

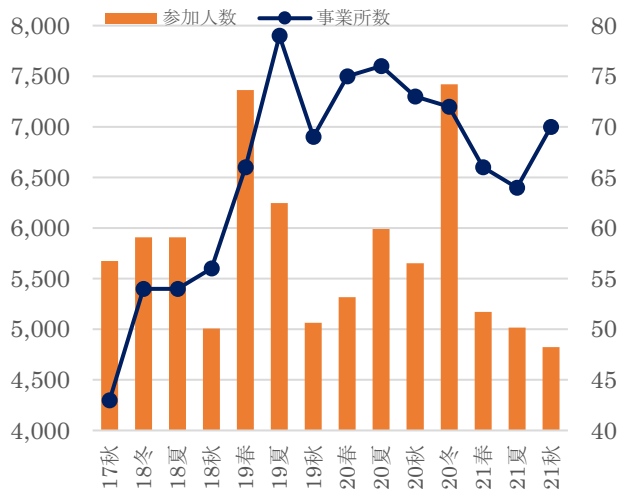
# 2021年 秋の環境一斉行動週間

2021年11月17日(水)～23日(火)の7日間

## 集約の結果

### 1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数	71	事業所
取組人数	4,837	人
A エコドライブ	19,351	回
B 食品ロス	19,120	回
C 地元の旬	13,783	回
D 体を動かす	11,790	回



### 2◆◆ 参加事業所 ◆◆◆

50音順

- 有限会社愛光電子
- 株式会社アイテック
- 株式会社アイボックス★
- アザーレミックス株式会社
- 旭松食品株式会社★
- 阿南町役場
- 飯田環境センター竜水園
- 飯田建設株式会社
- 飯田広域消防
- 株式会社イイダサービス
- 飯田市★
- 飯田信用金庫★
- 飯田清掃株式会社
- 有限会社飯田スクリーン工業
- 飯田精密株式会社
- 株式会社五十川商店

- 稲葉クリーンセンター
- 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★
- 上郷西保育園
- 上久堅保育園
- 上村保育園
- 技建開発株式会社
- 有限会社北原土木
- 協和設備有限会社
- 神稲建設株式会社★
- 木下建設株式会社★
- クロダ精機株式会社
- 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式会社飯田工場★
- 下久堅保育園
- 信州航空電子株式会社
- ダイワ設備株式会社
- 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
- 多摩川精機エレクトロニクス株式会社
- 多摩川精機株式会社★
- 中部電力パワーグリッド株式会社★
- TDK庄内株式会社飯田工場★
- 殿岡保育園
- 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
- 根羽村役場
- 有限会社野中製作所
- 原建設株式会社
- 有限会社PAPアライ
- 株式会社マエダ★
- 松尾東保育園
- 丸山保育園
- 株式会社丸宝計器
- 三菱電機株式会社中津川製作所★
- 株式会社ミナミ
- 三穂保育園
- 南信州広域タクシー有限会社
- 南信州広域連合事務局総務課
- 南信州広域連合地域医療福祉連携課
- 有限会社森脇精機
- 山京インテック株式会社
- 山本保育園
- 龍共印刷株式会社
- 株式会社龍光電気工業
- 和田保育園

★は「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所

15 /24

(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	事業所
南信州いいむす	49	事業所
計	52	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・Dの行動でした。

A エコドライブの実践！

エコドライブとは、燃料消費量やCO<sub>2</sub>の排出量を減らすことで地球温暖化防止につながる運転方法や心がけのことです。エコドライブの実践は、環境やお財布にやさしいだけでなく、時間や車間距離にゆとりを持つため交通事故の防止にもつながります。行楽の秋、ドライブが気持ち良い季節ですが、運転時はエコドライブを意識しましょう！

B 食品ロスをなくそう！

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。日本では、1人当たり毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てている量に相当する食品ロスが発生しています。捨てられた食品はごみとなり、運搬、焼却の際にCO<sub>2</sub>を排出するので環境にも悪影響を及ぼします。食欲の秋、食品ロスを減らすように意識をしながら、食事を楽しみましょう！

