

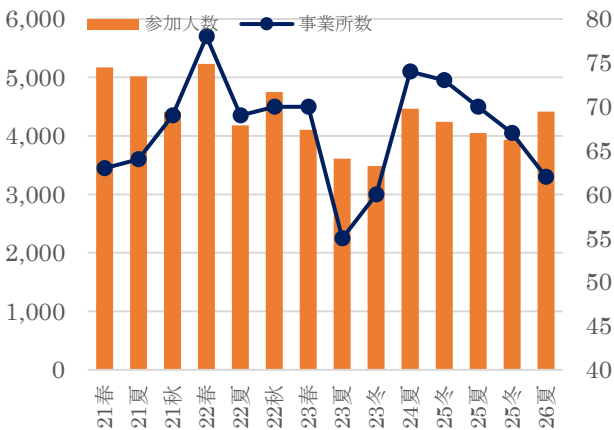
2026 年 夏の環境一斉行動週間

2026 年 8 月 26 日(水)～9 月 1 日(火)の 7 日間

集約の結果

1 取組の集約

事業所数	62	事業所
取組人数	4,417	人
A エコドライブ	23,726	回
B 熱中症対策	24,813	回
C 心と体の健康	18,385	回
D うちエコ診断	1,190	人



2 参加事業所

50 音順、敬称略

- 愛光電子株式会社
- 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
- 飯田市環境衛生事業組合
- 飯田市役所★
- 飯田信用金庫★
- 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
- おひさま進歩エネルギー株式会社★
- 飯田市鼎みつば保育園
- 飯田市川路保育園
- 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
- 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
- 株式会社 GUD 工業
- シチズン時計マニュファクチャリング株式会社★
- 下久堅保育園
- 有限会社代田工業
- 信州航空電子株式会社
- 喬木村役場
- 高森町役場
- 龍江保育園
- 竜丘保育園
- 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★
- 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
- 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
- 株式会社トーエネック飯田営業所★
- 中村保育園
- 夏目光学株式会社★
- 日進精機株式会社
- ニデックモビリティ株式会社 飯田事業所★
- 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 P・A・P アライ
- 有限会社ヒラサワ
- 株式会社マエダ★
- 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
- 南信州広域連合事務局
- 南信州広域連合事務局地域医療福祉連携課
- 三穂保育園
- 盟和産業株式会社長野工場★
- 有限会社森脇精機
- 山本保育園
- 株式会社ヨシカズ
- 吉川建設株式会社★
- 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

★は「地域ぐるみ環境ISO研究会」参加事業所

14 /24

(参考)南信州いいむす 21 登録事業所の参加状況

44 /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しよう！

エコドライブとは、燃料消費量やCO₂排出量を減らし、地球温暖化防止につなげる“運転技術”や“心がけ”です！環境やお財布にやさしいのはもちろん、交通事故抑止にもつながります。今回は、エコドライブと併せて、車を使わない「ノーマイカー」も取組に含みます。移動手段を工夫してみましょう。

B 熱中症を防ごう！

猛暑の季節、熱中症のリスクが高まっています。熱中症は、一人ひとりが適切な対策を取ることで防ぐことができます。また、家族団らんで一つの部屋に集まって過ごしたり、公共スペースを上手に利用したりすれば、皆で涼を分かち合う「クールシェア」として、省エネにもつながります。無理のない範囲で取り組んでみましょう！

C 心も身体も健康にしよう！

外的な環境変化に適応するためには、第一に、心身ともに健康な状態を保つことが大切です。バランスのよい食生活や睡眠の質、ストレッチのような適度な運動等は、身体だけでなく心のメンテナンスにもつながります。併せて、自分の状態を内側から振り返ってみることも大切です。心身のバランスを取るための工夫を、日常の中に取り入れてみましょう。

D 「うちエコ診断」をしてみよう！

「うちエコ診断WEBサービス」※を使うと、光熱費やCO₂が、「どこから」「どのくらい」出ているのか一目でわかります。まずは「みえる化」をし、効果的な省エネ対策をしましょう！

