2/3位に抑え、庫内温度を季節ごと調整。
- ・冷蔵庫内エコカーテンを使用
- ・冷蔵庫内の整理。扉の開閉は短時間に行い、食品を詰め込み過ぎない様になっている。
- ・この機会に冷蔵庫の片付けをした。
- ・冷蔵庫の中に不要なものは入れない。
- ・消費期限の早い食品から購入する「エコ買い」を心掛けています。

◆風呂・水道

- ・寒くならない早い時間にお風呂に入って電気代節約。
- ・節水に心掛けた。
- ・洗面所の蛇口から水滴が落ちるので早めのパッキン取替をして節水。
- ・お風呂は、間をあけないよう続けてはいる
- ・お風呂の浴槽にはマット(保温材)を入れて湯がぬるくならない様に保温している。
- ・家族の風呂時間の集約により、繰り返し沸かす無駄を減らす
- ・お風呂の追い炊きは直ぐに消す。
- ・風呂の残り湯を洗濯に利用。
- ・洗濯には風呂のお湯を使用している
- ・風呂の残り湯を洗濯に利用
- ・おふろの残り湯で洗濯をする。
- ・雪かきを設備を使用せずに行なった。(2/12朝)
- ・水道凍結防止にNEWセーブ90を使用。
- ・薪での湯沸し
- ・ソーラーパネルの雪下ろし
- ・お風呂のお湯の再利用。
- ・手洗い等にお湯を使わないようにした。
- ・混合栓は極力「水」を使用。
- ・お風呂は家族連続して入るようにした。
- ・風呂は家族全員時間を空けずに入っている。
- ・お風呂は続けて入る。
- ・休日の入浴時間を集中させる。
- ・灯油を使用せず薪ストーブを使用
- ・風呂にマキを使用
- ・シャワーがお湯になるまでは風呂にためる。

◆その他の取り組み

- ・床暖房使用により安定した温かさの確保
- ・天井に上がった暖気をサーキュレーターで拡散
- ・暖房器具の使用を最小限にした。
- ・照明をエコモードでつけるようにした。

- ・窓際に保温材設置
- ・トイレのふたを閉めて節電
- ・ホットカーペットの下にアルミシートをしいて熱効率を良くした。
- ・今年は例年に比べ寒いので、暖房にエアコンよりもファンヒーターを多く使用した。
- ・アイドリング中に家に入らず、除雪等をして無駄な時間を作らない。

- ・テレビよりラジオを利用。
- ・座席を離れるときにPCの画面を消す。
- ・不要な照明や暖房は使わないようにした。
- ・太陽光発電、夜間電力の利用。
- ・この活動を機に、石油ファンヒーターの掃除を行いました。
- ・太陽光発電を導入しており、使用電力がモニターできるので常に注意して、不要な照明や待機電力を抑えるよう心がけている
- ・無駄な電気、水を使用しない。(必要ない所は止める)
- ・電化製品周りの清掃
- ・普段使用しないコンセントを抜く
- ・暖房時は窓にカーテン
- ・自宅にて一人で部屋にいる時は、暖房の使用を最小限にする。
- ・窓に断熱材を付けた。
- ・灯油消費の少ない暖房機器の利用
- ・節電 節水をする
- ・家の中での節電
- ・電気カーペットの全面→半面などこまめに切り換え
- ・プリンタは使い終わったらすぐに節電モードにする。
- ・ピーク時間帯に外出。
- ・朝の洗顔時お湯を使わない。
- ・新規購入するPC用モニターに省エネ機能が搭載されている物を選定。
- ・窓などに断熱シートを張っています。
- ・リサイクル活動(資源回収への協力)
- ・窓への断熱フィルムを貼り暖房器具の使用を削減。
- ・エコモード家電使用
- ・自宅の太陽光で発電
- ・ストーブの温風をコタツに引き込み、電気代削減(コタツの電源OFF)
- ・部屋のドア(アルミ製)に断熱材の取り付けを行った。
- ・早めにカーテンを引き暖房熱を逃がさないようにしている。
- ・カテエネによる分析をしている。
- ・ファンヒーターからストーブへの移行で、灯油&電力をカット。
- ・部屋がある程度暖かくなったらストーブを消す

