

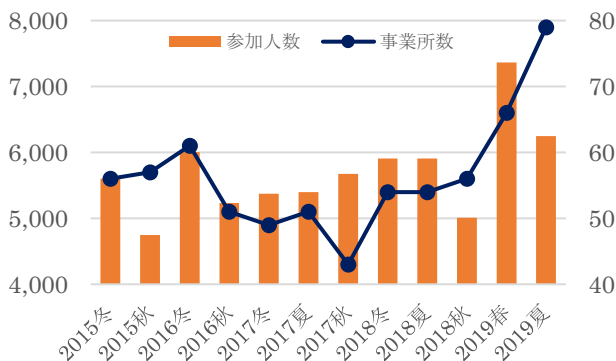
# 2019年 夏の環境一斉行動週間

2019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 79 事業所  
 取組人数 6,247 人  
 A ノーマイカー 9,905 回  
 B ライトダウン 14,776 回  
 C 日よけなど 4,988 回



### 2◆◆ 参加 79 事業所 ◆◆◆ 50 音順

- 有限会社愛光電子
- 株式会社アイパックス★
- 旭松食品株式会社★
- アジマ自動車学校
- 株式会社丸宝計器
- 飯田 OIDE 長姫高等学校
- 飯田市環境技術開発センター
- 飯田環境センター
- 飯田クリーン有限会社
- 飯田広域シルバー人材センター
- 飯田工業株式会社
- 飯田合同庁舎
- 飯田市役所★
- 飯田信用金庫★
- 有限会社飯田スクリーン工業
- 飯田清掃株式会社
- 飯田精密株式会社
- 株式会社五十川商店
- イワタニ長野株式会社
- エコトピア飯田株式会社★
- おひさま進歩エネルギー株式会社★
- オムロンオートモーティブエレクトロニクス株式会社飯田事業所★
- 勝間田建設株式会社

- 鼎みつば保育園
- 上郷西保育園
- 上久堅保育園
- 上村保育園
- 川路保育園
- 木下建設株式会社★
- 協和設備有限会社
- 神稲建設株式会社★
- 座光寺保育園
- 株式会社三宜亭
- 山京インテック株式会社
- シチズン時計マニュファクチャリング株式会社飯田工場★
- 下久堅保育園
- 信州航空電子株式会社
- 高森町役場
- 龍江保育園
- 竜丘保育園
- 株式会社タニガワ
- 多摩川エアロシステムズ株式会社飯田事業所
- 多摩川精機株式会社★
- 多摩川精機エレクトロニクス株式会社
- 多摩川テクノクリエーション株式会社
- 多摩川パーツマニュファクチャリング株式会社
- 多摩川ロジステックス株式会社
- 中部電力株式会社★
- TDK庄内株式会社飯田工場★
- 殿岡保育園
- 株式会社中村
- 中村保育園
- 夏目光学株式会社★
- 日進精機株式会社
- 株式会社NEXAS
- 根羽村
- 有限会社野中製作所
- 八十二銀行飯田支店★
- 原建設株式会社
- 株式会社原鉄
- 有限会社PAPアライ
- 有限会社福岡清掃事業所
- 株式会社マエダ★
- 松尾東保育園
- 丸山保育園
- 有限会社三笠エンジニアリング
- 三菱電機株式会社中津川製作所飯田工場★
- 株式会社ミナミ
- 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
- 有限会社森脇精機
- 山本保育園
- 株式会社ヨシカズ飯田工場
- 株式会社ヨシカズ殿岡工場
- 吉川建設株式会社★
- 龍共印刷株式会社
- 和田保育園
- 綿藤トキワフーズ株式会社

★は「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所  
18/23 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) ◆◆

取組み内容は、次のA・B・Cの行動でした。

#### A ノーマイカー等 (エコな移動手段・方法)

- ・通勤や買い物での「ノーマイカー」が理想ですが、「ノーマイカー」が困難な場合でも、回数を減らすなど環境負荷の低いエコな移動手段・移動方法への取り組み。公共交通の利用、相乗り、徒歩、自転車、バイクへの乗換え、意識したエコドライブ運動を継続して行います。