C 地元の旬を食べよう！

B. 食品ロスをなくそう！を意識しながら、地元の旬を食べて食欲の秋を楽しみましょう！地元の旬を食べることは、他県や海外のものを購入するより輸送に係るCO<sub>2</sub>を削減できるため、環境に良い取組です。行楽の秋ですがコロナ禍でなかなか遠出できない今日この頃、地元の果樹園で果物狩りを楽しんだり、家庭菜園で汗を流すのもいいでしょう！

D 体を動かそう！

スポーツの秋ですが寒くなってきて、暖房を使う機会が増えてくるとともに、外に出る機会も少し減ってくる季節。外で体を動かすことはその間、家の中のエネルギーを使わなくて済むと同時に、体の中から温まることで暖房の使用を抑制することにも繋がります。また、普段車で移動していたところを徒歩で行けばエコドライブの取組と一石二鳥です！

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)

A エコドライブの実践！

- ・社内の所用で動く際に、ハイブリッド車を使用し、アイドリングストップを意識した。
- ・軽自動車に乗り換えて出勤した。
- ・相乗りで出かける。
- ・急ぎでない用事ついでに折に合わせて済ませ、車を使う回数を減らす。
- ・エコモードで運転した。
- ・低燃費タイヤを購入した。
- ・アイドリングをしない。
- ・運転時の急発進・急ブレーキをしない。
- ・タイヤの空気圧をチェックした。
- ・暖気運転を短くするように心掛けた。
- ・今年ハイブリッドカーに買い換えて、常に何km/L走るかを表示させ、走るシーンによって瞬時燃費メータも確認している。
- ・出掛ける時まとめ買いをして、車の利用を減らす。
- ・なるべく平坦な道をはしる。
- ・車はないと生活できないのでエコドライブを心掛けたい。
- ・車のエコモードをONして、アクセルを踏み込まない。
- ・タイヤの空気圧をチェックした。
- ・急ブレーキ急ハンドル操作をしない運転。
- ・「急」のつく運転をしない。
- ・車を運転して停車した時にエコ運転達成と画面に表示されるので、エコ運転ができているのかなと思う。
- ・ガソリン車ではあるが、2000回転以下の走行実施。アクセルワークや先を見たブレーキ操作を心がけている。
- ・落ち着いて運転する。
- ・エコドライブ・エコバッグの使用は習慣化してきた。
- ・ノーマイカーを心掛け毎日ウォーキングを実施した。
- ・常にエコドライブに関しては、運行業務以外で自家用車を運転する際にもエコドライブ運転行動をするように教育指導を行っており、実践にいかしている。
- ・1度の外出でなるべく用事を済ませるよう計画を立てて行動した。
- ・車間距離を取り急加速、急ブレーキの無い運転

を心掛けている。

- ・車は常にエコモードにする。
- ・急発進をしないように心がける。
- ・車両重量の軽い（1 t未満）乗用車に乗り換えた。
- ・出来るだけバイク通勤している。
- ・エコドライブをすることにより、交通ルールを守ることが出来て、事故防止になる。
- ・長い信号待ちでのエンジンストップ。
- ・夜帰宅後にクルマにシートを掛けることで翌朝、暖機運転を減らした。
- ・ゴルフに行く際に、乗合で行った。
- ・公共交通機関の積極的な利用。
- ・買い物の際無駄のないルートを計画し、走行距離を少なくすることによってガソリンの消費を抑制した。
- ・エコドライブを含め交通安全のための対応策は常に全職員に対し注意喚起している（夕方など早めのライト点灯、ウインカーやハザードの適切使用、車間、エンジンブレーキフットブレーキ等々）。
- ・自転車に乗ってカーボンニュートラル。

