

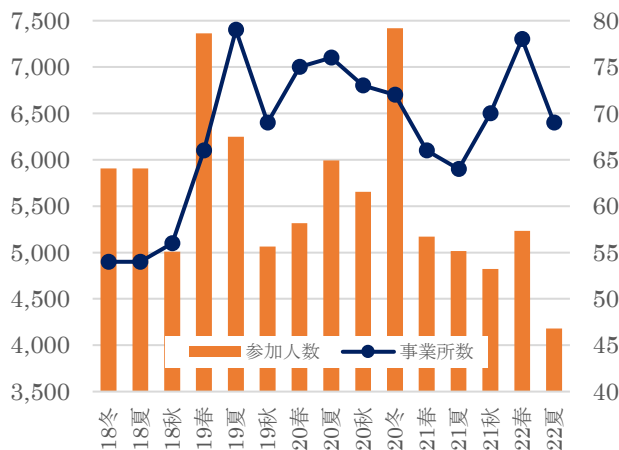
2022年 夏の環境一斉行動週間

2022年7月29日(水)～8月4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	4,182	人
A エコドライブ	19,046	回
B ライトダウン	16,977	回
C マイボトル	16,390	回
D 夏の食品ロス	16,375	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
- 株式会社アイパックス★
- 阿南消防署
- 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
- 飯田市★
- 飯田市スポーツ協会
- 飯田信用金庫★
- 飯田精密株式会社
- 稲葉クリーンセンター
- 伊賀良消防署
- 伊賀良消防署龍江分署
- 伊賀良消防署山本分署
- イワタニ長野株式会社
- エコトピア飯田株式会社★
- 勝間田建設株式会社

- 上郷西保育園
- 上久堅保育園
- 上村保育園
- 川路保育園
- 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
- 株式会社 JVC ケンウッド長野
- 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
- 高森消防署
- 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
- 多摩川精機株式会社★
- 中部電力パワーグリッド株式会社★
- TDKエレクトロニクスファクトリーズ株式会社★
- 殿岡保育園
- 中村保育園
- 日進精機株式会社
- 株式会社NEXAS
- 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
- 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
- 南信州広域連合地域医療福祉連携課
- 三穂保育園
- 有限会社森脇精機
- 山京インテック株式会社
- 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
- 龍共印刷株式会社
- 株式会社龍光電気工業
- 綿藤トキワフーズ株式会社
- 和田保育園

★は「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所

12 /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	51	事業所
計	54	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 エコドライブの実践！

車が生活必需品だからこそ普段からエコドライブを心掛けましょう！特に夏の車内は気温が高くエアコンの使用は欠かせません。サンシェードを活用したり、天気や時間帯によって窓を開けるなどできる限りエアコンに負荷をかけすぎないように工夫しましょう。

B ライトダウンで節電！

電力のひっ迫が不安視される中、この暑い夏を乗り切るためにも、ライトダウンをはじめとする節電を実践しましょう。使っていない部屋の電気や家電のコンセントを抜くことはもちろん、意識的にライトダウンして夏の星空を見上げてみてはいかがでしょうか？

C マイボトルで水分補給！

暑い夏は、なによりも体調を優先し、エアコンの使用や水分補給は絶対に我慢しないでください。しかし、それでもできることはあります！水分補給は、マイボトルを持参してとるようにし、プラスチックごみの削減など環境にも配慮するようにしましょう。

D 夏の食品ロスを削減！

気温が上がると、食品の足もはやくなります。「あ〜もうこれだめだ」と捨ててしまわないように保存方法や買いすぎに気をつけましょう！また、家庭菜園等で採れて食べきれないものは、ご近所さんにおすそわけなどしてできる限り捨てないようにしましょう。

- 車の“やさしい”運転はもちろん、エアコンの使用を極力避け、アクセルを踏み込み過ぎないように燃費の向上に心掛けている。
- 車のエアコンはなるべく使わずに窓をあけ車内の温度調節をする。タイヤの空気圧を高めに設定する。
- 先読み運転でアクセル、ブレーキの操作を優しくする。
- 交差点での長い渋滞時は、エンジンを切る。
- 運転する際はエコモードで走行し、急加速を控えるよう心掛けている。
- あまり暑くない時に運転する際は窓を開けエアコンは使用しないようにした。
- 朝の涼しい内に買物に行きエコドライブを心掛けた。
- 車間をあけ急発進、急加速をしない運転の実施。
- 走行データ診断アプリの活用している。
- 自家用車はアイドリングストップを実践
- 通勤及び休日の買い物など、極力徒歩を心がけている。
- 自動車についている燃費消費（どれ位消費するか）を都度チェックし、少しでも数字をよくするよう意識した。
- エコドライブについては毎日実践し、空気圧計測器も自前のもので計測。
- 車に不要なものをのせないようにしている。
- 自動車を運転する時は車間距離を十分に保ち、減速は主にエンジンブレーキを使用して行う。
- 自転車通勤。
- 勤務帰宅時の運転はエアコンを使わず、窓を開けて風邪通しを良くしている。
- 親戚の集まりでは、1台に相乗りするよう協力を依頼。
- バイク利用でのエコドライブを心がけている。
- 組合回覧や地域活動には自転車で移動。
- なるべく車に乗らず、電車等公共交通機関を使用する。
- ノーマイカーの取組。本取組み期間中は会社の夏休み・天候不良もあり1度しかできませんでしたが、今後も継続したい。
- 子供の送り迎えや買い物など、車で外出する際は台数少なくなるべく無駄のないように計画している。
- 特に夏はエアコンをフル稼働しないと涼しくならない為多少不便なところへ行く場合も鉄道を使って、エコドライブ以前にそもそも車に乗らないようにした。
- 市内へ出かける際は、できるだけバスに乗るようにしている。
- 通勤にハイブリッドカーを使用。
- エコドライブを確実に実践するためには、急発