#### B ライトダウン

- ・いつもは遅くまでついている電気も環境月間を契機に見直してみませんか？夜型の生活を朝方の生活にシフトし、心も身体もリフレッシュ！
- ・1週間前の5月25日(土)は「第11回100万人のキャンドルナイト in 南信州」がりんご並木、うるぎ星の森オートキャンプ場で開催されます。竹宵一斉点灯による「ライトダウン」は19時30分～です。ご家庭でも1時間灯りを消してスローなひと時を過ごしてはいかがでしょうか。

#### C 日よけ準備・エアコン掃除

- ・緑のカーテン・すだれ、よしず、窓ガラス用遮熱フィルム、遮光カーテンなど暑い夏を迎える前の取り組みです。エアコンの掃除も。今年も梅雨明け、本格的な夏は早いようです。

### 4◆ 取組内容(報告内容) ◆◆

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 ノーマイカー等

#### 運転方法

- ・「エコドライブ10のすすめ」を意識して運転している。また、仕事中でも取り組みやすい。
- ・自動車運転時、空ぶかしをしない、急発進・急加速・急ブレーキもしない
- ・自家用車の運転時、発車の際に時速20km/hに達するまで5秒以上かけて加速するようにしている。
- ・軽自動車省エネ運転を行い、17.5k/lの燃費向上につながった。
- ・運転の際に瞬間燃費を常に確認し、エコ運転を心がける。
- ・燃費表示をしたり、エンジンプレーキを多用するなど、燃費向上・燃料節約に気を付けている。
- ・車運転時にエコドライブのサインが出る運転を心掛けている。

#### アイドリングストップ

- ・暑い日には窓を開けるなど、不要なアイドリングを避けエコドライブを心掛けている。
- ・自動でアイドリングストップする車で移動する。

#### 乗り換え・徒歩

- ・エコカーへの乗り換えを実施した
- ・車を使わず、自転車OR徒歩で動く様に心掛けている。
- ・管内移動でバスを利用する。
- ・電車を使って外出した。
- ・50cc スクーターで通勤・退勤を実施
- ・週末の家族での移動は基本的に軽自動車1台にした。
- ・普段は車で買い物に行くところを徒歩で行った。
- ・行動週間にあわせて数名の社員が「自転車通勤」を実施。
- ・通勤車両をハイブリッド車から電気自動車に変更し、環境負荷の低減に努めた。
- ・地域のイベントへの移動にシャトルバスを利用した。
- ・天候の良い日は自転車勤務を心掛けている
- ・1人で遠行する時に高速バスを利用した。
- ・体力錬成を兼ね、ランニングで通勤しノーマイカーを実施。
- ・近場の買い物など歩くようにした事で、ご近所さんと挨拶したり新しい発見があった。

#### 工夫

- ・不要不急以外、平素の通勤はマイカーの使用を控えている。
- ・自宅から勤務地まで遠距離のため休日のみノーマイカーを実施した。
- ・自家用車は日曜日以外原則運転しない。
- ・常会各戸への配布物を届ける際には徒歩で行う
- ・まとめ買いで車利用回数低減。
- ・家族3人で2台の車をシェア、乗り合わせたりしている。

- ・タイヤの空気圧点検を行った。
- ・タイヤを165/60R13⇒155/80R12のタイヤ幅を細く、ホイールも軽くして燃費向上させた。  
18km/L⇒20km/L
- ・遠方の出張は日程を調整し、一度に回れるようにした。
- ・職員同士声を掛け合いながら意識できるよう心がけた。
- ・買い物等は退勤時に済ませ休日はノーマイカーで過ごせるようにしました。
- ・田植えの時期でもあるため、井水の管理・水田の水管理を、軽トラを使わず徒歩にて実施。
- ・車に乗せてあったが、常時使うものではないものは降ろした。
- ・子供の送迎をまとめてしています。
- ・用事をまとめて一回の移動で済むように調整し、移動車両を使わない日を設定した。

#### その他

- ・この地域ではノーマイカーは厳しいと思うので、ほかの取り組みにした方がよい。
- ・ノーマイカーに取り組むことが出来なかったので、取り組めるときに積極的に取り組みたい。
- ・ノーマイカーは家が遠いのと子供がいるので出来ないが、それ以外は出来ることが多くて良かった。
- ・ノーマイカーは、山間部に住む者にとっては難しい取り組みなので、エコ運転に心掛けました。
- ・ノーマイカーは誰もが取り組める課題ではないと思う。もう少し取り組みやすい課題にしたほうが現実味があると思う。

