

2017年 秋の環境一斉行動週間

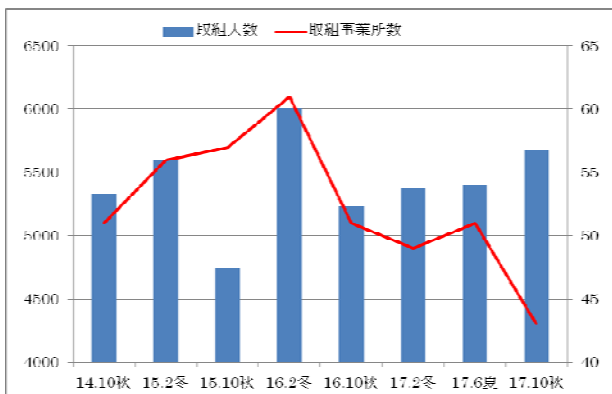
2017年10月20日(金)～26日(木)の7日間

集約の結果

1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数 43 事業所
 取組人数 5,675 人
 ノーマイカー 7,182 回
 プラステン 8,399 回
 タイヤ・車内荷物 4,987 台
 冷蔵庫の省エネ 4,461 台

(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



2◆◆ 参加43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)
- ・アザーレミックス(株)
- ・アジア電子工業(株)

- ・飯田市役所
- ・飯田信用金庫
- ・飯田精密(株)
- ・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)

- ・勝間田建設(株)
- ・神稲建設(株)

- ・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)

- ・(株)タニガワ
- ・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)
- ・多摩川パーツマニュファクチャリング(株)
- ・多摩川マイクロテック(株)
- ・多摩川ロジステックス(株)
- ・TDK庄内(株)飯田工場

- ・(株)中村
- ・長野県信用組合 飯田支店
- ・夏目光学(株)
- ・日進精機(株)
- ・(株)NEXAS

- ・原建設(株)
- ・(株)原鉄

- ・(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
- ・(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

- ・(株)ヨシカズ
- ・吉川建設(株)

- ・綿藤トキワフーズ(株)

・ゴシックは研究会参加事業所
15 / 28 事業所

(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	1 / 5 事業所
上 級	3 / 7 事業所
中 級	9 / 15 事業所
初 級	5 / 23 事業所
計	18 / 50 事業所

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。

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 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、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。
- ・一斉行動週間の10月21日(土)は「健康いいだ21 フェスティバル 2017」が鼎文化センターで13:00～16:00に行われ、無料歯科健診や体組成計測定もあります。

C タイヤ空気圧 ・車内荷物チェック

- ・季節の変わり目、空気圧のチェックとともに車内の不要な荷物も下ろしましょう。

D 冷蔵庫の省エネ

- ・手軽にできる冷蔵庫の省エネ行動、①ものを詰め込みすぎない ②無駄な開閉はしない ③開けている時間を短く ④設定温度を強から中へ ⑤壁から5cm離して
- ・家庭で使われる電化製品で年間消費電力が最も大きい冷蔵庫。約2割の家庭で2台以上保有しているそうです。その冷蔵庫、本当に必要？省エネに買換えは？

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)

ご意見

- ・飯田地区における当社事業所の全従業員が取り組むことができ、また普段の生活を見直すよい機会となりました。
- ・今回の取組み期間だけに関わらず、今後も環境のため、健康のため、意識して取組みを行っていただきたいと思います。
- ・子供の未来のために。
- ・今後も意識的に継続していきたい。
- ・職員への意識付けを目的に職場のミーティング(朝礼等)で話題とした。
- ・環境に対する意識高揚の必要性を家族内での話題とした。
- ・環境一斉行動週間を行ったことで、意識して行動することができました。
- ・整理整頓を適宜行い、ムダなものを買って捨てることのないようにする。
- ・用事をまとめて合理的に行動する。
- ・小さなことからコツコツと。
- ・環境問題について考えるいいきっかけになった。
- ・日常的にEcoを意識して活動しているため、新たな活動が減ってきた。
- ・取組みがマンネリ化していて、実質的なCO2削減につながっていない気がします。各自の記録作業、事務局の集計の手間も膨大と思います。環境問題初期の意識啓発としての役割は、もしかしたら終えていないのでしょうか。プラステンの健康増進の項目など、それはそれで意義あるキャンペーンですが、環境一斉行動の本来の趣旨がよくわかりません。手段のはずが、やるのが目的化しているようであれば、見直しが必要です。他の大事な施策へ使うべき労力や時間を、確保することも大事と考えます。
- ・一斉行動週間の集計方法について。課内の集計をエクセルシートへ入力する方式はとれないでしょうか。最終処分場や南信濃自治振興センターに席がある職員もおり、集計に苦慮するほか、用紙の無駄も省けると思います。
- ・カウントや集計を廃止すれば、更なるエコにつながるのでは。
- ・グループウェアでの呼びかけ等で充分、通知や集約は必要ないのでは。

- ・環境一斉行動週間が周知されていない。

A ノーマイカー (移動手段を賢く選ぶ)