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しよう！

・通勤距離が長いので、特にエコドライブ意識しています。

・タイヤの空気圧の定期的なチェック
・可能な限り車を使用せず歩くようにしている
・電気自動車を利用している
・急発進、加速を控えてエコドライブを心がけました。

・法定速度を意識する、停止線の手前できっちり減速…など法規を守ることはエコドライブに繋がる…ということを再認識しました。安心、安全に、ecoに…日常で心掛けたいと思います。

・生活道路 30 km/h を意識してみた
・現場への移動や待機時のアイドリングを減らし、燃料消費の削減を心がけた。
・車の運転時に車内モニターに燃費を表示して意識した。

・マイカーをEVに替えた。静かで排ガスが出ない上、走行コストが1/5以下になった。

・下り坂ではエンジnbrake（回生ブレーキ）を使用している。

・可能な範囲で公共交通機関を利用し、マイカーの使用を減らす

・車のガソリンのリッターあたりの平均を減らした。

・車から不要な荷物を降ろしてドライブをした。

・車間距離をあけることで、渋滞しがちな交差点でも完全に止まらず低速のままスムーズに通過できた

・朝早めに出て、混雑を避け通勤時間の短縮による排気ガス削減

・早め早めの出発を心がけ、エコドライブに心がけました。

環境だけでなく自分の心にもゆとりができ、すべてがWin-Winでした。"

・給油時に燃費を計算しエコドライブに努めるようにしています。

・車の運転は、あまりスピードを出さないようにし、一定の速さで走ると燃費が抑えられました。時速40キロ程度でゆっくりめに走ると良いと思います。

・休日のノーマイカー、休日の家族連れの買い物で一台で用事を足すように心がける

・自家用車は毎回、燃費やエコ運転の評価が表示されます。前回よりも良い記録が出るように心がけることで、エコ運転に繋がっています。

・週末の移動は燃費の良い車で買い物・移動を実施し夜も 28℃以下になればエアコンを止めて外気を入れる事でのエコ活動の実施

B 熱中症を防ごう！

- ・普段はペットボトル飲料だが、マイボトルを使用しこまめな水分補給をするようにした。
- ・意識的に塩分タブレットを食べるようにしている。
- ・地元の作業にて涼しい服装（空調服）で作業した
- ・マイボトルの持参と少量の食塩をいれて熱中症対策
- ・日傘や帽子を使って外を歩いている
- ・家族に水分補給を呼びかけし、冷感アイテム活用して熱中症対策に取り組めた
- ・エアコン使用を控え、アイスノン、サーキュレーターなどを睡眠時に使用する
- ・自宅で採れた旬の野菜を食べ、夜の涼しい時間帯に歩く（30～40分）ことをし、暑さに負けない身体づくりを意識しました。
- ・朝、涼しいうちに畑仕事をする。
- ・日ごろから運動をして暑さに体をならして熱中症予防をしています。
- ・水をしばったタオルで首を冷やした。
- ・子供の部活時に大量の水分（経口補水液お茶）と、補食にミネラルの入った塩を入れたゼリーを持たせていた。
- ・熱中症にならないよう、暑い時間帯の外出は控え、室内では室温を確認してエアコンを使用しました。
- ・凍らせたペットボトルを持参する。暑い時に首など冷やし、喉が渴けば飲めるので最適です。普段気にせず行っている事に加え、プラスで行動に意識出来た気がします。

"・図書館、美博等の公共スペースを利用する。水分も水にひとつまみ塩を入れたマイボトルを持参して補給した

"

- ・夏の旬の野菜なす、ピーマン、トマト等を沢山食べて体の中から冷やす様にした。
- ・熱中症を防ぐため水分だけでなく塩分も適度にとるようにした。熱中症アドバイザーの勉強をさせていただいたので、配信サービスを読んだりまわりに伝えたりしました。
- ・直接日が体に当たらないよう、なるべく日陰を歩き、長時間日差しを受けることが予想されるときはアームカバーを着用しました。
- ・エアコン温度を下げ過ぎないようにした、熱中症対策としてこまめな水分補給健康のためにランニングした。

