



- ・踏切・信号待ち等の長い待ち時間は車のエンジンを切るようにしています。
- ・こまめにコンセントを抜く
- ・買い替えの際は、エコカーや省エネ家電を選ぶようにしている。

### ◆C…冷蔵庫の設定を「弱」に◆◆◆◆◆

- ・冷蔵庫の整理をしました。この状態を保てるよう、まとめ買いをやめる努力をしていきたい。節電モードの積極的使用。
- ・今回の取り組みを機に、冷蔵庫の設定温度を変えた。もっと早めに変えられればなお良かった。
- ・冷蔵庫の開閉時間の短縮、整理。
- ・冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎ無いこと

### ◆D…タイヤの空気圧◆◆◆◆◆

- ・月に1度タイヤの空気圧をチェックしている。

### ◆その他◆◆◆◆◆

- ・照明をこまめに消す。
- ・電気自動車の活用
- ・湯たんぽの使用。シャワー温度を40→38度に変更。
- ・エコバックの活用。
- ・工場として休み時間の消灯、未使用区域の消灯。
- ・レジ袋をもらわない
- ・エコバックを常時車に携帯している
- ・A4のコピー紙(使用済み)をメモ用紙として再利用する
- ・米のとぎ汁を残して、ペットボトルの洗浄など、すすぎ以外に利用している
- ・電気は使用したらすぐ消す。待機電力をなくす為、使用しない時は元から抜く
- ・毎日、薪でお風呂を沸かしています。
- ・取り組み期間だけでなく、常にエコ活動・省エネ活動を行っています。
- ・使わない電気は消し、コンセントも抜くようにしています。
- ・太陽光発電設備を取り入れました。
- ・家中の照明器具はすべてLEDを使用しています。
- ・週末は薪ストーブを使用。
- ・買い物時のマイバック使用はすでに当たり前になっています。
- ・給湯器を買い替えたことにより、省エネの成果もあげられました。

- ・車の暖機運転を短くしている。
- ・エコ運転を心がけている。
- ・買い物時、マイバックや買い物カゴを持参している。
- ・ゴミの分別を行っている。
- ・〈エコ豆知識〉にある、水道管凍結防止ヒーターの節電器を取り付けた。
- ・昼休みにPCの電源を落とした。
- ・玄関の電気をセンサー式に変えた。
- ・風呂の水を洗濯に使用した。
- ・買い物袋を持参し、レジ袋を削減。
- ・エコバックを使用
- ・風呂は、出来るだけ続けて入る。
- ・太陽光発電の設置
- ・エコキュートの設置
- ・節水型洗濯機の導入と風呂残り湯の利用
- ・こまめにPCの電源を切る。
- ・照明などはこまめに消灯しています。
- ・エコバックを利用しています。
- ・エコドライブに心掛けている。
- ・凍結防止帯用サーモスタッドを取り付け、照明をLEDに変更。
- ・薪ストーブを使用している。
- ・自家用車の燃費を常にチェックしている。
- ・洗濯はまとめて実施する。
- ・ボイラーの設定温度を下げて使用。
- ・暖気運転を極力控えた。
- ・使用しない家電はコンセントを抜いている。
- ・早寝して節電した。
- ・集会等にはできるだけ相乗りで行った。
- ・急ブレーキ、急発進を避けて燃費を向上させる。
- ・噴出口からフレキシブルパイプにてコタツへ熱を送る。
- ・夜間、部屋の電気を間接照明へ切り替える。
- ・外食を控える。
- ・なるべくエンジンが回らない運転をする。(ハイブリッド車)
- ・コンビニ利用の際でもレジ袋が要らないようにしている。
- ・極力エアコンを使用せず、省エネを心がけている。
- ・洗濯のまとめ洗い。
- ・買い物のエコバック持参している。
- ・照明はLEDを使用している。
- ・寝る前、出かける前に使用していない電化製品のコンセントを抜く。
- ・お風呂の追い炊き2時間まで。
- ・使用していないコンセントを抜く
- ・子供達と屋外で遊ぶ