## B 食品ロスをなくそう！

- ・値引き商品を買ってすぐ食べるようにした。
  - ・余分な食材を買わない。
  - ・出されている食事は全て食べる。
  - ・週末に食品をまとめて買い、使い切る。
  - ・作りすぎず、無駄に捨てることのないように心がけた。
  - ・子どもが残した分を自分で食べるようにして残食を少なくした。
  - ・食べきれぬ量の調理をしている。
  - ・野菜の皮は捨てないで、きんぴらで食べる。
  - ・ゴミは出来るだけ少なくなる買い物をする。
  - ・食べきれぬ分だけ買う・作る。
  - ・食事は必ず残さないようにしている。
  - ・食品ロスを無くすため 1 週間の献立を考えて買い物をする。
  - ・すぐに食べるときは賞味期限の近い値引き品を購入する。
- 
- ・買い物に行く際、あらかじめメニューを決めておき、余分なものを買わないようにした。
  - ・賞味期限の近い商品を購入している。
  - ・便利ではあるが「使い捨て」のものを買わない、使わない。
  - ・食事は残さず食べる。不要なものは買わない。
  - ・買い物するときは、手前からとるようにしている。
  - ・買い物をするときは、できるだけ赤札品を買う

ようにしている。

- ・冷蔵庫の中は整理整頓をし、賞味期限に注意している。
- ・値引き商品を積極的に購入するだけでなく、過剰に購入しないように食べきれぬ分だけを購入するようにしている。
- ・家庭菜園の野菜を使い料理の量を調節して腹八分目に心がけたことによりBC両方カウントできた。
- ・スーパーでの買い物では、手前取りを心掛けた。
- ・買い物は1週間に1回まとめて行い、食材を使い切るようにしている。
- ・冷蔵庫の残り物等を確認し、1週間の献立を作成して食品ロスをなくした。
- ・食事の量を考えて買い物をして残飯を少なくした。
- ・野菜の芯を調理等、一見食べずに捨てやすいところを使う。
- ・改めて食品ロスを少なくするよう、意識をしていく。
- ・家族みんなで食べ残しを減らし、残飯を少なくする。
- ・食べきれず鮮度が落ちてしまう野菜は、干野菜にした。
- ・食品の買い溜めはしない。
- ・ふるさと納税返礼品にフードロス品を選択した。
- ・食品ロス・経済面の観点から普段から生鮮食品を中心に値引き品を食べきる量で購入し、どうしても多いときは冷凍して保存している。
- ・無農薬のかぶを購入して、葉っぱまでおいしく頂いた。

## C 地元の旬を食べよう！

- ・地元食材コーナー購入を優先した。
- ・残さずに食べる。
- ・家族でも職場でも地元で採れた野菜を料理に取り入れるようにしている。
- ・保育園の畑で収穫できたさつまいもを使って焼き芋をして子どもたちと味わった。
- ・保育園でお散歩のとき拾った栗を、田んぼで育てたお米と一緒に栗ごはんにして、お世話になった地域の方々にも食べていただいた。
- ・保育園では、地元の柿やりんごを食べ。皮は保育園で世話をしているヤギが喜んで食べてくれた。また、ヤギは落ち葉も食べてくれた。地元の方も大根の葉を捨てずに持ってきてくれて、「ヤギも子どもも大事にしてくれてありがとう」と言われてうれしかった。
- ・地元スーパーの婦人部（生産者持込）の野菜を