意見など

- ・天候が良くないときは、徒歩での移動がなかなかできませんでした。
- ・天候が良ければ自転車で通勤していますが、台風の影響で行動週間中自転車での通勤ができませんでした。
- ・車に乗らずに歩いていると、虹が見えたり、たまたま出会った人にパプリカをもらったり、山の紅葉に気付いたり、ねこに出会えたり、“幸せだな”と思えることが増えました。
- ・なるべくノーマイカーに取り組んでいます。
- ・ノーマイカーは、検討していたものの雨天により実施できませんでした。今後の中で、また協力していきたいと思います。
- ・日々ノーマイカー
- ・ノーマイカーという意識はあるものの、なかなか実行できないので次回はなんとか努力したいです。
- ・土日の休みの日は1日で外出する用事を済ませ、1日は車に乗らない日を作る。
- ・休日の買い物は1回で済ませる。
- ・変則勤務があるとノーマイカーの取り組みがしづらい。
- ・通勤時に用を済ませなるべく車を出さない。
- ・買い物は週2回に制限
- ・買物は近所で済ますよう心掛ける。
- ・土日の外出は控える。
- ・行きたいところがあれば家族と一緒に行く。
- ・不要・不急な外出はしないようにしている。
- ・近場へ出かける時は車を使わないようにしている。
- ・雨の多い週だったため、ノーマイカーの回数が少なくなってしまった。
- ・なるべく外出を控え、車を使用しないようにした。台風も近づいていたため。
- ・用事もあったので、歩こうと思い、車を使用しませんでした。
- ・外出を控える。
- ・近所である用事には車を使わずにした。
- ・ノーマイカーの推奨等、企業のバックアップや支援がほしい。
- ・休日は、家族で相乗りをしてマイカー使用をしない。
- ・帰省頻度を減らす。

徒歩

- ・近所の買い物は出来るだけ徒歩で行く。
- ・近くの店への買い物は徒歩で。
- ・少量の買物の時や近場などは車を使わず徒歩で移動するようにしている。
- ・極力車を使わずに歩くことを心がけています。
- ・家の近くへの用足しなど、いつもは車で回るところを歩いてみました。
- ・子供の送り迎えなど、なるべく歩くようにしました。
- ・近距離は徒歩
- ・出勤時は毎日徒歩で来ている。
- ・子供と一緒に散歩しながら買い物。
- ・買い物は徒歩でいく。
- ・最寄のスーパーまで普段は車で行っているが一斉行動週間中は徒歩で行くようにした。
- ・自宅近辺での所要で出かける際、荷物の無い場合は1km以内程度の距離は歩いて行く。
- ・地域の行事等々は出来るだけ歩いて参加している。
- ・徒歩で行動できる範囲はなるべく車は使わない。
- ・徒歩で通勤しています
- ・近場は歩く。
- ・近い場所は歩いていく。
- ・子供の迎えを徒歩で。
- ・徒歩圏内2kmならば歩く。
- ・20分以内の距離は出来るだけ歩く。
- ・土日は車をなるべく使わずに歩くことを意識した。
- ・車で行っていた買い物を徒歩に変えた。
- ・買い物は徒歩で行った。
- ・近くに行くときは歩くようにしている。
- ・定期的な病院への通院を徒歩にした。
- ・近くのコンビニまでは歩いていく。
- ・保育園へのお迎えに歩いていきました。(いつもは車です)

公共交通機関

- ・飲み会は電車での移動を使用した。
- ・飲み会などに行く際は、出来るだけ電車を利用している。
- ・公共交通を利用した通勤

相乗り

- ・休日は相乗りで移動
- ・飲酒の席がある場合は、積極的に相乗りをしている。
- ・休日は車に乗らず、相乗りをする日をつくる。
- ・相乗りを心掛ける。
- ・相乗り推進

乗り換え

- ・近場への移動は徒歩か自転車を使うようにしている。
- ・自転車、徒歩、バイク利用(通勤)に努めている。

- ・移動の際は軽自動車を使用した。
- ・出来るだけノーマーカー出勤を継続したい。(現在は自転車通勤)
- ・少し長いところは自転車で移動するよう心掛けている。
- ・自転車通勤!
- ・近くの用事には自転車で行く。
- ・晴れた日は自転車通勤をする。
- ・晴れた日は自転車で外出。
- ・最寄りのコンビニ(近所への買い物)は自転車や歩いて行く。
- ・飯田市レンタサイクル事業のアシスト自転車で通勤、業務利用
- ・毎日、自転車通勤(ノーマーカー)
- ・折りたたみ自転車の活用。
- ・近隣への移動では、自動車の未使用に心掛ける。
- ・ゴミ出しの時、車から自転車に変更
- ・バイクを使う
- ・通勤等に、バイクを使用。
- ・通勤、退勤時に環境負荷の低い50ccスクーターまたはエコカーを使用した。(寒い日でも!)
- ・不便なところに住んでいるので車無しの生活は考えられませんが、極力外出は燃費の良い軽自動車を使用するようにしています。また、用事はまとめて済ますことで外出の回数を減らすように努力はしています。
- ・普通車を、軽自動車の利用にした。
- ・ハイブリッドカー使用
- ・エコカーに乗っています。
- ・ガソリン車からハイブリット車に変更。
- ・遠方へ移動するときはハイブリッド車の方を使うようにしている。
- ・普通車はハイブリッド車、軽自動車はアイドルストップ車を使用。
- ・PHEVに乗り換え
- ・ハイブリッド車に乗っている。
- ・ハイブリット車を活用。