## B ライトダウン

#### 早めの就寝

- ・夜、寝る前は早めに部屋の電気の明るさを落とした
- ・1時間早く電気を消すことでいっぱい寝られた。
- ・いつもは22時30分就寝の為、22時15分に電気を消していたが、実施日には21時に電気を消して就寝することにした
- ・期間中子供と一緒に22:00には就寝した。
- ・夜早めに休むよう心がけました。早めに消灯して寝ることは、他にもメリットがあるので続けて行えば良いと思いました。
- ・いつもよりテレビを消し、早く寝るように意識しライトダウンに心がけた。早寝早起きにも繋がった。続けていきたい。
- ・期間中、生活のリズムを朝型に変え、部屋の照明をいつもより早めの消灯に勤めた。
- ・家族が各部室に分散せず、同一空間で過ごすことにより照明の節約を行い、21時以降はTVを消し、必要最低限の照明しか点けないようにしている。
- ・ライトダウンと共に天気の良い夜は星空を子どもや孫と眺めるようにした。

#### こまめな消灯

- ・豆球を付けて寝ていたが消して寝るようにした。

- ・使用していない部屋の電気をこまめに消すようにする
- ・「毎日ライトダウン、こまめに電気を消す」を意識しながら行動する
- ・人がいない部屋などは極力ライトダウンするように心がけています。

#### 意識の改善

- ・必要最低限の所のみにしてこまめに電気を消しあうように家族と話をして取り組んだ。
- ・夏とか暑い日は、ライトダウンを早めに行い省エネを意識しています（虫よけにもなります）
- ・電気をつけたまま寝てしまうことがあるので、早い段階で電気を消すように心掛けている。
- ・消費電力の低い照明を優先的に点灯する。
- ・いつもは息子を寝かしつける時に、1階の電気は付けっぱなしにしていたのですが、ちゃんと消すように心がけました。
- ・執務室の電灯12本のうち8本は常時消灯し、離室時は必ず消灯した。
- ・業務の効率的遂行により職場の消灯時間を早めた。

#### 器具の交換/使用方法の改善

- ・家の電球全部をLEDへ変更した。
- ・廊下などはセンサーライトの設置をしている。
- ・リビングの4灯を2灯消して使用している
- ・ソーラーライトを使用する（日中に充電し、室内で利用する）

#### その他

- ・夏の環境一斉活動にあわせて「100万人のキャンドルナイト in 南信州」に参加をされた方がいた。「ライトダウン」を行う良い機会になったように思う。
- ・キャンドルナイトには毎年意識的に参加している。
- ・「竹宵祭り」に行ってみました。多くの方が参加しており、いつもと違った幻想的な雰囲気があり、心地よい時間を過ごせた。

## C 日よけ設置、エアコン掃除

#### 日よけ

- ・隙間ができた遮光ネットをこの機会に交換した。
- ・よしずを使用して、遮熱対策を実施した。
- ・日が当たる部分にすだれを掛けて窓を開けてエアコンを使用しない。
- ・久しぶりにすだれを購入した。自然の風は気持ちが良い。
- ・毎年日よけにはすだれやよしずを使用し、部屋の温度を下げるようにしています。
- ・今年は日よけの場所を1か所増やしました。
- ・多目的ではあるが、紫外線対策で遮光カーテンを取り付けた。子供と一緒に楽しく行うことが出来た。
- ・家を留守にする時はカーテンを全開にしないで陽があまりはいらぬように、1/3だけ開き部屋の温度が上がらないようにしている。
- ・窓ガラスに遮熱フィルムを貼った。

- ・日差しが強い時間や外出時はカーテンを閉める。
- ・日よけのサンシェードを新規設置した。
- ・遮光カーテンは日常的に使用している。
- ・西日が差し込む部屋にはすだれを設置し、日除けをしている。
- ・エアコンはなるべく使用しないようにカーテンなどを利用して日差しを遮るように。
- ・省エネのエアコンを取り付け、遮光カーテンの活用で暑さとのバランスが取れている。
- ・自動車の窓へ日よけカーテンを設置した。
- ・日中は家のカーテンを閉めて室温が上がらない様になっている。