購入した。

- ・地産地消を心がけた。
- ・食品ロスをなくすために、買い物の回数を減らしている。
- ・食品ロスが出ない買い物・献立を考えている。
- ・コンビニの賞味期限の近い食品を購入する。
- ・大根は葉まで食している。
- ・カブの葉も浅漬けにして美味しく食べている。
- ・家庭で採れる野菜を利用して、食事をしている。
- ・休日地元の直売所等で地元野菜を購入する。
- ・家庭菜園で自給自足を目指している。
- ・地元特産品、旭松のこうや豆腐を毎日食べた。
- ・地元、出張先で道の駅により、地元産を毎回購入している。
- ・家で作った野菜を積極的に食べるようにした。
- ・自家栽培の野菜を食べたり、地元産の食材を積極的に購入している。
- ・野菜、果物をいただいて消費している。
- ・意識することで地産地消のものを食べることは続けていきたい。
- ・野菜の皮も調理して食べた。
- ・地元の野菜や果物をたくさん食べた。
- ・地元で採れた野菜を農家さんから頂いたので、職場でおすそ分けした。
- ・庭に柿の木があり毎日柿を食べている。
- ・地元産リンゴ毎日食べる。
- ・マルシェや無人販売で地産地消を楽しんだ。
- ・「地元の旬を食べよう！」では、前回の行動週間と同様に、各日ごと当番を決め、地元の旬の食材を持ち込み、昼休み休憩時等に食すことにした。果物が多くなったが、地元には多種多様な果物があることがわかった。来年度はあえて生産農家まで行き、購買してくるなど検討をしていきたい。
- ・りんごの里等の施設へ行って旬食材を購入した。
- ・まず、地元の旬を知る。
- ・地元産しいたけ・豚肉・根菜類を使って⇒けんちん汁・豚汁などを作った。
- ・旬の食材としてヒラメやサバなど釣って食べた。
- ・旬の食材は、地元ならではのものを食す機会に恵まれており、地域に感謝したい。

## D 体を動かそう！

- ・アパートのエレベーターを使わず階段を使っている。
- ・毎日会社でラジオ体操をしている。
- ・寒いときには体を動かすように心がけ、暖房を

あまり使わないようにしている。

- ・保育園では、寒さに負けず子どもたちと一緒に散歩に出たり、園庭を走るなどしながら、体を動かす。
- ・エレベーターやエスカレーターを使わずに歩く。
- ・駐車場では、少し遠くに停めて歩くようにした。
- ・子どもと一緒に体を動かす。
- ・落ち葉を掃いたり、畑を片付けると良い運動になった。
- ・お皿洗いや歯磨きの時につま先立ちをしている。
- ・朝起きたら体操する。
- ・普段だけでなく土日も体を動かした。
- ・ウォーキングを行った。
- ・エレベーターを使わず階段を使うよう努力している。
- ・毎朝30分の散歩を行った。
- ・紅葉を見に神社へ出かけ、ウォーキングを楽しめた。
- ・家庭菜園で体を動かした。
- ・近くの買い物は、徒歩ですませる。
- ・少しでも運動不足を解消しようと、買い物の際、エレベーターを使わず、階段で行った。
- ・紅葉を見て歩いた。
- ・休日は子供と一緒に運動するようにしている。
- ・健康でいられるように2日に一度筋トレ。
- ・歯磨きの際にはストレッチをする。
- ・ウェアブル端末を利用して運動量を把握し、1週間ごと達成できるようにしている。
- ・可能な範囲での徒歩通勤をした。
- ・外に出るのは寒くて継続できませんが毎日筋トレやストレッチをしている。
- ・ウォーキング2万歩/1日目標
- ・夕食後、町内をウォーキングしている。
- ・駐車場はできるだけ離れたところに車を停めている。
- ・自転車・ランニングにより体を動かすとともにエコドライブを実践している。
- ・犬の散歩ついでに軽くジョギングした。
- ・コロナによる外出自粛の影響か定期健診時の腹囲増加に危機を感じロデオマシーンを中古で購入し毎日腹囲を鍛える事を始めた。
- ・環境週間ということ意識して、普段の週末ランニングの距離を伸ばし 11/20 は 30 キロのLSDを実施した。