エコドライブ

- ・エコドライブで、車のエアコンは出来るだけ使用しない。
- ・「エコドライブ10のすすめ」を意識して運転を行っています。
- ・エコドライブ10の実施
- ・急ブレーキ/急発進をしない
- ・エコドライブ運転を心がけている
- ・車の急発進、急加速、急ブレーキ等はしないように心がけをしている。
- ・急発進(車運転時)をしない。
- ・運転時はゆったりとギアチェンジをする。
- ・法定速度を守って運転。
- ・通勤時間を若干早くし、渋滞を避け、エコドライブ

- ・に努めています。
- ・エコドライブを心がける。
- ・エコドライブ
- ・ソフトな運転で省エネに貢献するため急発進、急ブレーキはしないように心掛けた。
- ・車の急発進・急加速・急ブレーキの抑制でエコ運転継続中
- ・車の燃費をよくするためゆっくり発進することを心がけている。
- ・エコ運転に心がける。
- ・同一目的地への移動の際、極力乗り合わせて行く。
- ・自動車運転時の省エネ運転
- ・自動車 アベレージ表示を元に燃費を向上させる。
- ・車の燃費向上のため、極力エアコンは使わず窓を開けている。
- ・時々車の燃費計を見てアクセルを調整。
- ・自動車のエコモード使用
- ・エコ運転
- ・アクセルをふみすぎない様心がけている。
- ・エコドライブ
- ・車はエコモードで運転している。
- ・エコドライブの実施。
- ・エコドライブ(急発進、急ブレーキをなくす)
- ・急の付く運転をしない。
- ・加速減速の少ない運転を心がけている。
- ・車の運転で燃費を気にする。
- ・所有車の運転E C O運転。
- ・アクセルの踏み込みをできるだけゆっくり。
- ・エコモードでの車の運転。
- ・急にアクセルを吹かさないようにゆっくりと加速している。
- ・運転中、減速時は早めにアクセルを離し、下り坂はアクセルを使わないようにした。
- ・燃費計を見てエコ運転を心がけている。
- ・エコドライブ
- ・平均燃費が表示されるが、リッター1キロ伸ばすのを目標として運転を行った。
- ・ガソリンを満タンに入れず、燃費を上げる。
- ・車の急発進、急加速の禁止。
- ・エコドライブに心がけた。
- ・アクセルゆるめた、エコ通勤
- ・発進時、ゆっくり加速する。
- ・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)
- ・エンジンオイルの定期的交換(燃費向上のため)
- ・エコドライブ10のすすめ 毎回実施
- ・アクセルを意識して使う。
- ・法定速度を守り運転
- ・後続車にも気を遣う運転。
- ・車をエコモードで運転する。
- ・ガソリン節約のため高低差の少ない道を通る。
- ・車間距離を十分にとりゆるやかな運転をする。

- ・加速減速の少ない運転を心がける。
- ・今後もエコドライブを意識していきたい。
- ・アイドリングを少なくする。
- ・ふんわりアクセル「e スタート」、アイドリングストップの実践

アイドリングストップ

- ・交差点で信号待ち時にエンジンを切る。
- ・交差点でのアイドリングストップ
- ・無駄なアイドリングはしない。
- ・車停止時アイドリングを停止した。
- ・アイドリング・ストップ
- ・アイドリングストップ
- ・アイドリングストップ。
- ・アイドリングストップの使用、アクセルを踏みすぎない。
- ・車のアイドリングストップ
- ・車のアイドリングストップ機能を使っている。

B 歩こう動こう プラステン(+10分)

意見など

- ・歩こう動こうプラステンは初めて知りましたが、とても良い取り組みだと思いました。
- ・車を使わずなるべく歩くことに心掛けた（ノーマイカーとプラステン同時実施）
- ・この運動を機会に「歩こう動こうプラステン」を始められる方がいました。
- ・いつもの運動にプラステンを加えた。
- ・体力増強のため、家族で散歩を実践しました。
- ・歩こうプラステンについて当社は始業前のラジオ体操を回数に入れました。
- ・プラステンは良い取り組みであると思います。
- ・歩こう動こうプラステンは意識してできて良かったです。今後もこのような取り組みがあると、きっかけになるので良いと思います。
- ・「プラステン」を意識して取り組んだ。（からだを多く動かす、階段を使うなど）
- ・健康診断が近づいていることもあり意識して運動をすることができた。
- ・「プラステン」のおかげでストレッチや運動習慣が身についた。
- ・「歩こう動こうプラステン」を意識して生活した。
- ・プラステン (+10) を積極的に取り入れた。
- ・やせるためにプラス 10
- ・自分の健康のためにも運動(歩くだけでも OK)を取り入れる必要性を感じました。10 分余分に歩くにも意識しないとなかなかできないものだと思います。
- ・天候不順が多くプラステンが思うようにできな