- ・小排気量（低燃費）のバイクで通勤
- ・暖房器具は深夜電力のみで使用
- ・普段よりエコ活動に対する意識が高まり、積極的に取り組めた
- ・1部屋にみんな集まる
- ・ペットボトルリサイクル
- ・食品トレイ、牛乳パックリサイクル
- ・電子レンジのコンセントを抜く
- ・晴れていればカーテンを開けて電気をつけない
- ・ティッシュを1枚1枚にして使用
- ・車に載っている不必要なものをこまめに降ろしている（燃費率向上）
- ・電気をこまめに消す
- ・冷蔵庫は開けたらすぐ閉めるよう気を付けた
- ・夜は早めの消灯（毎日）
- ・車の暖房をつけない
- ・節電
- ・水を出しっぱなしにしない
- ・ゴミの分別
- ・なるべく生ゴミを出さないように工夫
- ・エアコンの温度を高くしない
- ・なるべく暖かい服装を心掛けた
- ・寒い日は着込む。
- ・窓際に冷氣防止マットシートを置いた
- ・ゴミは細かくして捨てる
- ・未使用のプラグを抜いた
- ・土、日 薪ストーブによる暖房、沸かした湯を洗い物に使う
- ・資源のリサイクル(ゴミの分別、回収ステーションの利用)
- ・エアコンは基本使わない。
- ・意識してこまめな電源 OFF
- ・連間中間に「スクリーンカーテン」設置。居場所縮小で暖房効果を上げた（自動運転=16℃設定）
- ・缶、瓶の飲み物は冷蔵庫に入れず、家内の寒気場所へ存置させている
- ・冬期に限り、家の床下換気口（基礎外部）はスチロール材で閉鎖し冷気が入らないよう実施中
- ・同じ部屋でも石油ファンヒーターは外気温の状況に合せ大小の機器入替を順次している
- ・外出、就寝前の暖房は直前ではなく 30 分程度前に止めている
- ・朝の暖気運転抑制（お風呂の残り湯でフロントガラス等の霜取り実施）
- ・就寝前や外出時には照明器具の消し忘れ点検を必ず実施。部屋によってはタイマー機器へ交換
- ・コンセントに「テーブルタップ」を使用し、一斉遮断をしている（社内・各自宅）
- ・風呂湯量を最小限にし、家族入浴を連続的に短時間の運転に努めている
- ・水道凍結防止ヒーターの点検とセンサー部の清掃実施（社内・各自宅）
- ・魔法瓶の残り湯にて毎朝の清掃実施（社内）
- ・入浴時 シャワーを控え 浴槽の湯を使う
- ・室内照明を少しずつ LED に変えていく
- ・部屋のドアを閉める
- ・朝のアイドリングをやめた。空ふかしをしない。
- ・エアコンは日中消すようにする。
- ・部屋のドアは細まめに開閉し、室温をさげない
- ・石油ファンヒーターの設定を常に 19℃にしてあり、ほぼ 19℃～20℃で保っています。
- ・出勤前の車のフロントガラス凍結を防止する為シートカバーをしてアイドリングレスを実施。
- ・ヒーターの温度設定をエコ設定にして温度が上がるとヒーターが待機中になるようにしてある。
- ・ゴミの分別を確実にする。エコバックの利用。まとめ洗い。
- ・家電のコンセントをこまめにぬく。電気のこまめな消灯。
- ・箸を my 箸にしてゴミを減らしました。スプーンも同様実施。
- ・意識を高める為にこの様に取り組む事は大切な事だと思う。
- ・洗濯機は節水節電のため短時間設定で回している。
- ・缶ビール・瓶ビールは、この時期を利用し室外での保管を行った。
- ・冷蔵庫設定を弱にするため、ドア開閉回数を減らす。
- ・加湿器併用。ぬれタオルを部屋に掛ける。
- ・生ゴミのコンポストによる自家処理。洗濯に井戸水使用。不使用コンセントを抜く。
- ・室温をまめに調整して、必要のない暖房は消すように心がけました。
- ・LED 電球への交換を進めている。
- ・薪ストーブを利用している。
- ・牛乳パック・トレイのリサイクル
- ・買い物袋持参
- ・細目に消灯
- ・朝日が当たりだしたら暖房機の電源を切る
- ・衣服の調整とエアコン温度の細目な調整
- ・アイドリングストップ、マイカー通勤を控え徒歩か乗合
- ・エアコンの使用を控える
- ・エアコンを使用する際は扇風機も使用する
- ・冷凍食品は自然解凍
- ・室温 20℃
- ・洗濯はまとめ洗い
- ・家電の深夜時間使用