・朝食に塩分を含む食品を用意し家族の熱中症予防をした夕方の涼しい時間に歩いた

C 心も身体も健康にしよう！

- ・週に2回はフィットイージーに行って、筋トレと適度な運動をしている
- ・スマートウォッチの機能を利用して睡眠状態をチェックしている
- ・寝る前30分自律神経を整える音楽を聴いている
- ・お酒を飲む量を減らして健康な身体づくりに心がけている
- ・週末は5～7キロのランニング
- ・野菜を沢山食べる
- ・毎日ラジオ体操を少しでも身体を動かす努力をしている
- ・規則正しい生活をする
- ・自宅でできる運動を始めました
- ・塩分や糖분을控えている
- ・2泊3日のキャンプに行きデジタルデトックスをした。
- ・睡眠を大事に考えています。早寝早起きに努めて生活のリズムを大切にしています。
- ・身体のメンテとしてストレッチをよくしています。関節筋肉をほぐしています。
- ・油塩分をひかえ、夜ストレッチ運動をしています。毎日続けることが大切だと思います。
- ・自分を見直し、何が足りないか、足りないもの（栄養）がどのように補えるか調べて食生活を改善した。
- ・食事時間を長時間化、塩分脂分を抑えた内容。
- ・できるだけ階段を利用するように心がけている。電気の節約にもなるし、身体の健康にもつながります。
- ・3食を必ず食べ、ストレッチ（運動）をして、身体と心のメンテナンスに気をつけました。
- ・夏に負けない体力をつけるために、家族で早寝早起きに取り組んだ
- ・涼しい朝夕にランニングやウォーキングをしたらすっきりした
- ・目玉焼きにしょうゆをかけない。納豆のたれを全部入れない。サラダにドレッシングをかけず、キュウリのつけもの一切れと一緒に食べる
- ・週末にしっかり身体を動かすように心がけている。平日は15分ウォーキングをして、朝体操をしているが、もう少し時間を増やしたい。
- ・適度な運動を心がけたおかげで、体も心もすっきりした。
- ・栄養バランス気を付けた食事、ぬるめ湯に入る
- ・エレベーターをなるべく使わずに階段を使用する

- ・野菜を育て夏野菜をたくさん摂取

D 「うちエコ診断」をしてみよう！

- ・独立型太陽光で冷蔵庫稼働
- ・冷蔵庫の設定を見直しました。
- ・エアコンの設定温度や使用時間を意識し、不要な照明や電化製品はこまめに電源を切るようにしました。
- ・太陽光ソーラーパネル住宅に住んでいる
- ・暑くなると二階のエアコンを入れる前に換気をし、少しでも室温を下げるようにしている
- ・家の窓ガラスに遮光フィルムを貼り、室内の温度上昇対策を行った
- ・人がいない時は、部屋の電気を忘れずに消す
- ・エコキュートを残り湯の熱回収のできる機種に変更した（省エネ）。
- ・家族4人就寝時は寝室1つで雑魚寝しエアコン1台の切タイマー稼働としクールシェアした
- ・家での電気使用量が前年度同月より少なく省エネできた。
- ・省エネ性能が良い家電の購入
- ・日よけの増設、増強（2枚重ね）により、できるだけ直射日光を避けることができ、エアコン稼働時間を削減できた。
- ・夜間の誘導灯をソーラ式に変えた。キッチン蛍光灯をLEDに変えた。
- ・エアコンの室外機に日よけと断熱シートを設置して温度上昇を防止した
- ・内窓を設置して断熱効果アップし電気代節約

