

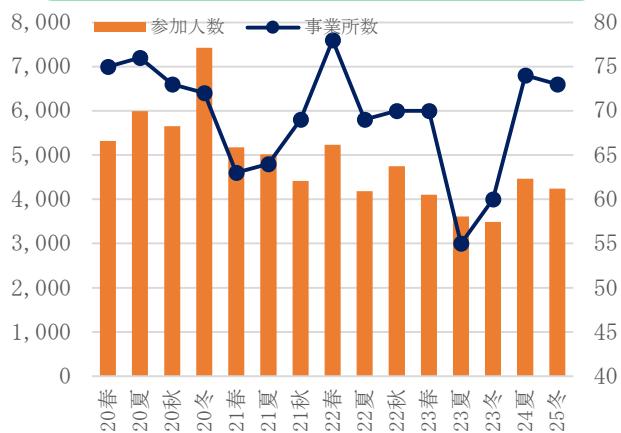
# 2025年 冬の環境一斉行動週間

2025年1月22日(水)～1月28(火)の7日間

## 集約の結果

### 1 取組の集約

事業所数	73	事業所
取組人数	4243	人
A エコドライブ	21540	日
B 身体を動かす	13955	日
C ごみ削減	17471	日
D こまめな節電	21965	日



★エコドライブによるCO<sub>2</sub>削減効果 7140 kg-CO<sub>2</sub>  
 ※24年神奈川県「エコドライブの効果」を参考に推計  
 1台あたり 121 kg-CO<sub>2</sub>/年

### 2 参加事業所

50 音順、敬称略

愛光電子株式会社  
 アイパックス★  
 旭松食品株式会社★  
 阿南消防署  
 阿南町役場  
 飯田環境センター  
 飯田建設株式会社  
 飯田広域消防本部 総務課・警防課・通信指令課・飯田消防署  
 飯田広域消防本部飯田消防署 羽場分署  
 飯田市★  
 飯田信用金庫★  
 飯田清掃株式会社  
 飯田精密株式会社  
 伊賀良消防署  
 イワタニ長野株式会社 飯田支店  
 おひさま進歩エネルギー株式会社★  
 勝間田建設株式会社  
 鼎みづば保育園  
 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  
 木下建設株式会社★  
 協和設備有限会社  
 神稻建設株式会社★  
 クロダ精機株式会社  
 有限会社小池興業  
 こども発達センターひまわり  
 株式会社コムズ  
 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  
 株式会社GUD工業  
 有限会社代田工業  
 信州航空電子株式会社  
 ダイワ設備株式会社  
 高森消防署  
 高森消防署 座光寺分署  
 高森町役場  
 龍江保育園  
 竜丘保育園  
 株式会社タニガワ  
 多摩川精機株式会社★  
 多摩川精機エレクトロニックス株式会社  
 多摩川テクノクリエイション株式会社  
 多摩川パートス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  
 TDKエレクトロニクスファクトリーズ株式会社★  
 株式会社東設  
 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  
 有限会社ヒラサワ  
 古田工業株式会社  
 株式会社マエダ★  
 株式会社丸久 龍江工場  
 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  
 南信州広域タクシー有限会社  
 南信州広域連合 総務課  
 南信州広域連合 地域医療福祉連携課  
 三穂保育園  
 明和工業株式会社  
 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

58 /75

### 3 取組内容(要請内容)

取組内容は、次のA・B・C・Dの行動でした。

#### A エコドライブの実践！

エコドライブは環境やお財布にやさしいのはもちろん、安全運転にもつながります。ノーマイカー（徒歩・自転車・公共交通機関）にも積極的に取り組みましょう！

＜事例＞・ふんわりアクセル／・タイヤの空気圧をチェック／・エアコン(AC)の適切なオンオフ／・車に荷物を積み過ぎない／・無駄なアイドリングはしない／・ノーマイカー など

#### B からだを動かそう！

冬は気温が下がるため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に頼らずに身体を暖め、環境にも健康にも良い取組を実践しましょう！