#### グリーンカーテン

- ・日よけ対策のネットや朝顔、沖繩すずめ瓜の苗を植えて準備を行った。環境の変化に子ども達も関心を持つことが出来た。
- ・やってみようかと思いつきながら中々出来なかったグリーンカーテン(朝顔)に挑戦してみた。
- ・藤棚を広げ、夏の日よけとした。
- ・グリーンカーテン用のゴーヤの苗を植えた
- ・家の周りをきれいに保ち、庭木に水をやり枝の葉の生い茂っていることで太陽の直射を避ける。
- ・朝顔、ぶどうで緑のカーテンをしています。
- ・自宅南側にブドウ棚等の緑のカーテン、庭に芝生敷設をしている。

#### エアコン

- ・エアコンのフィルターをクリーニングした。
- ・今回の取り組みをきっかけにエアコンの掃除を行った。
- ・エアコン掃除を頼んだら、調子がよくなったと感じる。
- ・空調機器のメンテナンスを行い、効率的に稼働し余分な負荷がかからない様にした。
- ・昨年の猛暑を受け、エアコン掃除など暑さ対策を例年より早く行った。

## その他の取り組み

#### マイバック

- ・いつもマイバックを持参してレジ袋をもらわないようにしている。
- ・買い物袋を持ち歩き、包装の簡単な野菜を選ぶ。
- ・エコバッグを車の中に常備しています

#### 雨水利用

- ・雨水タンクはないが、バケツに貯めて庭のプランターの水やりに活用。
- ・庭の散水には雨水を利用。
- ・雨水枡を設置し、花や畑の水やりに使用

#### ごみ拾い

- ・保育園で行っている散歩中のごみ拾いをやってみた。
- ・子供と地域の環境整備活動(ゴミ拾い)に出席した。

#### 節電

- ・週末にかけTVを消す時間を作るようにしました。
- ・離席時はパソコンのモニタのSWを切る。
- ・未使用の電化製品のコンセントを抜く。
- ・お昼休みのPCディスプレイ電源OFF 実行中。
- ・使用頻度の少ない電気ポットは、使用する直前に電源を入れる様にした。
- ・電気量を把握するアプリを使用している。
- ・炊飯ジャーの保温を止める
- ・使っていない部屋の電化製品のコンセントを抜く
- ・室内ではできるだけ薄着にして窓ガラスを開放し、エアコンの使用を少なくする。
- ・20年以上使用していたエアコンを最新の省エネタイプのものに更新した。
- ・涼しい布団シーツを使い、できるだけエアコンを使わないよう心掛けた。
- ・温水器をエコキュートに換えて電気量が少ないものにした。
- ・エコ機能付きエアコンへの買い替えを計画。
- ・太陽光発電の活用。
- ・エアコンを使用する前に換気を十分にして室温を下げてから使用している
- ・窓を開け、扇風機を積極活用し、エアコンを使用しないよう心がけた。
- ・エアコンの利用をなるべく行わないように、遮光と風通しを工夫した。
- ・食事には極力テレビを消す
- ・電気給湯器の設定温度を下げる。
- ・エアコンの冷房で温度設定を上げると蒸し暑い、下げると寒い。家庭用衣類乾燥機を併用して湿度を低めに保つことで高めの温度設定でも快適に過ごせないか確認中。
- ・早朝暑くなる前に必要な作業等を終わらせる。
- ・プリンタ(複合機)は使い終わったらすぐ”節電モード”へ切替。
- ・暑い日中は、図書館などを利用している。
- ・ほうきを使い、こまめな掃除を心掛け、掃除機使用を減らしている。
- ・15年以上使用した家電を新しいものにした。(節電効果が高い)
- ・就寝時、扇風機にタイマーをかけている。
- ・冷たいシャワーや体感温度を下げるグッズを活用する。
- ・自宅付近に川があるので、暑い日はエアコン使用でなく、川側の窓を開けると涼しい風が部屋のなかに入ってくる。また、川の流れの音を聞くだけでも涼しい感覚を感じる。
- ・風呂は短い時間で連続してはいることを心がける。

#### 冷蔵庫

- ・冷蔵庫内の不要食品の整理をしました。
- ・冷蔵庫の中の掃除を励行している。
- ・冷蔵庫内にカーテンを設置している。

- ・冷蔵庫は物をつめすぎず、開閉回数・時間を減らす。
- ・冷蔵庫の開閉をなるべく短時間にする
- ・冷蔵庫の裏、側面の清掃 隙間確保
- ・冷蔵庫の清掃
- ・冷蔵庫の開け閉めを減らすとともに、保冷するものを減らす。