- ・湯たんぽ活用
- ・風呂湯の再利用
- ・暖房の設定温度18℃
- ・自動車暖気を控える
- ・雨戸を使い暖房効果高める
- ・冷蔵庫内の整理整頓
- ・冷蔵庫の温度設定弱
- ・自転車通勤増やす
- ・加湿器の使用
- ・重ね着
- ・部屋のドアはキッチリ締める
- ・エコドライブ
- ・ごみの分別
- ・ふんわりアクセル
- ・こまめに電気を消す
- ・公共交通機関を活用する
- ・電気毛布をやめ、湯たんぽを使用
- ・厚着をする
- ・毛布を2枚重ねて使う
- ・タイヤ空気圧の点検は高速道路に乗るとき以外は怠りがちなので、定期的に行うよう気をつけたい。
- ・部屋の壁に断熱シートを置いて冷気を遮断して暖房使用を低減。部分暖房の利用。
- ・家庭で出るペットボトル、トレーなどはリサイクルステーションへ持ち込む。
- ・日中は出来るだけ、日差しの入る暖かな部屋に居る。
- ・自宅で薪ストーブを利用。
- ・生産者コーナーの食材を選び、地産地産を心がける。
- ・エコバックを使う
- ・居間の窓ガラスにプチプチシートを貼っている
- ・家庭内にて余計な電気の節電を心がけてます
- ・使用しない電源・コンセント抜く
- ・出来る時は1部屋に集まり、暖房・電気使用を減らす
- ・カーテンの窓側にビニールカーテンを掛けている。電気毛布を使わず、湯たんぽを使用している。
- ・なるべく一つの部屋に家族が集まるようにする。
- ・洗濯物を部屋に干すことで、湿度を50%以上にしして体感温度が上がるようにした。
- ・冷蔵庫、冷凍庫を整理し不要物を捨てて冷気がいきわたるようにして設定温度を下げた。
- ・車の暖気を最小限にする。
- ・毎日、軽めの運動を実施して体温を上げ、室内の温度を低めにすることを実行する。
- ・エアコンは1~2時間くらいの外出ならつけたままのほうが節電になるそうなので、2時間以内の外出の際に実施している。
- ・入浴はなるべく家族が立て続けに入るようにする。
- ・買い物をする際には、事前に買い物をする場所を決めておく。
- ・節電/節水モードのある家電は必ず利用している。冬場は湯たんぽを使う
- ・断熱材として気泡緩衝材を使用
- ・自室では暖房を使わない。
- ・車の暖気を最小限にする
- ・洗濯物を部屋に干すことで、湿度を50%以上にしして体感温度が上がるようにしました。
- ・もうすぐスタッドレスからの履き替えの時期が来ます。
- ・環境だけでなく安全の面からもタイヤ空気圧は適正となるよう行動したい。
- ・カーテンの窓側にビニールカーテンを掛けている。電気毛布を使わず、湯たんぽを使用している。
- ・冷蔵庫、冷凍庫を整理し不要物を捨てて冷気がいきわたるようにして設定温度を下げました。部屋の温度は20℃に設定し、後はエコ運転にしました。
- ・ノーマイカーの実施は難しい。それ以外でエコ生活が習慣になるように努力したい。
- ・自室での暖房の使用は極力控え厚着をする事で寒さ対策をする。
- ・毎日、軽めの運動を実施して体温を上げ、室内の温度を低めにすることを実行する。
- ・車内にて、ブランケット等をひざにかけるようにして、エアコンをあまり入れないようにしています。
- ・家でも厚着をして、なるべくストーブの温度をあげないようにしております。
- ・湿度上昇のため、洗濯物を暖房している部屋に干すようにしている。
- ・エアコンは1~2時間くらいの外出ならつけたままのほうが節電になるそうなので、2時間以内の外出の際に実施しています。
- ・急な加減速をしないように運転を心がけている。
- ・洗濯は2日に1回するようにしている。
- ・洗濯は毎日→2日に一度にするようにしたところ、電気・水道共に減少しました。
- ・断熱カーテンを使用し、暖房の熱が逃げるのを防ぐ。
- ・エアサーキュラで部屋の空気を滞留させ、局所的に暖房の熱があたるのを防ぐ(ストーブの設定温度が低くても部屋が満遍なく暖かくなる)。
- ・なるべく一つの部屋に家族が集まるようにする。
- ・ストーブからの熱をコタツの中に入れるダクトを買って、暖房費を節約。
- ・子供と一緒に寝て、夜の暖房費を節約。
- ・普段から早めのアクセルオフを心がけて、燃料を節約。
- ・寝る前に使っていない電気機器のコンセントを抜いて、待機電力をカット。
- ・冷蔵庫を開ける時間をなるべく短くする エアコンの