★ その他の取組

- ・エアコンはサーキュレータを併用して使用
- ・家に簾を取り付け陽の光があつくならないようにした
- ・エアコンフィルターの掃除
- ・お風呂は順番に時間を空けずに入る
- ・ごみの分別
- ・買い物に行く際には必ずエコバッグを持参
- ・フードロス削減（計画的な購入、食材の使いきり）
- ・エコに関する動画を子供と視聴し、できそうな活動をピックアップしていました。
- ・夕食後はキャンドルナイトを実施しています
- ・冷蔵庫から物を出す時は、同時に入れることができる物があれば、開催の回数を減らすことができるので、可能な限り実施しています。
- ・事務所や現場でのごみの分別の徹底するとともに、マイボトル持参を心掛けペットボトルの使用削減やリサイクルを意識した。
- ・食器の洗い物で、水になるべく少なく使う努力

をした。

- ・ペットボトル、新聞紙、空き缶、段ボール等の再資源化ステーションへの積極的な持ち込み。
- ・環境活動だと思ったら、即実行するように心掛けています。
- ・環境に関するニュースのチェックをしている
- ・使用済みのレジ袋を通勤バック／マイカーなどに余分に常備して取り組んでいる
- ・エアコンの温度設定と換気による湿気の除去に気を配った。
- ・不要な照明電化製品の電源をこまめにOFFにする
- ・よしず日よけゴーヤなどで日差しを遮る
- ・シャワーを流しっぱなしにしないなど、水の使用量を減らす
- ・朝散歩をに組み込んでいます。朝の涼しい時間に歩くことで、自然の涼しさにより設定温度を低くすることもなく、無駄なエアコン使用を防げます。
- ・米のとぎ汁、油分の多いものなどは排水管に流さぬよう、プランターの花や家庭菜園などの水やりに使用
- ・子供の夏休みの宿題で、家庭内で地球温暖化について話し合う時間があった。
- ・自分が行っているエコ活動として、トイレの便座と温水の電源を抜いています。
- ・お風呂の残り水で洗濯をしています。
- ・エアコンの温度設定をAIに任せて効率的な使用を心がけた
- ・マイ箸利用。コンビニ等で箸はもらわない。
- ・無駄をしない様に心がける。断捨離をして、身辺整理、整理整頓を心がける。
- ・生ごみゼロのためにコンポスト使用、紙資源ごみの分別、米の研ぎ汁の食器洗い、石けん洗剤の使用、セルローススポンジの使用、古布の掃除活用
- ・平日の日中は自宅に誰もいないが、サッシをロックする器具を付けて、風をできるだけ家の中に入れ、帰宅時の室温が少しでも低くなるようにしています。冷蔵庫がスマホのアプリでつながっていて、周りの室温が30℃を超えると連絡が届くので、連絡がくる時間を遅らせるようにいろいろ対策を考えるのは楽しい。
- ・段ボールコンポスターを作り、利用。ユーチューブに色々な方法があるので、参考にした。
- ・エアコンはなるべく使わずに就寝するので、寝苦しい時には「アイスノン」をタオルに巻いて使用すると快適です。夜間に起きてしまっても、向きを変えて使用すると、ほぼ朝まで使用できます。
- ・生ゴミをコンポストを使って堆肥化し、燃えるゴミは月一回くらいしか出さなくて大丈夫！

- ・家庭菜園で家族で食べられるほどの野菜を作っている。生ゴミを堆肥にしている。なるべく捨てるものを出さないようにゴミの仕分けを気をつける。
- ・雨水を溜めて野菜の水やりをしています。
- ・乾電池をすべて充電型リチウム電池に変えた
- ・ゴミの分別の徹底や各施設での回収 BOX への持ち込み実施
- ・シリコンラップ使用することにより、ラップの使用量を減らす。ラップ（ゴミ）を減らすこと