- ったが、常に気を付けている。
- ・プラステンについて、意識が足りず取り組めなかったため、今後はできるだけ意識して実行したい。
- ・電車通勤をしています。天候が良ければ飯田駅手前で降りて歩いています。同様に、ラジオ体操毎日やっています。いつもやっていることなので+10に換算しませんでした。
- ・職場や自宅でのプラステンを継続したい。
- ・歩こう動こうプラステンを今後も続けていく。
- ・日ごろ散歩(40分程度)していますので+10分は行いませんでした。
- ・今後もプラステンの継続を心がける。
- ・今後は「歩こう動こうプラステン」を実践していきたい。
- ・今回は特に体を動かすことを中心に活動しました。
- ・寒くなって来たので、マイペースで運動をする。
- ・休みの日はゴロゴロしないように心がける。
- ・子どもと一緒に体を動かす時間を毎日つくっている。
- ・日頃よりもプラステンの取組みが出来て良かった。

具体的に

- ・片足立ちしながら歯磨き。
- ・歩くため畑作業を毎日やっている。(早朝)
- ・毎朝朝礼時にラジオ体操・おまめで体操を交互に実施。
- ・ラジオ体操を続けている。
- ・毎日トレーニング。
- ・トレーニングジムでのランニング時間を10分プラス
- ・1回/週でジョギングに取り組んでいます。
- ・休みの日は朝ウォーキングをしています。雨降りの日はやりませんが。
- ・朝食後の10分位散歩。
- ・運動不足解消を含めて散歩や徒歩での買い物を中心掛けた。
- ・子供を徒歩で途中まで見送るついでに自分もプラステンを実施
- ・犬の散歩(+10分間及び歩数・歩幅を意識)
- ・朝5時起床、ウォーキング30分~40分
- ・毎日15分程度の散歩を行っている。
- ・徒歩通勤時に遠回りをして体を動かす。
- ・巡回パトロール時、1日1万歩を目安に歩いてごみ回収に努める。
- ・昼休み、市役所のATMを使わず、信金西支店まで歩いて行った。
- ・休日や用事のない時ウォーキング実施。
- ・東京出張時一駅分歩いた。
- ・出張で見知らぬ街を散策でプラステン
- ・土日は朝1時間程歩くようにした。
- ・天気が良ければ昼休みと夕食後散歩をしている。
- ・昼休みに20分の散歩でリフレッシュ。

- ・駐車場は遠くに停めて少しでも歩く。
- ・期間中に家族で遊びに行き遊園地で歩いたり、社用外出で歩く機会があった。
- ・毎朝5時に起きてウォーキング
- ・毎日ストレッチ
- ・仕事の休憩時間などにストレッチを行っています。
- ・テレビCM中はストレッチの時間に決めた。
- ・事務職で座り仕事が多いが、昼休みに散歩したり、ストレッチをしている。
- ・プラステンでは、お風呂に入りながらストレッチをしたり、自宅の階段の上り下りをした。
- ・帰宅してからのストレッチの時間を多く取るようにした。
- ・11月上旬に地区の駅伝大会があるので、それに向かってトレーニング（ジョギング）した。
- ・健康いいだ21フェスティバルに参加した。
- ・地区のバレー大会へ参加し体を動かしました。
- ・地区のストレッチ講座に参加しました（10/24）90分ストレッチとはいえ疲れました。
- ・バレーボールの試合や練習があり、ストレッチも加えて意識したことでプラステンの活動は期間中毎日取組めました。
- ・なるべく階段を使うようにしている。
- ・なるべく階段を使う。
- ・庁舎内でなるべく階段を使う。
- ・エレベーターを極力使用せず、階段を利用するよう努めた。
- ・2、3、4階へあがるときエレベーターを利用しない。
- ・エスカレーターより階段使用。
- ・エスカレーターなどを使用せず、意識して階段を利用しています。
- ・普段からエレベーターやエスカレーターを使わず階段を利用した。
- ・階段の上り下りを昼休みなど多く取り入れた。

C タイヤ空気圧

・車内荷物チェック

意見など

- ・以下の活動を行っています。①車はハイブリットカーを使う。②遠方への移動はなるべく公共交通機関を利用する。③自動車の積載荷物の整理、特に③は今回の活動を機に実施したため、荷物を整理する良い機会となりました。
- ・空気圧・無駄な荷物を減らし、どこまで向上させられるか。
- ・この機会に車内を掃除しました。
- ・車内の清掃の動機づけとなった。