- ・冷蔵庫を土・日に整理する。
- ・我が家には冷凍庫があり、冷凍食品を冷凍専用に移動しました。
- ・冷蔵庫を1台に減らした。
- ・家庭の冷蔵庫を2個使用していたが、一つに統一した。

#### ◆【整頓】

- ・冷蔵庫内には詰め込みすぎないようにした。
- ・冷蔵庫の中を整理し、冷気が全体にいきわたるようにした。
- ・冷蔵庫の入れる場所を決めている。
- ・冷蔵庫内の収納状態を取り出しやすいようにした。
- ・冷凍のものはなるべく冷凍庫に入れるようにし、冷蔵庫には物をたくさん入れないように心がけている。
- ・冷蔵庫に購入が必要なものをメモを貼り、在庫確認して買い物に行くことで無駄がなくなった。
- ・賞味期限などを確認して、出しやすいように整理。
- ・冷蔵庫への食材・調味料を朝用と夜用に分け管理。
- ・冷蔵庫の整理とともに、除菌清掃を実施。
- ・毎朝、冷蔵庫内確認、整理整頓。
- ・記入できる食材に日付を記入した。
- ・冷蔵庫内を整理する際、タッパーに入れ識別した。
- ・冷蔵庫内の隙間多めに。
- ・冷蔵庫は毎晩在庫チェック、食材は金属トレー等に入れてよく冷えるようにしている。
- ・冷蔵庫内のチェックをこまめに行う。
- ・冷蔵庫の整理整頓にあわせて、食材の購入はメモをしたものだけにしました。
- ・冷蔵庫は詰め込み過ぎないように常に整理している。
- ・冷蔵庫内での食品の置き場所を決めた。
- ・野菜は立てて保存（日持ちが良いらしい）。
- ・週末は冷蔵庫内が明るくなるよう整理している。
- ・在庫管理の徹底。
- ・冷蔵庫内を見やすくして、物がすぐ出せるようにする。
- ・普段から冷蔵庫内を整理している。
- ・冷蔵庫から品物を出すとき先入先出方法で使用。
- ・冷蔵庫内の整理をしてよく使うものとそうでないものを区切ってみた。

#### ◆【開閉など】

- ・冷蔵庫の開け閉めの回数を少なくする。
- ・冷蔵庫の開け閉めは早くする。
- ・冷蔵庫の扉は短時間で閉めるように心がけている。
- ・冷蔵庫の戸はすぐ閉める。
- ・冷蔵庫の整理・開閉時間など、子供たちとも話をすることが出来た。
- ・冷蔵庫内の温度を調整。
- ・冬場の庫内温度設定変更。
- ・冷蔵庫の温度設定を「弱」へ切り替えた。
- ・冷蔵庫の扉と棚の間にビニールカーテンをつけた。
- ・冷蔵庫の扉内側にカーテンを付けて冷気逃げを防止している

- ・冷蔵庫の冷気漏れを防ぐビニール・カーテンを付けている。
- ・冷蔵庫内にカーテン付け、段ごとの仕分けた。
- ・野菜・食べ物の地産地消、ヨーグルトなど加工食品のハンドメイド（フードマイレージ、エネルギーの削減）
- ・余分なものは買わない。
- ・食材は必要以上に購入しない。
- ・食材は、使い切れる量を購入する。
- ・まとめ買いは控えて、必要な物だけの買い物を心懸ける。
- ・買い物しすぎに気を付けて、冷蔵庫の中身を確認してから必要なものを買うようにしている。
- ・食品を選ぶ際はなるべく地元の食材、食品を選ぶ。
- ・牛乳パックや食品トレーのリサイクル。
- ・製氷機能のスイッチオフ。
- ・食品の買い物も最低限に抑える。
- ・冷蔵庫への保存は、熱を冷ましてから入れる。

