

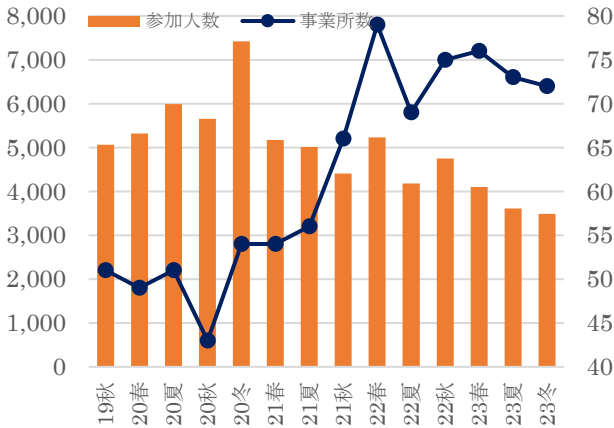
# 2023年 冬の環境一斉行動週間

2023年12月1日(金)~12月7日(木)の7日間

## 集約の結果

### 1◆◆ 取組の集約 ◆◆◆

事業所数	60	事業所
取組人数	3,484	人
A エコドライブ	15,000	回
B からだを動かそう	9,592	回
C 家電の冬支度	7,964	回



### 2◆◆ 参加事業所 ◆◆◆

50音順

株式会社アイパックス  
愛光電子株式会社  
旭松食品株式会社★  
飯田環境衛生事業組合  
飯田環境センター竜水園  
飯田建設株式会社  
飯田広域消防本部  
飯田広域消防 飯田消防署 座光寺分署  
飯田広域消防 飯田消防署 羽場分署  
飯田広域消防 伊賀良消防署  
飯田広域消防 高森消防署  
飯田市★  
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  
稲葉クリーンセンター  
イワタニ長野株式会社  
おひさま進歩エネルギー株式会社★  
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  
有限会社北原土木  
協和設備有限会社  
神稲建設株式会社★  
クロダ精機株式会社  
木下建設株式会社★  
有限会社小池工業  
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  
高森町役場  
ダイワ設備株式会社  
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  
多摩川精機株式会社★  
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  
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  
松尾東保育園  
株式会社丸宝計器  
丸山保育園  
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  
南信州広域連合地域医療福祉連携課  
三穂保育園  
株式会社ヨシカズ  
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

11 / 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	39	事業所
計	12	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！

エコドライブとは、燃料消費量やCO2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。車を使わないノーマイカーも取組に含みます。

#### B からだを動かそう！

冬は気温が下がることから、暖房の使用機会が増加します。からだを動かすことで暖房の使用機会を減らし、環境にも健康にも良い取組を実践しましょう。

#### C 家電の冬支度！

冬本番に向けて家電の冬支度をしましょう。家電の効率を上げるためにもフィルター等の掃除を実施するとともに、設定温度を見直し適切な設定を心掛けましょう。

- ・急発進・急ブレーキをしない。
- ・時間に余裕を持って出発する。
- ・階段を使う。
- ・車のタイヤ空気圧充填、ヒータのフィルター清掃ができた。
- ・車内で寒いときはひざ掛けを併用している。
- ・公共交通機関(路線バス)による通勤を実施した。
- ・近所の買い物等は自転車を使った。
- ・ウォーキングへの取組みで車の利用が減った。
- ・車のタイヤの空気圧確認。休みの日は家族で乗り合わせる。急発進、急加速はしない。毎日始業時間の1時間前に会社に着く様、余裕をもって通勤している事がエコドライブになっていると思います。
- ・タイヤ交換時の空気圧チェック。
- ・車を運転する際はEVモードで走行。
- ・車、部屋のエアコンスイッチは直前でなく退室する時間を考慮し早めに切る。
- ・車のタイヤ空気圧チェック、不要荷物を降ろす。

### 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！

- ・急ブレーキ、急発進をしないように心掛けている・目的地到着5分前に車のエアコン停止
- ・自動車を運転するときはエンジンをふかしてスピードを出したりはしないようにゆっくり走ることでエコ運転を心がけている
  - ・タイヤの空気圧をチェック
- ・エンジンオイルとバッテリーのためにアイドリングストップをしなかった。
- ・エンジン内にスラッジがたまりにくくするために高回転で10分程運転した。
- ・冬用タイヤへ交換のタイミングでタイヤの空気圧を確認する。
- ・暖機運転をやめる。
- ・あまり普段は使用しない不要な荷物(重量のある器具または工具)は社員同士互いに毎日点検しあう。
- ・エコドライブ実践に当たり、時間に余裕を持って出発した。
- ・エコドライブは毎日実施できた。