- ・ON、OFFの徹底
- ・太陽光発電を設置した
- ・ストーブをこまめにecoモードにする。
- ・早く寝る
- ・お風呂から出たら早めに床に就く
- ・ファンヒーターを石油ストーブに変更
- ・薪ストーブの利用
- ・石油ストーブは1箇所だけ使用。



C 歩こう動こう プラステン(+10分)

◆意見など

- ・プラステン(10分)は、基本的毎日している。
- ・通勤を徒歩で行い、少し早めに出て遠回りして出社した。
- ・天気良ければ週1で運動する。
- ・エアロバイクによる運動 1日30分の励行
- ・週末時間を見てのウォーキングの実施
- ・移動を少し走って移動するように心がけました。
- ・時間がある時は外へ出て体を動かす。
- ・家の中にいても寒いこの時季、スクワットやその場ジャンプをしたりして体を動かしました。
- ・雪のない日にウォーキングを50分間行っている。
- ・階段使用。
- ・懇親会へ向かうメンバーで徒歩10分以上を実施
- ・体を動かすことで体を温めて暖房を使用する時間を減らした。
- ・気づいた時にストレッチ等するよう心がける。
- ・雪かきも+10として積極的に実施。
- ・休日執務時は、大型の暖房を使わず小型暖房機
- ・買い物時、一番遠い駐車場から歩きました。
- ・土日は家事を多く行い、雪が積もっている時は雪かきをした。
- ・休日や昼休みにできるだけ散歩をしている
- ・昼休みに庁舎内外を歩いてプラステンを実施
- ・エア縄跳びを始めた。
- ・移動の際はこまめに走ったり、速歩きするようにしている。
- ・雪かきで思わぬプラステンができました。
- ・週末、時間のある時は、犬の散歩を兼ねて早歩きでウォーキングをしている。
- ・雪の日は長靴で30~40分くらい歩くように取り組んでいる。
- ・ランニング30分する
- ・スマホで歩数チェックして7千歩以下のときは歩く
- ・普段座りっぱなしなので、外出時等はなるべく階段を使うようにしている。

- ・プラステンとして、自転車はやめて徒歩通勤しました。
- ・寒い中、積極的に体を動かした。
- ・毎日犬と散歩(30~40分)
- ・昼休みに20分歩く
- ・エコ通勤に切り替えて毎日通勤時にプラステンを実施するようにした
- ・外での運動がなかなかできないので、休日に健康センターへ行き体を動かした
- ・大雪により冬の歩こう動こうプラステンの取組みが出来た。
- ・健康面を考えて+10分を今後も続けていきたいです。
- ・1日10分多く体を動かすことがあまり出来なかったが、とても良い活動だと思った。
- ・普段あまり考えていなかったがこの機会に少し意識してみようと思った。
- ・Cの歩こう動こうプラステンができなかったので反省です！

◆工夫など

- ・孫とのんびり散歩ができました。
- ・月見をしながらの散歩。
- ・休日は運動するように心がけた。
- ・スマホに歩数計のアプリを入れ、8,000歩/1日を目指して取り組んでいます。
- ・近くへの買い物は運動もかね歩いていくように心がけました。
- ・冬の歩こうプラス10により、中々出来なかった。
- ・ウォーキングを30分程度ずつ実施出来た
- ・ランニングをしている
- ・職場の階段利用(エレベーターを使わない)
- ・ウォーキング1h×3日、エコドライブ、ピーク時外出。
- ・近隣への外出を意識して徒歩へ切り替えた。
- ・ウォーキングを実施。
- ・昼休みに目的地を決めて歩く。(何パターンか考える)
- ・職場でエレベーターを使用せず階段を使った。
- ・地元主催の駅伝大会に出場し、日々練習することで体を動かした。
- ・通勤を徒歩で行い、少し早めに出て遠回りして出社した。(A再掲)
- ・いつものバス停より3つ手前で降りて、職場まで歩きました。(+10分)
- ・歩ける距離は歩く努力をした。
- ・歩こう動こうについては子供と体を動かして遊ぶ時間を増やしました。
- ・ピークカット5%削減と歩こう動こうプラステンとして、連休中自宅にて極力歩き、その間の電力消費削減に努めました。
- ・からだを動かす・・・では雪かきに精を出しました。