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！

- 会社駐車場に停める際にサンシェードを使う事で帰宅時のエアコン使用が少なく済んだ。
- エコドライブでは無駄な移動をしないこと、またドライブ時はマイボトルを必ず携帯することを意識した。

進や急加速をしなくても良いように時間に余裕を持って行動を起こす必要があるので、続けることで全体的に余裕のある生活を送ることに繋がると思った。

- ・休日はマイカーを使用しない。
- ・急の付く運転はしない。
- ・運転は易しくスムーズに。
- ・それぞれが1台の車で出かけるを、1台で同行することも行ってみた。

B ライトダウンで節電！

- ・休日の夜 pm6:00 頃～pm10:00 頃までは、照明をけして、キャンドルナイトを実施した。
- ・家の外灯の夜間タイマーを5時間から3時間（照明ONの時間を短縮）に変更した。
- ・家庭では、就寝時以外の時間は家族が同じ部屋で過ごすことが多く、他の部屋は照明を消すようにしている。
- ・ライトダウン→部屋の窓を開けて涼みながらのお月見。
- ・使用していない照明をこまめにoffにし、節電を心掛けた。
- ・夜は早めに消灯し、休むようにした。
- ・夏の暑い時期は涼しい朝のうちに家事を行い、夜は早く寝る。
- ・電気を消すことで涼しくなったので、エアコン利用時間の短縮にもつながった。
- ・センサー式ライトに変更した。
- ・使用していない部屋の電気を消すことをこの夏は取り組んでいる。
- ・普段ライトダウンを意識していない分、期間中は特に意識して消灯を心掛けた。
- ・寝室を一部屋にすることで、余計な電力消費を抑える。
- ・部屋から出るときは必ずライトダウン、エアコン禁止、としてみた。
- ・こまめにライトを消す、ディスプレイ電源を落とす。
- ・こまめな電源ON/OFF
- ・微々たる取組ですが、小規模太陽光発電の自作利用にて電気使用量の削減。
- ・夜リビングでテレビを見るとき部屋の電気を消す。
- ・PCをこまめにスリープまたは休止状態にする。
- ・不要な照明は消す。不要な家電のコンセントは抜く。
- ・電力ひっ迫の情勢もあり、休日はライトダウンの取り組みを意識した。

C マイボトルで水分補給！

- ・休憩時間の給水にはマイボトルを持参していたが、社内の給茶機の利用に対してもマイボトル（小型）を使うようにした。今後も継続する。
- ・車での外出時はマイボトル必携。
- ・毎日、職場にマイボトル持参し、休日のお出かけ時のマイボトルを持参した。
- ・以前よりマイボトルを持つようにしている。
- ・極力マイボトルを持参するようにして、ペットボトルのドリンクを買わないようにしている。
- ・飲み物は極力自宅で（お茶、コーヒー紅茶）作りおきしてペットボトルはへらす。
- ・買うときも紙パックを優先する。
- ・ラベルレス飲料の購入。
- ・水筒を用意して、缶やペットボトルゴミを出さなようにする。
- ・車で出かける時の水分補給はタンブラーを用意し、プラスチックごみの削減を意識している。
- ・家の中でも水筒使用する。
- ・マイボトル・タンブラーにお茶を入れ、ペットボトル飲料の購入量を減らした。
- ・外に出るときは水筒を持ち歩く。
- ・スポーツジムに行くとき、水分補給用の水を水筒に入れて持っていく。
- ・出社時にはマイボトルを持ってくるようにしている。
- ・外出時にはマイボトルを持参し、熱中症対策の為にも水分補給を実施している。
- ・社食時に小型マイボトルを継続持参し、社食のコップを汚さない及び飲み終えた小型マイボトルへ残っているヤカンの麦茶を入れフードロスを減少させている。
- ・タンブラー、水筒で飲み物を携帯するようしており、熱中症対策のつもりでしたが、エコでもあることに気付いた。
- ・常にマイボトルを持参し外出先でペットボトルなどの購入はしないようにしている。
- ・水分補給をこまめに行うため、意識的に水分を持ち歩く。
- ・特に夏の時期マイボトル持参を心がけている。
- ・夏休みだったのでできる限り野菜と果物を冷やして食べるようにしました。（食品ロスと水分補給）
- ・旅行先で提供されたミネラルウォーターに、大浴場の製氷機の氷を加えて、マイボトルに入れ、その日は、給水に使用した。
- ・ペットボトル保冷ケースの使用。
- ・マイボトルを持つという事がなかなか無い中で、この活動を機に考えてみようと思った。
- ・麦茶を毎日作っている。

D 夏の食品ロスを削減!