#### B からだを動かそう！

- ・寒いときは運動をして温まる・体を動かして健康でいたい。
- ・家の中でもストレッチしたりした。
- ・近隣の店への買い物は徒歩で行く。
- ・巻き肩、猫背、お腹の調子が悪いので、毎日、ストレッチと腹式呼吸をしている。
- ・カーブスの筋トレ、ストレッチをする。
- ・体を動かすことができた。
- ・隙間時間にストレッチを行う。
- ・あえて半袖で仕事して、身体強化(寒さ対策)を目論んでいる。
- ・体を動かして免疫力を高める。
- ・1万歩歩くように心がけた。
- ・継続的な取組を行うことで、各人の意識付けとなると思われます。環境問題と健康は色々リンクする部分が多いと思いますので、今後も「からだを動かそう」のような内容を入れる事は面白いかと思います。
- ・筋トレをしました。環境一斉行動週間だけじゃなくて、毎日体を少しでも動かして少しずつ動かすことを増やして行きたいと思いました。
- ・毎日の乾布摩擦。
- ・腰の調子が不調で体を動かせませんでした。
- ・朝のラジオ体操・ストレッチ。
- ・毎日のウォーキング。
- ・インフルエンザ予防対策含め体を動かす習慣を付けたい(丈夫な体づくり、免疫を付ける)

## C 家電の冬支度！

- ・冷蔵庫内の整理整頓。
- ・エアコンフィルター清掃。
- ・使用していない家電は元から落とします。
- ・石油ストーブとファンヒーターを効率的に使用し、石油ストーブの上のやかんが沸騰したら湯たんぽや調理に使うなど冬ならではの節約ができた。
- ・エアコンフィルターの掃除。
- ・部屋の窓ガラスに断熱シート貼付け。
- ・エアコンの設定温度を下げる。
- ・大掃除とともに、家電の掃除。
- ・お風呂に続けて入る。
- ・センサーライトが不要なときはこまめに OFF にする。
- ・ストーブの温度を調節した。
- ・昼間の暖かい時間は暖房器具（家庭及び車内）を使用しない様になっている。
- ・定期的にエアコンや空気清浄機のフィルター掃除をしている。
- ・自宅空調のフィルターを全て取り替えた。
- ・こたつを利用し暖房（エアコン）の使用を控えている。
- ・暖房機器の使用時間の短縮をし、必要のないときは電源を切る。
- ・エアコンを使っていない。
- ・待機電力の削減のため、使わない時にはこまめにコンセントを抜く。
- ・電気代の節約を心掛けている。
- ・冷蔵庫の設定温度は気にしたことがなかったので勉強になった。
- ・電化製品は ECO モードにするなどして使用する。加湿器とサーキュレーターを使ってストーブの温度をあまり上げないようにしています。
- ・年末の家電清掃・整備を行い電力の効率化アップ。
- ・暖房器具使用前の清掃。
- ・外灯をソーラー、センサー付きに変えた。

## ♥ その他の取組

- ・厚着をして暖房の使用を減らす。
- ・床へ厚いカーペットを敷いた。
- ・エアコンの使用台数を減らすために、家族でなるべくリビングで過ごす。
- ・暖房をつける前に重ね着やひざ掛けで対応できないか試し、我慢できなければ暖房をつけるようにしています。
- ・部屋の熱は窓から逃げるので、突っ張り棒とリング付クリップを使ってアルミシートのカーテンを窓につけた。
- ・夜、寒くなってきたら1枚多く着る。

- ・お風呂は冷める前に続けて入る。
- ・今迄、深夜電力で暖房などを行っていたが、値上がりした為、太陽光の電力を活用している。（買取価格も下がった為）
- ・1枚上着を着て厚着をする。
- ・買い物時にエコバックを使用。
- ・寒さも影響して早めの就寝をした。
- ・寒いときも無理のない範囲でエアコンを低めに設定してカイロなどで部分的に冷たい所を温めている
- ・ウォームビズを行っている。
- ・昼間の暖かい時間はカーテンを開け、暖房効率を上げるようにしている
- ・事業所は機械から出る熱で暖かいのでエアコンを使用していない
- ・暖房（エアコン）を利用する部屋を決めて、家族全員が集まるようにしている。
- ・寒い時は部屋の中で厚着をして暖房の節約をする。
- ・家族で続けてお風呂に入るなど取り組みやすいものから実践しました。
- ・買い物に自分のバッグを持参してビニール袋を極力使わない。
- ・ゴミの分別をきちんとし、リサイクル可能な物はリサイクル品にして出す。
- ・手袋マフラーニットの帽子で寒さ対策。
- ・節電の為、厚着をして就寝する。

## ★ ご意見

- ・1週間でも繰り返し環境一斉行動を行うことによって、身についてくると思います。
- ・飯田は12月といえども冬なので、家電の冬支度というのであれば11月に活動すべきではないか。
- ・アンケート用紙を人数分配っているが、アプリなどを使用してペーパーレスにしてみてもいい。
- ・環境一斉行動週間は、行動の意識付けとなり良いと思います。
- ・引き続き意識して行動します。
- ・環境を意識した取り組みは、定期的に行うことが大切だと思います。大変だと思いますが継続してほしいです。
- ・今回の一斉週間を通し、自ら体を動かす社員が増えたことに嬉しく感じました。健康にもつながるため、これからも継続して行ってほしいです。
- ・戦争は環境破壊に君臨する。早くやめてほしい。
- ・独居老人、高齢者在宅者(日常)への暖房、冷房補助金制度導入にて気候環境での疾病抑制を。
- ・エアコンの理想的な使用方法(遮断か、継続的可動かの良否)を公開してほしい。