### 意識改善

- ・環境について改めて考え、再度日々の生活を見直すよい機会となった。この期間内に係わらず今後もエコ活動に努めていきたい。
- ・各自の地道な取り組みの積み重ねが大きな効果を生むと思う。
- ・ノーマイカーの日数を意識して増やしたい。
- ・エコは節約にもつながるという意識で取り組んでいる。
- ・一斉行動週間を機に家族とともにエコ活動の振り返りをした。
- ・家族に取り組みの必要性を説明した。

### ごみ分別、削減

- ・ペットボトルを購入せず、水筒を持参する。
- ・シャンプーや洗剤等詰め替え用を購入している。
- ・飲み終わったペットボトルをリサイクルに出している。
- ・廃棄するティーパックで油汚れを落としてから食器洗いを行う。
- ・生ごみをコンポに入れ堆肥として利用→可燃ごみの減量化。
- ・再資源化を常に意識する。
- ・プラスチック包装を断る。瓶を持参してコーヒー豆を買いに行く。
- ・プラごみを出さないように選ぶ商品を考える。
- ・リサイクルショップの活用。
- ・埋立て、燃やすゴミを極力減らし、資源になるよう分別した。
- ・小さくなった子供靴を手入れし直し、知人に譲渡した。
- ・すぐに使う予定のある食材は消費期限の近いものを選ぶ。
- ・裏紙の使用をしている。
- ・残さず食べる。
- ・食品トレーや牛乳パック、ペットボトルをリサイクルに出す。
- ・海ゴミがすごいと聞き、冬の福井の海岸を見てきた。レジ袋をホームセンターやコンビニで断ることを心がけるようにしている。
- ・ティッシュは1枚にして使用する。
- ・広告の裏面使用
- ・夏場は食べ物も傷みやすい為買いすぎない、作り過ぎない、すぐに冷蔵をしています。

### その他

- ・ぬいぐるみやクッションを黒い布で覆い、日中の車内に放置 ⇒ダニ駆除

- ・日向水を作り、水槽の水替えに利用している。
- ・難しいと思うが、バスの本数が増えればマイカーを使用しないで通勤する人が増えると思う。
- ・洗濯時に風呂の水を活用している。
- ・花や野菜の水やりに、水路の水を汲んで利用している。
- ・カーエアコン、エレベーターは使用しない。
- ・車のエアコン使用しない
- ・家庭でのペットボトルのキャップ集め
- ・洗濯にお風呂の残り湯を利用
- ・中電の電気契約を見直し、50A→30Aに下げた。
- ・部屋を掃除するきっかけになったので良かった
- ・使用しないもの（衣類、食器など）の定期的な整理を実施。（季節の変わり時に行っている。）
- ・会社では就業時間の改正を行い、日あたりの勤務時間短縮と、特別な事情を除いて出勤時間が早くなるよう周知を実施。また、PCの入替を多数行い性能のアップを図った。
- ・風呂の湯量は8割程度としている。
- ・お風呂のお湯の再利用。
- ・水道の蛇口をこまめに開閉するよう心掛けた。
- ・晴天時の車の日よけをフロントだけでなく側面も工夫してつけるようにした。
- ・汚れた食器や鍋などにこびりついた汚れを、一度ぼろ布などでふき取ってから洗う。
- ・セームタオル利用で、タオルの利用枚数を減らす。

### 取組に対する意見

- ・ライトダウンは誰でも意識すればできることなので、継続して行っていきたい。
- ・ライトダウンは、心掛け次第で取り組める活動でした。
- ・ライトダウンや日よけ準備は、まだまだ意識が足りていないと思われ、この夏の時期に取り組みを恒例化させたい。
- ・区間を区切ることで意識して取り組むことが出来た。
- ・それぞれの取り組みを習慣として、日常的になされるように意識を高めていけるよう、種々のレベルで啓発を行っていきとよい。
- ・本取組は、例年形式的に調査が行われ、既に形骸化していると思われる。
- ・一斉行動週間で7日間と期間が短いので、期間外に行なったことは関係なくなってしまう。
- ・どんなことも環境に負担をかけないよう気に掛けています。
- ・なかなか多くは出来ませんが、できるものから取り組んでいきたいと思います。