★ ご意見・ご感想

- ・社内の 9 割以上が参加してくれたので良かったと思う
- ・集計が大変なので個人ごとで Web 回答できるようにしてほしい。
- ・「うちエコ診断」の URL も、大きめに記載していただきたいです（QR はスマホでしか読み取れない）。実施率が低いので、こちらからの働きかけを強化していきます
- ・エクセルシートへの入力、全体の集計等に手間がかかるかと思うので、グーグルやマイクロソフトのアンケート機能で、WEB 上で入力できる方法も選択できると良いとの提案がありました。
- ・このような週間があることでいつもより意識して過ごすことができた。
- ・日曜日に「ノーマイカー」を実施できたので、一斉行動終了後も、実施していきたいと思います。
- ・B、C は環境一斉行動と乖離しているのではないか（B のクールシェアはこじつけ感あり）
- ・太陽活動の変化を調べた結果、近年の地球温暖化は太陽の要因では説明できないことが分かりました。また、コロナウイルス流行時の外出自粛で人間活動が大幅に減少した際、インドでエベレストが見えるほど大気が澄んだことや、NASA の観測で月の表面温度がわずかに低下したことが確認されています。これらの事実から、人間の活動が地球環境に強い影響を与えていることを改めて実感し、エコ活動の重要性を感じています。
- ・「うちエコ診断」は普段あまり考えないことを見直すきっかけが出来た。
- ・昨年に引続き参加率 100% を継続できました。今後も全員参加で環境活動に参加できるよう案内声がけしていきたいと思います。
- ・日頃からエコに心掛けたいと思います。
- ・うちエコ診断は興味深かった
- ・エコ活動は大体出来たと思う。
- ・これからも生活を見直す機会としてこの期間を活用したいと思います。

- ・小さなことでも、多くの人が実践することが大事だと思いました。
- ・今年一番暑いと感じた 7 月と比較すると、涼しく感じられましたが、まだまだ残暑が厳しく、様々な場所での災害も多発しています。
- ・台風や一定以上の雨が降ると、電車の計画運休や、遅延が発生していたので、帰る手段の代替方法や次に新しく住む場所の選定も考えたいです。（電車以外の公共交通機関がある、または徒歩や自転車で帰れるなど）
- ・熱中症対策や、災害対策など色々と考えていかなければいけないと感じる夏だったと思います。
- ・QR コードの部分は URL をつけてほしいです。
- ・りんご並木にエコハウスがあることを知りました。どのような施設なのか、見学に行けたらよいと思っています。
- ・心と身体も健康にしよう！という取り組みは積極的に行っていきたいです。
- ・定期的に自分のエコ活動を見直すきっかけになるので、よい取り組みだと思います。
- ・継続した取組が必要
- ・質問 A から D で、順番の意図はあるのか？エコドライブが一番最初の理由はあるのか？
- ・普段からできていることはこれからも継続していきたいし、毎日少しずつでも意識して行動できると良いと思いました。
- ・小さな変化もみんなで行えば、環境に影響できると思う。小さな「できること」を探していきたい。
- ・「環境一斉行動週間」という名目があることで自分の行動を振り返りながらエコドライブや心身の健康を心がけて過ごすことができた。
- ・うちエコ診断をしたことで、自宅の状況がわかり、良かったと思います。取組の参考になると思いました。
- ・この週間ではないですが、できる限り公共交通機関を使用しています。駐車場確保やガソリン代、自分自身の運転疲れがなくてよいなと思っているのですが、車社会なのでやはりバスの便数や時間帯、ルートにいいものが見つからず車を使用してしまいます。バスや電車使用促進をし、（イベント開催など）簡単にはいかないですがもう少し使い勝手がよくなればありがたいと思います。
- ・このような取り組みをしていることを初めて知りました。組織だけでなく一人一人の心がけで、未来を変えていくことができるのだと思います"
- ・外出時に持てる場合は、水 or 麦茶とコーヒーの 2 本持ちで水分補給しています。
- ・意識が高まってよかった。
- ・今後も続けたいと思います。