タイヤ空気圧

- ・空気圧チェッカー購入

- ・月1回空気圧のチェックをすると決めている。
- ・月1回タイヤの空気圧をチェックしている。
- ・自動車タイヤに窒素充填を継続しています。
- ・普段よりタイヤの空気圧はチェックするようにしています。
- ・給油時にタイヤの空気圧チェック。
- ・給油時にガソリンスタンドで空気圧のチェックを行った(スタッドレスタイヤに交換時にも空気圧調整は必要)。

車内荷物など

- ・積載荷物は運転席の対象位置に置き、車内での重量の偏りがないようにしています。
- ・車内の不必要な荷物を下し、車載の軽量化を心掛けた。
- ・車内荷物の整理をした。
- ・車のトランクの整理：不要荷物を降ろした。
- ・車内荷物、不要なものは乗せないようにします。
- ・車の点検の機会に車内の整理整頓を実施しました。
- ・車には不要な荷物を載せ続けられないように、こまめに降ろしています。
- ・車に不要のものは積んでおかない。
- ・車内の不要物のかたづけ。
- ・車の中の整理をした。(不要な荷物をおろした)
- ・車内の荷物を整理する。
- ・車内の片付けをしました。

D 冷蔵庫の省エネ

意見など

- ・冷蔵庫だけでなく、暖房を使用している部屋のドアの開け閉めにも意識することができた。
- ・例年行なっているので、冷蔵庫の省エネ取り組みに慣れてきた。
- ・冷凍庫はなるべく多めに入れたほうが電気効率が良いと聞いたので実行している。
- ・冷蔵庫の省エネは常に意識して行っている。
- ・冷蔵庫の省エネに努めていきたいと思います。

電源オフなど

- ・3日間冷蔵庫の電源を切った。
- ・冷蔵庫を新しく省エネの物に替えた。
- ・本社にある古い冷蔵庫を新調した（節電対策）。
- ・ほとんど中身が無かったので、冷蔵庫の電源を落としてみました。
- ・冷凍庫に物を入れない際は、冷凍電源をオフにしています。
- ・社内の夏仕様の物を片づけた。冷たい物が少なくなってきたので、1台冷蔵庫の電源を切った。

整理整頓

- ・冷蔵庫に無駄なものを入れないようにした。

- ・使用していない電化製品のコンセントは抜き、こまめに電気を消す。(待機電力の削減)
- ・家では不要なコンセント、電気を切る。
- ・使用していない家電製品のACコンセントをこまめに引き抜く。
- ・普段使用しない、家電用品のコンセントを抜く。
- ・電源のコンセントはスイッチ付きのタップを用意し、スイッチを切ることで容易に使用しない電化製品の待機電力をカットできるようにしている。
- ・不使用電気器具のコンセントを抜く。
- ・必要のないコンセントを抜く。
- ・家電主電源のOFF
- ・待機電力削減
- ・無駄な電気はこまめに消す。コンセントプラグを抜く。
- ・不在の部屋は、コンセントを抜く。
- ・使用しない電化製品はコンセントから抜く。
- ・テレビは主電源から切る。
- ・外出する際、電源を抜くようにしている。
- ・使う頻度が少ないものの電源を切る。

使用時間

- ・テレビを見ない日を作る。
- ・テレビを見ない。
- ・22時消灯
- ・22時には消灯
- ・22時前の消灯
- ・20時以降のライトダウン
- ・夜の照明を極力少なく。
- ・トイレの換気扇を使用するときだけつける。
- ・家電製品の中で可能なものはタイマーによる電源のON・OFFをする。
- ・早出出勤により照明電気使用の削減

こまめな消灯など

- ・こまめに電気を消す。
- ・こまめな節電
- ・電気をこまめに消す。
- ・こまめに電気を消している。
- ・こまめな消灯で節電に継続的に取り組んでいる
- ・電気はこまめに消す。
- ・小まめに消灯する。
- ・こまめな消灯、点灯
- ・テレビこまめにON・OFF実施
- ・使っていない電気はこまめに消すようにしている。
- ・少しの移動でも部屋の電気をこまめに消す。
- ・家の中で不要な照明はこまめに消すように心がけている・無人の部屋の電気(不要な照明)はこまめに消す。
- ・電灯をこまめに消す。
- ・不要な照明や暖房はこまめに切る。
- ・こまめに電気を消すなど心がけました。