### ◆一斉行動以外の取り組み◆◆◆◆◆

#### ◇ごみの分別・削減◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

#### ◆【ごみの分別・削減】

- ・ゴミの分別の徹底。
- ・ゴミの分別をこまめに行っている。
- ・適切なゴミの分別。
- ・ゴミを少なくするように。
- ・ごみの削減（再利用を心掛け、特に生ごみは畑に埋めて減らす）分別の徹底。
- ・なるべく燃やすごみを削減する。
- ・残飯などは畑に埋めて、燃やすごみを少なくしている。
- ・台所のゴミの削減。
- ・生ごみの自家処理。
- ・生ごみの堆肥化。
- ・分別してリサイクル出来るものは再資源化へ。
- ・リサイクルにまわせるものは出来る限り持込しています。
- ・店頭資源リサイクルステーションへの持ち込み。
- ・リサイクルできるトレーは店の回収BOXへ入れる。
- ・牛乳パックを回収場所へ持ち込む。
- ・古紙・古着はリサイクルボックスに出す。
- ・ペットボトル及びキャップを回収BOXへ入れる。
- ・ペットボトルのラベルとキャップを外して分別して捨てる。
- ・ペットボトルの再利用。
- ・ペットボトルのリサイクル。
- ・紙のリサイクル。
- ・古紙のリサイクル。





- ・電球をLED球に交換した。
- ・電球が切れたものからLEDに変更しています。
- ・電球交換の時に、LEDや省エネタイプに交換。
- ・会社の機械室・天井蛍光灯をLEDに13灯替えた。

#### ◆【深夜電力】

- ・夜間の電気使用できるものは昼間等から切り替えている（洗濯、食洗機など）。
- ・出来るだけ深夜電力を利用した家事。
- ・深夜電力で安くなる時間に朝方部屋のアコンをタイマーでつけて温まる。
- ・23時過ぎに洗濯をする。
- ・深夜電気を利用した家事や暖房。
- ・PM11時以降に食洗機を回しAM7時までに洗濯を終えるようにして電気代を安くしている。
- ・夏場は朝7時前に掃除機・洗濯をし深夜電力を使用。
- ・ポットのお湯は深夜電力で沸かしています。

#### ◆【ライフスタイル】

- ・家電リストラ（電気こたつ 電子レンジ・オーブン炊飯器等）。
- ・なるべく家族全員、同じ部屋で過ごし、人のいない部屋の電気は消す。
- ・なるべく家族と同じ部屋で過ごし、使わない部屋の電気を消す。
- ・最小限の照明により生活する。
- ・テレビの視聴時間を毎日1時間減らす。
- ・就寝を早くした。
- ・照明の時間を少なくするために、早めに寝る。
- ・早めの消灯。
- ・夜10時消灯。
- ・22時まで寝る。（22時のライトダウン）
- ・冷房を使わない。
- ・エアコンを使用しない。
- ・エアコンはなるべく使わないよう心がけている。
- ・冷暖房器具の使用を最小限にした。

#### ◆【こんな工夫】

- ・電気ケトルをやめて、電気を使わないガラスマホービンにした。
- ・外灯をソーラーライトにかえた。
- ・電気器具（湯沸かし器、ドライヤー等）は使用時間を短くするよう努めている。
- ・定期的エアコンを掃除する。
- ・トイレへ便座カバーを付ける。
- ・トイレの便座の蓋をした（暖房便座）。
- ・エレベーターを利用せずできるだけ歩く。
- ・自動ドアを利用しない。
- ・炊飯器の保温は使わない。
- ・カテエネにより電気使用料の確認をする。
- ・配水管の凍結防止等に節電アダプタを取り付けた。
- ・電気の契約内容を確認した。
- ・就寝時の暖房を湯タンポにして節電。
- ・ノー残業デーとして、水曜日に事務所内の一斉消灯を行った。