- ・冷蔵庫の整理をした。期限が近い食品は昼食、夕食でおいしくいただいた。
- ・食事は作り過ぎず食べ残すことがないように出来ていますが、家庭菜園で採れ過ぎの野菜を処分してしまったので、来年はその作り方に工夫をしてみたいと考えている。
- ・冷蔵庫内をこまめに整理して中の食材在庫や賞味期限等を把握している。できるだけ食材を使い切ってから買い足し、食材ロスが最小限になるように心がけている
- ・買い出し前のある程度 1 週間のメニューを決めてから買い物へいくことで、特価品の大量購入などによる予定外の食材を抱えないように気を付けている。
- ・「食事は残さず食べる」は常に心がけている。
- ・庭でとれた野菜に応じて食事のメニューを決める。
- ・食品ロスに気を付けるため冷凍庫をフル活用した。
- ・頂いた野菜を使った料理などして傷ませない。
- ・一度に沢山頂くフルーツは食べきれない分は洗って食べられる大きさにカットして冷凍保存する。→アイスクリームやスムージーの材料になる。
- ・子供の食べ残しを食べる。
- ・残っているものを使えるメニューにする。
- ・家庭菜園の強化中。期間中は野菜を一回も買わなかった。
- ・食品ロスをなくすため、たくさんいただいた夏野菜で保存調味料・万能ソースなど作りました。
- ・食品売場での期限切れ間近のセール品を買うことも少なくない。
- ・食品ロスを減らすと共に、節約のために賞味期限が近い製品や少し劣化し始めている安い食材を買うなどした。
- ・自家栽培の作物を楽しみ、おすそ分けしました。きゅうり、なす、トマトなど。

♥ その他の取組

- ・買い物時はエコバックを利用し、箸やスプーンは貰わないようにしている。
- ・廃棄のゴミをできるだけ小さくして、ゴミ袋使用量を抑える。
- ・エアコンは 29~30℃位で部屋全体を冷まし、人に対しては扇風機を活用する。
- ・部屋の照明を LED ライトに変更した。
- ・週 1 回エアコンフィルターの清掃実施。
- ・エアコンの温度を 28 度に設定している。
- ・エコバックを車に常備している。

- ・エアコンとサーキュレーターの併用で少しでもエコで快適になるように心掛けている。
- ・家の風通しを良くする。
- ・土・日は、窓を開け打ち水をし、なるべくエアコンを利用しないように取り組んだ。
- ・閉めきった部屋は暑いので、帰宅したらすぐに窓を開け、扇風機をかけておく。
- ・日中カーテンを閉めている。
- ・使用していない充電器のコンセントをこまめに抜く。
- ・TVを見ていない時は消す(BGM代わりにしない)
- ・子供が日中自宅に居る生活の為エアコンのみに頼らず庭にプールを設置して適時涼めるようにしている。
- ・家の窓にサンシェードを設置し部屋の温度が上がらないように工夫した。
- ・最近ではミニマリストの YouTube を観て身の回りの物を減らすよう進めている。
- ・行動週間は夏季休暇中に当たり、公共施設の利用や、涼を求めての外出等、節電を意識した。
- ・帰省中はあまり夜が暑くなかったため、エアコンを入れずアイスノンで過ごした。
- ・洗剤を使わず石鹼にしている。
- ・2階の部屋の温度を下げるために、西日が当たる窓の内側に、銀色のレジャーシートを置いている。
- ・川遊びに出掛け昼間の在宅時間を減らし、エアコン稼働時間を削減した。

★ ご意見

- ・エコ活動の一員であることが 良いことを行っている様で気分がいい。
- ・各人が子供たちに十数年後残したい未来を創造すること。
- ・日ごろからの生活を見直す週間となった、引き続き心がけて行きたい。
- ・環境について考える良い機会となった。
- ・引き続き環境への意識をもって取り組みたいと思う。
- ・物価高もあり、より一層節約、節電等心掛けていきたい。
- ・業務中業務外問わず環境に係る負荷を軽減する努力をしていきたい。
- ・本取組は環境に対する意識を高める良い機会となる。
- ・アプリ等で各自から回答する方式を検討いただきたい。
- ・取り組み案内を「SDGs ロゴ」強調のカラー版にして案内してみました。折角なので「SDGs ロゴ」の目に入る機会を増やした。