- ・電気は小まめに消す。
- ・職場では離席の際にこまめにディスプレイの電源を切る。
- ・使っていない照明はこまめに消す。
- ・室内灯、トイレ、玄関等必要ない時はコマメに消灯する。
- ・つけっぱなしの電灯は気付いたら消すようにしている。
- ・節電として使用しない部屋の電気を消している。
- ・未使用設備の電源を切る。
- ・必要以上に照明をつけない。
- ・TVタイマーでオンオフや省エネモード設定。
- ・早寝早起きに心掛け室内灯削減する。
- ・机のスタンド照明を使い、部屋の電灯を点灯しない。
- ・無駄な電気はあまり使わないように気を付ける。
- ・不要な電気は消す。
- ・自分に関わるパソコンや検査機器に関する電源は出来るだけ早期に切るようにしている。
- ・職場でも自宅でも節電
- ・カテエネで電気量を確認する。
- ・テレビは主電源を切り、早寝(9時半消灯)、一部屋に家族が集まり、他の部屋の電気は消す。
- ・人がいない部屋の消灯
- ・人のいない部屋の電気はこまめに消す。
- ・消灯時間を早くした。
- ・夜、家の中であっちこっちで電気を付けない様気をつけている。
- ・つかって居ない部屋の消灯
- ・電気のつけ放しをしない。
- ・使っていない部屋は電気を消す。
- ・照明の間引きを実施。
- ・廊下等の照明をセンサー付照明に変更する。
- ・特に何も無い限り出来るだけ家族がまとまって居・不在の部屋の照明消灯
- ・家庭でも不要な電気については切るように徹底しています。
- ・使わない部屋や電化製品の電気を消すように家族で日頃から心掛けています。
- ・職場のプリンタを気づいたらすぐに「節電モード」のボタンを押した。

その他全般

- ・節水、節電を心掛ける。
- ・深夜電力を活用する。
- ・電気ポットでの湯沸しは、なるべく深夜に行うようにした。
- ・非常用の懐中電灯を電池式から手回し充電式に切り替えた(たまに使おうとするといつも電池が切れていて無駄になるので)。
- ・電子レンジの使用は極力控える。
- ・洗濯ものをため、一度にする

- ・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
- ・自宅で使用しない部屋の消灯、風呂でシャワーを使わない。
- ・部屋廊下などの無駄だと思う電球は外している。
- ・ボイラー等の電源は、お湯等が必要ない時期(春、夏、秋)は時間帯もオフにしている。
- ・エコ活動：エアコン温度設定
- ・節水・節電。
- ・お風呂は皆が続けて入るようにして、電気代を節約するように努めた。
- ・自宅での太陽光発電
- ・太陽光発電の利用。
- ・太陽光発電、エコキュート、にし石油製品は使用しない、暖房は電気を使用する。
- ・23時～7時間の洗濯
- ・23時以降のPHEVの充電
- ・なるべく家族で過ごしムダな照明を使用しない。

冷暖房

意見など

- ・家では暖房を控え重ね着で過ごし、車内では暖気運転をせず、ひざ掛けを使用しています。

エアコン

- ・エアコンの設定温度を(暖房)かえる。
- ・更衣室のエアコンをこまめにチェックし、温度を下げる。(上げる。) 不要な照明は、消す。
- ・ホールはエアコンを使用せず、暖炉を使用。
- ・なるべくエアコンの使用は控える
- ・部屋の退出10分前にエアコンOFF
- ・エアコン設定温度を、1～2度低め(暖房時)に設定した。
- ・暖房能力の高いエアコンに更新、補助用ストーブが全くいらなくなった。
- ・空調しすぎない。
- ・寒くなってきたので、エアコンを使用せず、薪ストーブを使用した。
- ・エアコンの温度設定
- ・エアコンなどの暖房機器の使用を控える。
- ・エアコンはタイマーでON・OFFにして無駄に動かさないようにしています。
- ・エアコンはなるべくつけない。つけた時は扇風機を回し、効率を上げることで設定温度を低くしている。
- ・極力エアコンをつけない。
- ・着るもの等で温度調節を行い、エアコンの使用を極力少なくする。
- ・家のエアコンの設定温度を下げた。
- ・エアコンの設定温度の調整実施

- ・エアコンの使用を控える。
- ・エアコン使用時はこまめに温度調節を行う。

暖房

- ・暖房を使わない。
- ・暖房をつけない。
- ・天気が良いので暖房を早めに切った。
- ・冷暖房の使用を減らし着衣の量で温度調整。
- ・寝る時暖房は極力つけないようにする。
- ・暖房器具に頼らず、衣類で調節する様、心掛けた。
- ・暖房を点ける前に重ね着
- ・寒くてもエアコンやストーブはなるべく使わず厚着をする。
- ・こたつ、ストーブの温度設定の調整。
- ・週末は家族そろってリビングで過ごし、冷暖房の省エネにつなげている。
- ・寒い時は防寒対策をし、なるべく暖房機を使わない。
- ・寒い日は厚着で節電。
- ・室内でも厚着をして暖房を極力使用しない。
- ・室内では厚着をして暖房の使用をなるべく控える。
- ・寒暖に応じて着る物で調整し、空調を極力しようしないように心がけている。
- ・家庭では室温があまり高くないように設定温度を低めにしている。
- ・暖房器具の適正な温度管理
- ・冷感性なので、着込むよりホッカイロを貼る。薄着でもかなり暖かいので、洗濯物がへる、薄着の方が仕事効率がいい。(動きやすい)
- ・ファンヒーターのフィルターを掃除する。
- ・ファンヒーターの温度設定をLowで使用する。
- ・暖房器具に頼らず着る物を増やす。
- ・寒くなってきたが暖房を使わず厚着する。
- ・寒くても膝に毛布を掛けたりして暖房は未だ使用しない。
- ・ストーブや暖房を使わず、毛布にくるまる。
- ・暖房ONは外気温を見て決める。
- ・サーキュレータを活用した空調管理。
- ・部屋のストーブなどをできる限りつけず、ひざ掛けなどを使用。
- ・厚着で暖房使用を減らす。
- ・寒い時は厚着をして暖房費を節約する。
- ・朝晩の寒さも、暖房器具を使用せず、1枚多く着ることでのいである。
- ・寒いときは重ね着で対応。
- ・寒い時も電気毛布を使わない。
- ・季節の変わり目で、暖房器具を使わず、窓際に発泡スチロール製の保温具を使っている。
- ・暖房器具の使用を控えるため厚着、カイロを使用
- ・暖房温度こまめに調整する。(過剰な暖房になっていることがよくあるので。)