## ♥ その他の取組

- ・社内でレジ袋削減に取り組み、半数以上がエコバックを持つようになった。

- ・生ごみを細かくして処理している。
- ・エコバックを持って買い物に行く。
- ・レジ袋を再利用している。
- ・調理の際、洗い物を増やさないよう手順や盛り付けを工夫し、節水を心がけている。
- ・牛乳パックや食品トレイなど回収ボックスに入れる。
- ・晴れた日はファンヒーターをつけない。
- ・こまめに電気を消す。
- ・未使用の電化製品のコンセントを抜く。
- ・エコバックの持参・常備
- ・ごみの分別に徹底
- ・エアコンは極力使わない。
- ・使わないコンセントは抜く。お風呂は続けて入る。
- ・電気毛布を使わずツ毛布などを工夫して使っている。
- ・照明器 LED に変える。
- ・少ない量での食洗器は使用しない。
- ・水道を出しっぱなしにしない。
- ・使っていない電気はこまめに消す。
- ・人感センサーを照明に取り入れた。
- ・生ゴミ処理機を利用する。
- ・暖房の温度設定を低めにする。
- ・こたつ布団を厚いものにして熱の逃げを少なくし、低温でも暖かい状態で使用できるようにした。
- ・厚着をしてなるべく暖房を使わない。
- ・昨年までは取り組みカレンダーを紙に印字し配布・回収していたが、環境面を考慮しペーパーレスの回答方法に変更した。この方法は今後も継続して取り組んでいきたい。
- ・冷蔵庫をすぐ閉めた。
- ・弁当に使用する小分け用容器やバランは、洗浄して再利用した。
- ・マイボトルを持参した。
- ・化石燃料をできるだけ使用しないよう、薪ストーブを使用。
- ・薪で風呂をたく。
- ・新聞紙のごみ袋を使うようにし、少しずつプラスチック製品を減らすようにしている。
- ・プラスチック製品はなるべく洗い、リサイクルできるように心がけている。
- ・空調設定の温度を 20℃以下に設定する。
- ・HV車での通勤。自宅屋根へ太陽光の搭載。
- ・スーパーマーケットでの買物時は、保管して有るレジ袋を持参しゴミを増やさない。
- ・社食時には、お茶を入れた小型魔法瓶を持参し、省エネに貢献している。
- ・自宅外でも節電に努める。(自動ドアを可能限り利用しない等)
- ・施設に設置されているものの利用を控える。

(手洗いのペーパータオル等)

- ・日射取得量を増やし室温を自然エネルギーで維持させるよう心掛けた
- ・生ごみはコンポストに入れて畑の肥料にしている。
- ・地元のごみ拾い運動に積極的に参加した。
- ・冷蔵庫の設定温度を下げた、窓に防寒対策のシートを張った。

## ★ ご意見

- ・食品ロスやエコドライブはすぐに取り組めることなので、これからも気を付けて取り組みたい。
  - ・項目内容が多いのではないかな。
  - ・実践されている方も多いかもかもしれませんが、車の燃費計の表示がなくても何 km/L 走るかを給油ごとに確認することを皆さんが行うことでよりエコドライブが進むと思う。自分の車の燃費がどのくらいかを一斉行動時に把握する取り組みはいいかな。
  - ・毎日の生活で、意識してエコ活動に取り組んでいきたいと思う。
  - ・C、Dは難しいと感じた。
  - ・意識することで、自分の行動を改める良い機会となった。
  - ・気軽に取り組めた。
  - ・取り組みやすい項目だったこともあり、取り組んだ日にちが増えた。また、カウントの仕方も改善されていてよかったと思う。
  - ・家の近所に安全な遊歩道があると良いと思う。
  - ・取組のコメント欄が小さくなっており分かりにくい。
  - ・今回のカレンダーは、チェック式・何日で社員一同好評だった。
- 普段のこういった何気ないことでも SDGs、地球環境に関わることができるということを実感できた。
- ・今回の集計はまとめやすかった。日数だとわかりやすい。
  - ・意識づけのためには大切なことと思うので、大変とは思いますが、活動を継続していただけたらと思う。
  - ・日頃から続けられる運動するよう心掛けたい。環境一斉行動週間は、行動を振り返る良い機会だと思う。