

2019年 秋の環境一斉行動週間

2019年10月25日(金)～31日(木)の7日間

集約の結果

1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数 **69** 事業所
 取組人数 **5,063** 人
 A ノーマイカー **7,875** 回
 B プラス10 **10,393** 回
 C 旬のもの **23,528** 回



2◆◆ 参加 69 事業所 ◆◆◆ 50 音順

- (有)愛光電子
- (株)アイテック
- アイパックス★
- 旭松食品(株)★
- 阿南町役場
- 飯田 OIDE 長姫高等学校
- 飯田環境センター
- 飯田クリーン(有)
- 飯田合同庁舎
- 飯田市★
- 飯田市環境技術開発センター
- 飯田精密(株)
- (株)五十川商店
- おひさま進歩エネルギー(株)★
- 勝間田建設(株)
- 鼎みつば保育園
- 上郷西保育園
- 上久堅保育園
- 上村保育園
- (有)カメヤマ
- 川路保育園

- (有)北原土木
- 木下建設(株)★
- 協和設備(有)
- 神稲建設(株)★
- こども発達センターひまわり
- 座光寺保育園
- シチズン時計マニュファクチャリング(株) 飯田工場
- 下久堅保育園
- 信州航空電子(株)
- 高森町役場
- 龍江保育園
- 竜丘保育園
- (株)タニガワ
- 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)
- TDK庄内(株)飯田工場★
- 殿岡保育園
- 中村保育園
- 夏目光学(株)★
- (株)NEXAS
- (有)野中製作所
- 原建設(株)
- (株)原鉄
- (有)PAPアライ
- (有)福岡清掃事業所
- (株)マエダ★
- 松尾東保育園
- 松島産業(株)
- (株)丸宝計器
- 丸山保育園
- (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
- 三穂保育園
- (有)森脇精機
- 山京インテック(株)
- 山本保育園
- (株)ヨシカズ飯田工場
- (株)ヨシカズ殿岡工場
- 吉川建設(株)★
- 龍共印刷(株)
- (株)龍光電気興業
- 和田保育園

★は「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所
12 / 24 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……	4 / 5	事業所
★10	25 / 26	事業所
★9	2 / 3	事業所
★8	3 / 4	事業所
上 級……	4 / 6	事業所
中 級……	6 / 7	事業所
初 級……	8 / 20	事業所
計	52 / 71	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) ◆◆

取組内容は、次のA・B・Cの行動でした。

A ノーマイカー等 with 家族 (移動手段を賢く選ぶ)

- ・通勤や買い物に自動車を使わないノーマイカーを今回は家族にも広げてみませんか？家庭で環境の話をしながら、1人でも多く取組みの輪を広めましょう。徒歩で歩けばプラス10も一緒に取組めます。

B プラス10with 家族 (歩こう！動こう！)

- ・プラス10(+10分)は“普段より1日10分多く身体を動かしましょう”という取組み。体を動かすことで健康寿命を延ばし、ストレスの軽減も期待できます。今回はスポーツの秋ということで、家族みんなでハイキングやスポーツも言いましょう。もちろん1人でもOK！

C 地元の旬のものを食べよう！

- ・「フードマイレージ」をご存知ですか？フードマイレージは食材が食卓に届くまでの距離のこと。一般的に地元産の食材は輸入食材に比べてフードマイレージが短く、環境負荷が低いと言われます。また“旬”の食材はおいしく、体に良く、環境負荷も低く良いことばかり！

4◆ 取組内容(報告内容) ◆◆

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

A ノーマイカー等

ノーマイカー

- ・近所への配り物は歩いて届けた。
- ・飲み会の前後は徒歩を実践した。
- ・社用で市役所へ出向く際は(本社 松尾町から)

徒歩で移動した。

- ・近くの移動でも車を使いがちだが、一斉行動中は歩いて移動した。
- ・家族が各自できる項目での取組み(娘はノーマイカー通勤・妻はウォーキング)が積極的に行えた。
- ・ノーマイカーとセットで近場の買い物は徒歩を意識して取り組んでいる。
- ・週末は出かけることを控えた。
- ・近場移動は自転車を使用する。
- ・電車や自転車を使う。
- ・ノーマイカーを意識し、徒歩を意識した。
- ・コンビニへは自転車で行く。
- ・徒歩出勤を始めた。
- ・日頃は車で済ませる用事を歩くようにした。
- ・休日には歩いて最寄りの商店で買い物するようにしている。
- ・土日を中心に家族とともに行動することでノーマイカーができた。
- ・通勤で相乗りを実施した。
- ・休日はあまり車を使わないようにしている。
- ・1k以内の移動には天気が良ければ自転車を使う。
- ・休日はなるべく家族で車の乗り合わせを行い、用事を済ませるようにしている。
- ・地域の会合などには徒歩で移動するようにした。
- ・買い物はまとめ買い(生協配達)をして、極力買い物に出かける回数を少なくしている。
- ・運動する公園までの移動に、車を使わない。
- ・休日外出の際は用件が一度で済むように計画し行動している。
- ・家の近くの自動販売機まで徒歩で行く(普段は車)。
- ・自転車通勤を徒歩通勤にした。
- ・仕事では近いところへは歩いて行くようにした。
- ・ノーマイカーを増やす+歩くリフレッシュ。
- ・飯田市内、徒歩通勤するには歩道が整備されていないので怖いところが多い。