- ・暖房を使う時間を短くし上着で調節。
- ・ウオームビズエアコン、ファンヒーターを止め、室内一人のため、湯たんぽ、毛布で対応した。
- ・ストーブをつけすぎない。

その他

- ・家の断熱工事改修を実施。
- ・家族で同じ部屋で過ごす。
- ・窓に断熱シートを貼りました。
- ・天気の良いときは換気扇を止めて窓を開ける。
- ・陽当たりの良い窓辺のカーテンは開けて、日光を部屋に入れ室温を温めるようにした。
- ・電気毛布を使用せず湯たんぽを愛用しています。
- ・家族は一部屋に集まり過ごす（節電）。
- ・自宅での薪ストーブの使用
- ・休日などは、カーテンの開閉で、室温調整に気を付けています。
- ・冷暖房稼働時は扉の開け閉めをしっかりする。
- ・断熱シートを利用した寒さ対策
- ・トイレの便座を節電モードにする。
- ・湯たんぽ代わりにペットボトルにお湯を入れて足元に置いて寝る。
- ・シャワーの温度を下げる。
- ・湯たんぽの使用
- ・自宅での暖房費節約のために二重サッシにする。
- ・掛け物で工夫して暖房を控える。
- ・湯たんぽの使用

マイバッグ

- ・買い物時のマイバッグ、エコバッグの持参
- ・Myバッグ・エコバックを持参する。
- ・買い物はマイバッグ、エコバックを活用
- ・買い物時に「マイバッグ」を使用。
- ・マイバッグ活用。
- ・買い物にマイバッグ持参
- ・買い物時はマイバックを持参。
- ・マイバック持参。
- ・マイバック持参
- ・買い物にはマイバック持参
- ・買い物時にカゴ、マイバック持参
- ・マイバッグ、マイボトルの持参
- ・レジ袋削減のため、マイバッグ持参して買い物をする。
- ・マイバッグももって買い物に行く。
- ・マイバッグの持参
- ・買い物の際にマイバッグを持参する。
- ・食料品の買い物は、マイバックを持参しています。
- ・買い物の際のマイバックの使用
- ・エコバックの使用。
- ・エコバック持参。

- ・買い物には必ずエコバッグを持参しています。
- ・車にはいつもエコバッグを常備
- ・買い物には、エコバックを持参しています。
- ・常時エコバックを使用
- ・エコバックを常に持ち歩く様にしています。
- ・エコバックの使用。
- ・買い物時のエコバック持参
- ・エコバックをかばんの中に常時携帯して、ふいの買い物にも対応している。
- ・エコバックの使用・活用。
- ・コンビニやスーパーで買い物をするときにエコバックを利用する。
- ・E C Oバッグを使用する。
- ・エコバックを使用している。
- ・エコバックを持参して、レジ袋はもらわない。(コンビニ等でも)
- ・エコバックの活用
- ・エコバックの使用
- ・エコバックの使用。マイボトル、エコバッグの持ち歩き。
- ・買い物する際には、エコバッグを持参
- ・レジ袋拒否 ・エコバッグ、マイバスケットの持参
- ・買い物の際のエコバック使用
- ・買い物をする時にエコバックを使います
- ・エコバックを使用。
- ・エコバックの使用、ペットボトル・空き缶のリサイクル
- ・エコバックを持参します。
- ・買い物袋を持参して、レジ袋の削減をしている。
- ・買い物にはショッピングバッグを持参している。
- ・普段の生活の中でレジ袋を必要としない様、買い物カゴを持参している。
- ・買い物カゴ持参
- ・レジ袋をもらわない。
- ・ノーレジ袋。
- ・レジ袋の持参。
- ・コンビニレジ袋は使用しない。
- ・ノーレジ袋、ノー割り箸
- ・コンビニなどでは割り箸や袋はもらわない。
- ・買い物にエコバッグを使用。

マイボトル

- ・ペットボトルの再使用
- ・ペットボトルの再利用。
- ・マイボトルの持参
- ・マイ箸、マイ水筒の持参を継続している。
- ・水筒を持参
- ・マイボトル、不用品のリサイクル。
- ・マイボトルの携行