＜事例＞・ごみの分別／・不要なものはフリマで売る／・食品ロスをしない／・生ごみ処理機の使用／・詰め替え商品を選ぶ／・賞味期限が短い食品から買う など

#### C ごみを減らそう！

飯田市では温室効果ガス削減のため可燃ごみの減量に取り組んでいます。循環型社会実現に向け、3R（リデュース、リユース、リサイクル）を意識し実践しましょう！

＜事例＞・ウォーキングやランニング／・朝のラジオ体操／・隙間時間に筋トレ／・できるだけ階段を使用する／・ジムに通う／・地域のスポーツクラブに参加 など

#### D こまめな節電！

冬は暖房に限らず様々な場面でエネルギーの使用が増える季節です。光熱費削減のためにも、こまめな節電で省エネに取り組みましょう！

＜事例＞・電気をこまめに消す／・暖房は20°C以下／・暖かい服装／・カイロの使用／・風呂の蓋を閉める／・入浴は間隔を開けない／・タオルドライしてからドライヤー など

### 4 取組内容(報告内容)

一斉行動の取組にあたって、「各自で工夫したこと」として報告のあったもの。

#### A エコドライブの実践！

- ・エコモードでの走行
- ・ふんわりアクセルを意識（目安は時速20km）
- ・車間を空けた運転
- ・速度を守る運転
- ・急の付く運転をしない
- ・不必要的加減速は行わない
- ・渋滞しやすいルートを回避
- ・駐車は入口付近を避け、後続車の妨げにならないようする。
- ・無駄なアイドリングを控える
- ・アイドリングストップ
- ・不要な荷物は車両に載せない
- ・エアコンの適切なオン/オフ
- ・車の暖房は付けない、気合で乗り切る
- ・車にブランケットを置き、エアコンは使用しないようする。
- ・暖気運転は適性時間を守る
- ・フロントガラスにカバーをかける
- ・霜予防・霜取り剤使用
- ・日光の当たる向きに駐車し、窓ガラスの霜が自然に溶けるように工夫した。
- ・PHEV、ハイブリッド車の使用
- ・車をより低燃費の車種に変更
- ・車に燃料を入れる都度、燃費を計算し節約意識を持つようにしている。
- ・タイヤの空気圧をチェック
- ・時間に余裕を持つ
- ・安全運転を心掛ける
- ・乗り合わせで移動
- ・ノーマイカー（徒歩、自転車、公共交通機関）
- ・アクセルスロットルコントローラーを装着し踏み込んでもスロットルの開きを遅くさせる
- ・エアコンを切り、エンジンの排熱のみで暖を取ることで燃費を改善。
- ・会社の必修運転としてエコドライブを推進しており、エコドライブシュミレーターを導入した。エコドライブ運転のポイントや、燃費改善の数値などが表示され、各乗務員のエコドライブ運転の技能を再確認した。

#### B からだを動かそう！

- ・ウォーキング、ジョギング
- ・目標距離を定めランニング
- ・いつもより長い距離（回り道）で帰宅

- ・朝・始業前のラジオ体操
- ・筋トレ、ストレッチ
- ・帰宅後の軽い運動
- ・歯磨き中にスクワット
- ・就寝前のストレッチで血行を良くする
- ・ストレッチボードを使用
- ・足つぼマッサージマットを使用して、マット上で足踏みを毎日10分した。
- ・犬の散歩
- ・子どもとの外遊び
- ・自宅の家事や片付け、薪割り
- ・室内のステップ器具を使って運動
- ・ジムや社会人スポーツで体を動かした
- ・バドミントン
- ・公園でサッカー
- ・地域のスポーツイベントに参加
- ・エレベーター/エスカレーターを使用せず、階段を利用
- ・休日や隙間時間有効活用し、運動時間を増やす。

## C ごみを減らそう！

- ・生ごみ処理機の使用、肥料として畑に捨てる
- ・生ごみを発酵促進剤や米ぬかと一緒に土に埋め堆肥化
- ・「生ごみ出しません袋」を使用し、生ごみを出さないように心がける
- ・生ごみの水分をしっかり絞ってから出す
- ・賞味期限の早い食品を優先して買う（食品ロス削減&節約）
- ・詰め替え品を買う
- ・個包装ではない商品を選ぶ
- ・食品の保存はラップを減らすために、代わりとなるシリコンの蓋を使用
- ・裏紙の使用、ペーパーレス推進
- ・買い物は計画的に行い、不要なものは買わない
- ・ごみの分別を徹底し、可燃ごみを減らす
- ・子供服や作業服を古着として再利用
- ・パーソナルカラー診断と骨格診断を活用し、スローファッションに取り組んだ。
- ・使用済みの牛乳パックを利用して物を作った
- ・使用済みキムタオルの再利用
- ・牛乳パック、トレー、ペットボトルは回収可能なスーパーに出す
- ・不要な物は極力リユース又はリサイクルショップに持ち込む
- ・冷蔵庫の整理
- ・食材を使い切るためメニューを工夫
- ・好き嫌いしない、フードロス削減
- ・個人のごみは持ち帰る、道のごみ拾い
- ・エコバック持参