エコドライブ

- ・自動車の燃費計を確認しながら、アクセルワークを意識して運転している。
- ・燃費の良い車に乗り換えた。
- ・運転時、急ブレーキ急発進せず、エコドライブに努めた。
- ・ふんわりスタート等心がけている。

- ・急加速、急ブレーキをしないような運転を心がける。
- ・長い信号待ちでのアイドリングストップ。
- ・冬は車のエアコンを使わない。
- ・クリーンディーゼル車に乗る。
- ・エコカーに乗り換える。
- ・エコモードにして車を運転した。
- ・車のタイヤの空気圧点検の定期実施をしている。

乗り換え等の工夫

- ・通勤時に低負荷バイク、スクーターにした
- ・休日は、車からバイクに乗り換えて移動した。
- ・近くの買物は軽自動車で行っている。
- ・普段の車ではなくガソリン消費量が少ない軽自動車出勤している。

B プラス10(歩こう！動こう！)

- ・買い物で車を使う際、店舗駐車場の端に停めて店内行き帰りの歩行を増やした。
- ・1日1万歩を目標に歩くことを心がけている。
- ・地区で行われた運動会に家族で参加した（後日筋肉痛になった）。
- ・休日は孫と散歩や公園に出かけた。一人だとおっくうになりがちですがこれからも家族と一緒に取り組んでいきたい。
- ・寒くて体を縮めたりしがちなので、体操をするようにした（伸び、ストレッチなど）。
- ・小学校、中学校でもスポーツ大会が行われることが多かったので、親子で参加をしていい汗をかくことができた。
- ・休日に友人を誘い多人数にて公園で運動をするようにした。
- ・スポーツの秋を考慮し家族と普段より多く運動をするよう心がけた。
- ・プラス10でラジオ体操をした。
- ・犬の散歩を遠くまで行くようにした。
- ・キノコ採りで山歩きをした。
- ・私は犬がいるので散歩を楽しんでいる。景色がいいのでリフレッシュしているが、道にゴミを捨てる人がいてとても残念。
- ・子供と外で遊べる時間を増やすようにしている。
- ・日中の保育活動でいつも以上に散歩に出かけ、しっかりと歩くことが出来た。
- ・ジムに行くことで10分以上体を動かすことができた。
- ・買い物は近くの地元のスーパーへ徒歩で行く。
- ・飲み会に参加した際に会場より4、5km離れた駐車場に止め、歩いて会場へ向かってみた。
- ・ウォーキング前のストレッチを念入りに行った。
- ・歩こう会に参加した。
- ・フィットネスアプリを活用し体を動かす。

C 地元の旬のものを食べよう！

- ・「道の駅」などで地元の旬の野菜やきのこを購入した。
- ・家庭菜園の里芋・さつまいもを掘って食べた。
- ・自宅の野菜に地元の食材を取り入れている。給食でも地産地消で味わっている。
- ・家で採れた旬のものを食べました。畑仕事も積極的に行うことで、体を動かすことへもつながった。
- ・地元産の果物をヨーグルトにトッピングするなど飽きのこないよう工夫しました。
- ・リンゴやナシ、キノコなど旬なものがたくさん出てきているので、家族で食べた。
- ・スーパーの産直コーナーのものを購入するように心がけた。
- ・旬の野菜に限らず、食べ物を買うときにはできるだけ地元の農家直販→地元産→県産→無かったら別と買っている。
- ・農産物などは、見栄えが悪くても産直のものを購入している。
- ・通勤中の無人販売を活用し、果物、野菜をおいしくいただいた。
- ・キノコ等自分の足でとりにいって食べた。
- ・外食を減らし家族と食事をするよう意識したら旬の食材を多く摂れた。
- ・地元の食材を普段意識していなかったのが、良い機会となった。
- ・自宅の畑で採れた水菜が入った味噌汁と漬物を毎日食べている。
- ・会社の食堂でも「地産地消」などを取り組むべき。栄養価が高くおいしい、「旬のものを食事に取り入れましょう」ではなく、物流コストの低減、CO2削減などのもっと大きな効果を求めていくべきだし、地域の活性化につながる話。