- ・エコボトル持参
- ・水筒持参
- ・出かける時は水筒持参

ごみの削減

- ・ごみの分別をしっかりとやる。
- ・コピー機の裏紙をメモに再利用している。
- ・ごみを少なくする。
- ・家庭ごみの分別、埋立ゴミの削減。
- ・残飯を出さない。
- ・おかずを残さず食べる。
- ・生ごみ処理機を使用し生ごみを削減に努める。
- ・ゴミの分別を確実に行う。
- ・ごみの分別。
- ・野菜くず等は燃えるごみい出さず、畑の土に返す。
- ・プラゴミを家でなくお店に持って行った。
- ・ゴミの分別に努力。
- ・リサイクル品の使用、購入を心掛けている。
- ・ペットボトルなど、回収BOXへ出しに行っている。
- ・芳香剤など詰め替えの徹底
- ・女子職員の職務軽減及び水分補給等の自己管理対策、来社接客コミュニケーションを図るため「給茶機」を社内を設置。(紙コップの使用は避けマイコップにて対応)
- ・ペットボトルのキャップ再利用。
- ・A4用紙の使用を積極的に裏紙にした。
- ・リサイクルBOXの活用。
- ・牛乳の紙パックを施設へ持っていき再利用してもらっている。
- ・広告の裏面白紙についてはメモ用紙に利用してリサイクルの意識を高める。
- ・リサイクル活動(資源回収への協力)
- ・ゴミの分別をしっかりとやる。
- ・チラシ裏面が無地のものをメモ用紙に利用
- ・可燃ごみにしていた紙類のうち、資源として出せる物と分別→可燃ごみが減った
- ・コピー用紙の裏紙を使う。

その他いろいろ

風呂

- ・風呂は出来るだけ続いて入る。
- ・お風呂のとき、シャワーを出しっぱなしにしない。
- ・洗濯する際は風呂の残り湯を使っている。
- ・風呂の残湯を洗濯に使用する。
- ・お風呂を果樹園でいらなくなった枝で焚く。
- ・お風呂は間隔を空けずに、出たらすぐ次の人という事を心掛けた。
- ・お風呂の残り湯の活用(洗濯、鉢植えの水やり)
- ・入浴の際は間隔を空けない。

- ・入浴時のシャワーを出しっぱなしにしない。
- ・家族で集中した時間に入浴を終わらせる。
- ・風呂は家族で一緒に入る。
- ・お風呂に続けて入る(追い炊きしない)
- ・トイレの節水 洗濯時にお風呂の残り湯を使用する
- ・節水(シャワー浴を控え家族間で連続入浴)
- ・お風呂に溜めたお湯を洗濯に使うなど、節水を心がける。
- ・風呂の残り湯で洗濯
- ・仕事に使用する溶剤を極力付け過ぎない様に製品を拭いている。
- ・衣類用洗剤をすすぎ1回のものへ変更し、すすぎ回数を減らした。
- ・西日が当たる壁側に朝顔を栽培。
- ・行動週間があると意識できて良い
- ・工事現場における「女子専用トイレ」の設置。
- ・清潔感のある仮設洋式トイレの設置。
- ・天竜川河川工事から発生した除木を運搬可能な状態にし、地域住民(希望者持参)に提供。
- ・早く寝る。
- ・アクリル毛糸でタワシを編み、極力少ない量の洗剤食器を洗っています。
- ・皿洗い時に水を使う。
- ・産直を利用し、地元の野菜を選びます。サイズダウンした子ども服は友人に譲ります。
- ・電気のコまめな消灯、エコ運転、レジ袋持参など日々意識して取り組んでいます。
- ・ストーブ使用時には必ずやかんをかけてお湯を沸かす。
- ・無洗米を使用。
- ・個包装のお菓子は買わない。
- ・ガスコンロを使わず電子レンジを使ったストーブ早めに消した。
- ・早寝
- ・廃棄する食材を出さない。
- ・廃プラを洗うのは洗い桶のたまり水で。
- ・スーパー等にあるリサイクル回収ボックスを利用するなど日頃から分別やエコ活動を実施している。
- ・自然の力を生活に取り入れる(薪、太陽光 など)。
- ・地元環境衛生役員として、ごみ集積所の点検及び管理(分別のやり直しなど)
- ・水回りの掃除に重曹使用
- ・扉を開けている時間を短くする。
- ・暖房の温度を上げすぎない。
- ・家庭ごみのリサイクル
- ・水を出しっぱなしにしない。
- ・夏野菜のトマトの木にビニールをかぶせ寒くても収穫できるようにした。
- ・休みの日はなるべく外で過ごす。スーパー、モー

- ルなど人が集まる場所などに。
- 子供の鉛筆削りは手動を使う。
 - 詰め替え洗剤にした（容器の分が無駄）
 - 早寝早起きの実施
 - 水道管凍結防止帯に省電力ソケットを使用
 - 地産地消
 - 自家用野菜を多く使う。
 - 地元食材の購入