- ・頑張ったらポイントが稼げるなど
- ・環境一斉行動の具体的な例があるので、参考にできました。
- ・ゼロ課裏のグリーンカーテンは、非常に見事です。7年間見ますが、今まで一度も成功したことがありませんでした。グリーンカーテンがあるから気持ちがいいですね！
- ・個人の努力に頼るやり方だけでは難しい部分もある。二酸化炭素を排出しないハード整備、仕組みづくりもセットで進める必要があると思います。
- ・ネパールの災害や国内の水害を考えると、地球温暖化対策は必要と感じました。
- ・自分の意識を改めて向上させてくれている、と感じています。
- ・一斉行動の取り組みを設けて頂いているお陰で、再確認出来て良かった。
- ・時々こういう取組があると毎日の生活を振り返るきっかけになるのでいいなと思う。
- ・期間中、ネパールの災害で、温暖化現象の怖さを改めて感じた。
- ・意識する事で普段より少しでもエコできる。
- ・毎回、通知が来ると意識しています。
- ・今後がんばりましょう！
- ・外気温をチェックしてエアコンを止めた…夜はエアコンを使用しない… 等
- ・夏季だけでなく、冬季に行ってもよいのではないでしょうか。
- ・良い事です。
- ・組織単位で競ったらいかがでしょうか！
- ・最近の災害を聞くたびに環境への取り組みの必要性を、強く感じます。
- ・日常を見直す良いきっかけになりました
- ・こういう機会があると改めて意識して取り組めたので良かったと思います。
- ・今やってる事で十分です
- ・行うことで意識することにつながった。
- ・風呂の残り水を花壇や庭木にまく
- ・常、電気代やガソリン代節約のため、エコモードに切り替えているが、こうした取り組みになると、より意識できると感じる。
- ・意識してやる事が出来ました。
- ・記録することで意識出来て、良かったと思います。
- ・夏が始まる前にエアコンのお掃除をしたらどうでしょうか?エアコンの室外機に屋根をする。もっとエコになると思います。
- ・地球温暖化対策として、小さいことでも、皆で取り組むことで、今後の意識にも繋がっていくように思います。
- ・一斉行動週間の期間に限らず日常で当たり前に行っていきたい。

- ・普段意識していないことにも意識を向けることができるのでありがたいです。
- ・誰もが気になっている事だと思うので続けて行って欲しいです。
- ・毎日エコを意識しながら生活していますが、一斉行動週間を設けることでさらに意識が高まります
- ・エコを意識して一週間過ごすことができました。
- ・このような取り組みが行われることで意識することができるし良いと思いました。
- ・当たり前前に電気が使えて生活していますが、災害に遭われた方々の事を考えると胸が痛いです。このような取り組みをしていただく事で意識することができるので、これからも取り組んでいきたいと思います。
- ・いつも、意識はしているつもりですが、このような週間があることで、より意識することにもつながっていくことを改めて感じました。これからも、続けて行く意識を持ちたいです。
- ・みんなで意識するのによいと思う
- ・自分や家族への見直しになると思います
- ・近場でも車を使う事が多いので、徒歩や電動自転車なども利用していきたい。
- ・エコドライブ 余裕をもった行動など参考になりました。今後もやってゆきたい。
- ・取り組めて良かったです。
- ・エコを考える良い機会でした
- ・うちエコ診断の結果から、すぐできる事としてエコドラ運転、シャワーヘッド交換が分かった。9月から道幅の狭い道路の運転速度も変更になったので意識づけとなった。
- ・普段行っている行動以上の取り組みが難しい。あらたなことが思いつかない。
- ・気候変動が激しくて思いやられます。生活を見直さなくてはいけないと思います。
- ・事業自体マンネリ化してきて、環境に直接関係ない熱中症予防や健康等をカウントするようになってきている。事業自体考える段階ではないのか。飯田市お得意の「パフォーマンス」だけで、ただやっているとしか感じられない。
- ・熱中症について項目に入れたのはよかったです
- ・日常で小さい活動を継続する。
- ・環境意識素晴らしいと思います。引き続きよろしくお願いします。
- ・自宅での環境一斉行動週間の良いと思います。継続に期待します。