- ・工場として休み時間などのこまめな消灯、構内未使用区域の消灯を実施しています。

#### ◇エコドライブ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

#### ◆【燃費】

- ・車の運転で必要以上に速度を出さない。
- ・エコ運転をしている。
- ・一定のスピードで運転する。
- ・ガソリンの給油は、必要最小限としている。満タン90L⇒10~15L。
- ・車のプラグ点検とエアクリナーの洗浄。
- ・車の運転中アクセルワークを穏やかにする。
- ・車を運転する際、急発進、急ハンドル、急ブレーキを極力減らし燃料使用量 減少。
- ・遠出をする際、エコ走行に心がけている。
- ・アイドリングストップを励行。
- ・エンジンがなるべく回らないようなアクセルワークを心がける。
- ・ECOモードで運転し、20%ガソリンを節約した。
- ・急加速、急減速を控え、エコ運転を実施した。
- ・車のエンジン回転数を2000r/min以上に上げない。
- ・運転時ecoマークの点灯を意識した運転。
- ・車運転、低加速、低速、車間50m。
- ・エコドライブ（急加速、急発進、急ブレーキをしない）の実施をした。
- ・急発進、急加速をしないエコドライブ。
- ・車の運転は常にエコモードにて実施。
- ・急発進、急加速はしない。
- ・自動二輪車通勤でもアイドリングストップ。
- ・運転時、ゆっくり発進、早めに減速。
- ・アイドリングストップに取り組んだ。
- ・信号から発進する時、いきなりエンジンを踏み込まず徐々に加速しています。
- ・エンジンオイルの交換。
- ・車のエアコンを使わない。
- ・通勤に公共機関を利用するのが困難であるため、マイカー使用時にアクセルペダルを必要以上踏み込まないように心がけた。
- ・ふんわりアクセルでエコ運転を心がけている。
- ・車の運転時、安全運転に心がけ、急発進・急ブレーキをしないようにする。
- ・急発進・急ブレーキをしない。
- ・交差点でのアイドリングストップ。
- ・アイドリングの時間に気をつける。
- ・車のアクセルは踏みすぎないようにした。
- ・法定速度で走るよう心がけています。
- ・アイドリングを短めにする。
- ・常にエコモードで走行している。
- ・アイドリングストップを励行している。
- ・車の急加速・急ブレーキをしない。エコスピードでの運転。

- ・エコカー点検を受けました。
- ・車のエアコンのON・OFFの区別。
- ◆【ハイブリッド車で】
- ・ハイブリッド車に乗る。
- ・ハイブリッド車で、EV走行を心掛けている。
- ・ハイブリッド車のメーターを意識し運転している。
- ・通勤車両をハイブリッドカーに乗り換え。
- ・エコカー（ハイブリット車）を選択。
- ・普段はハイブリット車に乗る。
- ・ハイブリッドカー使用。
- ・燃費の良い車に買い替えた。

- ◆【積載】
- ・車に荷物も極力積まないようにしている。
- ・自動車に不要な荷物を載せない。
- ・車内の整理を行い、総重量を減らし燃費削減。
- ・車内整理し車重を減らし燃費向上。
- ・車載荷物を減らした。
- ・車内の荷物の整理（重量を軽くした）。
- ・車に余分な荷物を載せないようにしている。
- ・不用品は車に乗せない。
- ・車内の不要品を整理しました。
- ・満タン給油しない。
- ・ガソリンを満タンにしない。
- ・車（自家用車）の燃料は、いつも満タンにせず半分にして燃費向上！

## ◇省エネ・省資源◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

- ◆【節水】
- ・洗濯に風呂の残り湯を利用。
- ・風呂水の洗濯利用。
- ・風呂の残り湯を洗濯に使用する。
- ・毎日の洗濯にお風呂のお湯を使用している。
- ・お風呂や水洗い等、水量を減らし節水に努めている。
- ・風呂の残り湯を洗濯に利用する。
- ・洗濯はまとめて行う。
- ・トイレの貯水タンクにペットボトルに水を入れて置き節水。
- ・使用水量削減のため、食洗機導入。深夜電力の利用。・風呂の残り湯ですすぎも行う。
- ・水道の蛇口の所へレバーについて注意の貼り紙をした。
- ・家族への水道レバー使用方法の徹底（水のみ）。
- ・少しの水道利用時にも、右（水）側で利用するように家族に徹底した。
- ・水道のレバーは常に水側にしている。
- ・水道水を使うとき、レバーの位置に注意するようになりました。
- ・家の水道の元を少し閉めて、出る水の量を減らすようにしている。
- ・水道蛇口のシャワー化。
- ・シャワーを出しすぎないように気をつけている。