その他の取り組み

マイバック

- ・買い物の際、エコバッグを利用している。
- ・常にエコバッグを車に複数載せておく。
- ・レジ袋を複数回利用した。
- ・コンビニ等でレジ袋は断っている。

節電

- ・部屋の照明をLEDに交換した。
- ・省エネエアコンを購入した（電気代1/3になる）。
- ・使用していない家電のコンセントは抜く。
- ・エアコンの温度を一定にする。
- ・家電をエコモードに設定する。
- ・長期外出の際電源を落とす。
- ・使わない部屋の電気はこまめに消すように意識している。
- ・なべ帽子を使つての調理で電気量が減った。
- ・冷蔵庫を整理して余計な電力を使わないようにした。
- ・スマホを見ている時はテレビを消す。

- ・冬季は電気毛布を使わず湯たんぽを使う。
- ・職場のプリンターは使い終わったらすぐに節電モードにする。
- ・昼休みにパソコンディスプレイ完全OFFを実践。
- ・できるだけ長く1フロアの部屋で家族と過ごす時間を作った。
- ・早めのライトダウンを心がけた（早めの就寝）。
- ・ハンカチを常に持ち、公共の場の手洗い乾燥機を使わないようにしている。

食事

- ・会社での昼食は弁当を持参して、ゴミを出さないようにしている。
- ・食品はすべて使い切るまで買い物しないことを心がけている。
- ・スーパーで食材を購入する際、賞味期限ギリギリ、半額引きを利用する。
- ・会社の弁当のご飯の量が多いため残していた。おかずだけ注文できるようになったのでご飯不要とし、ご飯は自分にあった量を持って来るようにした。
- ・1週間で使い切るように計画的に購入。
- ・割り箸、ストロー、スプーン、おしぼりは断る。
- ・家庭の刈払機、チェーンソー、排水ポンプ等をエンジンから、充電式に買い替えた。
- ・風呂の湯量を8割にしている。
- ・ドライヤー時間の低減。

ごみの分別・再利用

- ・ごみの分別に気を使っている。
- ・ペットボトルのキャップなどごみの分別を細かくする。
- ・シャンプーやボディソープは空容器に詰め替えて使う。
- ・食品トレーのリサイクルを始めた。
- ・生ごみを乾燥して捨て、ゴミ輸送エネルギーを省力化できた。
- ・買物の時に包装材が少ない物を選んで買う。
- ・廃棄するティーパックで油污れを落としてから食器洗いを行う。
- ・空きアルミ缶と空きペットボトルはリサイクルステーションへ持ち込んでリサイクルしてもらうようにしている。
- ・古い家具をDIYして再利用する。
- ・紐類で使用できるものは再利用。
- ・牛乳パックやペットボトル、食品トレーはお店に持っていきリサイクルする。

自然エネルギーの活用

- ・太陽光を部屋に取り入れ、室温を上げるようにして、サーキュレータを活用している。
- ・薪ストーブの使用を始めた。燃料のまきは1年かけ集めた物を使用している。
- ・外灯をソーラー式に変えた。
- ・薪ストーブ使用で、化学燃料ではないエネルギーを活用できた。

意識

- ・回数を重ねてきてだいぶ定着してきた。
- ・地球温暖化の影響と思われる気象変動を身を感じる出来事があちこちであるが、環境負荷をへらす活動ができないでいる。
- ・今後も意識して積極的に取り組んでいきたい。
- ・天候の関係もあり、思った取り組みができなかった。
- ・次回の活動については、周知期間をもっと持って全員に周知させたい。また各課でも取り組めるようにしていきたい。
- ・今回の取り組みのおかげで、休日は1時間多く体を動かすことができた。また今回は家族での取り組みもカウントできたので、大きな成果となった。
- ・普段の生活を見直す良い機会になった。
- ・1人ひとりの地道な活動が大きな力を生むと思う。今後も継続的に取り組む。
- ・「しっかり食べて運動する」の習慣付けが必要だと感じた。
- ・環境行動ができるように出来るだけ早く仕事を終わらせて帰宅するようにしている。
- ・市でレンタサイクル（自転車）が有ると言う事を広めた。
- ・職員全員へ周知するようにインターネット掲示板等での周知。課内で取り組み内容を説明し運転方法など徹底した。

ご意見

- ・「地元の旬のものを食べよう！」では、取り組みで毎日の食材をカウントするのは大変な作業だった。取り組みやすい内容ですが、負担にならないよう配慮してほしい。
- ・地元の旬なものが何かわからなかった。
- ・外食では、地元産の食材なのかほとんど不明。
- ・市一斉の消灯の実施。
- ・with 家族は難しい。