- ・マイボトルやマイ箸を持ち歩く
- ・節水、風呂の残り湯の有効活用
- ・グリーン購入・エシカル消費を意識
- ・車から排出される廃油などの廃棄処理を確実に行つた。

## D こまめな節電！

- ・暖かい服装、重ね着
- ・手袋・ひざ掛け・ネックウォーマー着用
- ・「着る毛布」を重宝
- ・カイロ、湯たんぽ、炬燵の使用
- ・保温マグで温かい飲み物を取る
- ・タオルドライをしてからドライヤーをかける
- ・入浴は間隔を開けずに入る、追い焚きはしない
- ・家族で一部屋に集まって過ごす
- ・暖房器具の温度調整（20℃以下）
- ・エアコンのタイマーを設定
- ・暖房稼働時は扉を閉め、サーキュレーターで暖気を循環させる
- ・反射式ストーブの使用
- ・窓にスチロール板を設置
- ・遮熱ロールスクリーンの設置で外からの冷気をシャットダウン
- ・昼間はカーテンを開けて陽の光を入れる
- ・窓に断熱ボードを設置
- ・エアコンのフィルター掃除
- ・エアコンのエコモード使用
- ・エアコン環境貢献プログラムへの参加
- ・カセットコンロのストーブをその都度点火し、電気を使わない
- ・不要な電気はこまめに消す、待機電力の削減
- ・使わない器具は電源オフ、コンセントを抜く
- ・早めに就寝し無駄な電気を消す
- ・家庭の照明をLEDに替えた
- ・エコキューを購入
- ・人感センサーの使用
- ・体の中から温めることを意識して、生姜や根菜類を意識的に食べた。
- ・加湿器の代わりに水の入った入れ物を部屋に置く

## ★ その他の取組

- ・ペレットストーブを設置
- ・家の剪定した木や近所で頂いた果樹園の木を薪ストーブに使用
- ・バイオマス燃料を使用し暖房費0円で生活
- ・太陽光で発電した電気を蓄電池等にためておいて夜間の電気に使う
- ・蓄電池を設置、電気の使用についてモニターを見て考えるようになった
- ・災害用非常食のローリングストック
- ・家族でエコ活動について話し合った

## ★ 意見・感想

- ・環境に対して意識する良い機会になった。
- ・家族にも声がけをし、環境、健康について改めて取組ができて良かった。
- ・取組の時期だけでなく、今後も引き続き環境に配慮した行動を心掛けていきたい。
- ・日々の生活の中で、エコ活動が実践できている
- ・素晴らしい活動だと思う
- ・寒さのため、暖気運転が多くなってしまった。
- ・ガソリン値段高騰のため、エコドライブについては家族全体で実施できた。
- ・意識して特別に体を動かすことはなかなか難しいと感じた。
- ・子供と体を動かす良い機会になった。
- ・体重の低下と上半身の筋肉が増えた。
- ・ラジオ体操以外の運動ができていなかったため、冬でも運動を心掛けたいと考えるきっかけとなった。
- ・2月1日はフレイルの日、10年後の元気な自分のために若くても運動をする習慣をつけてほしい。
- ・事業所としてのごみの削減は、徹底した分別をして廃棄する物を減らすことが主な活動になる。商売柄根本的な全体量を減らす事は難しい。
- ・生ごみ処理機を使い始めた結果、ごみの量が半分以下に減った。
- ・電気代高騰は深刻なので、こまめな節電に取り組んでいる。
- ・節電・省エネは家庭では身に付いていると感じる。事業所等では更に意識を高めたい。
- ・Dの取組例の中に「風呂の蓋を閉める」があるが、ヒートショック対策としては開けておく方が良いというのを見たことがある。
- ・カレンダー用紙に氏名記入欄がありませんが、提出状況を把握するうえでも設けてほしい。
- ・いい取組に表彰や賞品を贈つてもらうなど
- ・埼玉県で下水道管損傷によると思われる道路の陥没の大きな事故があった。飯田市も他人事ではないと思う。水道水の節水は勿論（水道料金も値上げされている）、下水を流す量や時間帯についても考えていくよう、環境の取組に入れてみてはどうか
- ・事例が多すぎて出来たと判断してしまう。これをやって欲しいなど絞って行動してもらう方向はどうか