- ・台所の排水の一部を花壇の水やりに活かす。
- ・井戸水の利用。
- ◆【入浴】
- ・家族で近くの温泉に行く。
- ・入浴時間をまとめたり、早く寝たりしている。
- ・風呂は続けて入る。
- ・入浴は家族連続で入る。
- ・薪風呂の使用。
- ・家族でお風呂の時間を集中する。
- ・太陽熱給湯の利用、風呂は続けて入って追加給湯を抑える。
- ・風呂の時間を空けない。
- ・家族入浴時の間隔を空けない。
- ・家族で早くお風呂に入り、早く寝る。

- ◆【冷房・暖房】
- ・窓ガラスを2重ガラスに変更。
- ・薪ストーブによる暖房。
- ・暖房に頼らず衣服で調節する。
- ・日差しがある時は、外で暖をとる。
- ・室温の調整をこまめに切り替える等、家庭でも行った。
- ・厚地のカーテンに変える。
- ・寒いときは厚着、暑いときは薄着。
- ・早めにカーテンを引く。
- ・暖房費節約のため、玄関内側に厚手のカーテンをつけた。
- ・発熱素材のインナーで室温を少し下げて過ごしています。
- ・室内の窓に冷気を防ぐ保温（断熱）シートを置いている。
- ・窓にプチプチを貼り、部屋の熱が逃げないようにした。
- ・室温調節用のカーテンを使用。
- ・エアコンを控え、湯タンポや毛布を活用。
- ・厚着をする。

- ◆【ライフスタイル】
- ・必要最低限の物にして整理整頓する。（物を探す時間の節約になる。）
- ・早寝早起き。
- ・無くても済むものは持たない
- ・家では1部屋に集まって生活する。
- ・夜、家族でできるだけ1部屋(居間)にいて、過ごした。
- ・家族で1部屋で生活し、就寝時間も差がないようにした。
- ・買い物では、なるべく地元産を選ぶ。
- ・買い物しすぎに気を付ける。
- ・家族で一つの部屋で過ごすように努力する。
- ・無駄なものは買わない。
- ・早めの就寝。
- ◆【こんな取り組みも】
- ・新聞記事から参考にできる取り組みを探している。

- ・半分以上の余白のある裏紙は、半分片面印刷時に使用している。
- ・裏紙等を利用し、新しい紙をなるべく使わないように心掛けている。
- ・太陽光発電を設置した。
- ・掃除は重曹使用。
- ・鍋の汚れは重曹に含ませてふき取る。
- ・緩衝材の再利用。
- ・周辺美化活動。
- ・できる限り裏紙を利用する。
- ・自宅でも裏紙を使用する。
- ・ホッチキスの使用を控える。
- ・無駄なカラー印刷を控える。
- ・食洗器を深夜に使用する事で省エネを行っている。
- ・太陽光発電にした。
- ・新聞折り込みチラシをごみ箱として変形させ再利用している。
- ・出来ればこちらに統一していただきたいと思います。
- ・ノーマイカーの代替手段にバイクがないのはなぜか。

### ◆ご意見・ご感想、メッセージ◆◆◆◆◆

- ・今回の一斉行動週間中は、職場の中から活動についての会話が聞かれました。
- ・今まで意識していなかったことに気づき、行動ができてよかったと思います。
- ・また、実施方法について書かれた欄の豆知識が好評でした。
- ・女性社員が少ないため、冷蔵庫の整理整頓は低調になってしまいました。
- ・このような取り組みがあったので、冷蔵庫の開閉を意識することができた。
- ・久しぶりに徒歩で出勤しました。少し寒かったですが、気持ちがよかったです。
- ・ルームエアコンを新設しましたが最近のものは無駄がなく、電気量も確認でき、エコ活動には見やすく、子どもたちにもわかりやすいようでした。
- ・冷蔵庫の整理整頓を行ったところ、賞味期限の切れた物があり、冷蔵庫のスペースが広がり、これにより消費電力も変わるのではという声が聞けた。
- ・寒くなる季節に向かうが、意識して歩くよう実践し継続したい。
- ・エコ通勤や通学の為に自転車専用道路が整備されるとありがたい。
- ・会社から万歩計を支給して頂いたので少しでも歩こうと意識しています。
- ・ノーマイカー調査について、前回の2016年冬の行動は通勤に限らず買い物も含まれていた。
- ・どちらかに統一を希望します。今回休日の買い物に車以外を使った方がカウントしていました。
- ・弊社の立地上、相乗り意外の取り組みは難ありですが買い物等が入ると取り組みやすくなります。