

行動指針編

望ましい環境像の実現には、市民・事業者・市の各主体の自主的な環境配慮が必要です。循環型社会づくりに向けた3Rと、日常の生活や事業活動、自動車利用の低炭素化についての行動の指針を示します。

-
- 1 3Rの実践
 - 2 エコライフの実践
 - 3 エコオフィスの実践
 - 4 エコドライブの実践
-

1 3Rの実践

(1) リデュース

ごみの発生抑制に努めましょう。

- 食品は、使い切れる分だけを買ひ、作りすぎや食べ残しをなくすようにしましょう。
- 生ごみの水切りを徹底し、堆肥化や生ごみ処理機の利用など、生ごみの減量に努めましょう。
- マイバッグ（買い物袋）を使い、レジ袋は必要なときだけもらうようにしましょう。
- ものを整理して必要なものを、必要な分だけ買うようにしましょう。
- 家電や機器は掃除や手入れをして、長く使えるようにしましょう。
- 壊れたものは、できるだけ修理して使うようにしましょう。
- 包装・梱包はできるだけ簡易で、無駄のないものにしましょう。
- 産業廃棄物の減量化に取り組みましょう。

等

(2) リユース

ものの再利用に努めましょう。

- 洗剤や化粧品などは、詰め替え型の製品を選ぶようにしましょう。
- ビールびん、一升びんなどのリターナブルびんは、販売店に戻しましょう。
- 中古品や再生品を、生活にあわせて上手に活用しましょう。
- まだ使えそうな不要品の処分は、中古品業者やフリーマーケットなどを活用しましょう。
- 運送・配送の梱包は、くり返し使えるコンテナなどを活用しましょう。

等

(3) リサイクル

廃棄されるものの再資源化に努めましょう。

- ごみの分別をきちんと行ひ、集団資源回収に協力しましょう。
- 再生原材料を使った製品を選ぶようにしましょう。
- オフィス・店舗の廃棄物分別・再資源化を行ひましょう。
- 産業廃棄物の分別・再資源化を行ひましょう。

等

2 エコライフの実践

(1) 冷暖房の効率改善

- 冷房は28℃、暖房は20℃を基本にして温度を設定しましょう。
- 室内の空気が流れやすいようにして、扇風機などで上下の空気をかき混ぜましょう。
- ヨシズや緑のカーテンなどで、夏の日除けの工夫をしましょう。
- 二重サッシや高气密住宅など、冬の冷え、放熱を防ぐ工夫をしましょう。

等

(2) 自動車依存の抑制

- ・ 近場には車ではなく徒歩や自転車で行くようにしましょう。
- ・ できるだけ公共交通機関を使うようにしましょう。

等

(3) 給湯の効率改善と節水

- ・ 台所や洗面所で湯を出しっぱなしにすることのないようにしましょう。
- ・ 風呂には続けて入り、こまめにふたをするなどして、保温時間や追い炊きを減らしましょう。
- ・ シャワーや洗面、食器洗いなどの際に、水を節約しましょう。

等

(4) 家電利用の効率改善

- ・ こまめな消灯や、コンセントを抜くなどの節電に努めましょう。
- ・ 電気ポットや炊飯ジャーなどの、長時間の保温を避けましょう。
- ・ 洗濯はまとめて行い、回数を減らしましょう。
- ・ 照明や冷暖房器具は、こまめに掃除をして性能を保ちましょう。

等

(5) 炊事の効率改善

- ・ 冷蔵庫の中は整理整頓に努め、開閉は素早く行いましょう。
- ・ 加熱し過ぎないように注意し、余熱も活用しましょう。
- ・ 電子レンジを活用しましょう。

等

(6) 省エネ型機器などの利用

- ・ エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機など、省エネ性能のよいものを選びましょう。
- ・ 白熱電球の代わりにLEDや電球型蛍光灯を使いましょう。
- ・ 車は、燃費性能のよい小型のものや、エコカー（高効率エンジン、ハイブリッドカー、電気自動車など）を選びましょう。
- ・ 高効率給湯器（太陽熱、エコキュート、エコジョーズなど）を使いましょう。
- ・ 暖房に薪ストーブやペレットストーブを活用しましょう。
- ・ 太陽光発電など自然エネルギーを活用しましょう。

等

(7) 地産地消

- ・ 市内や県内で作られた農産物を選びましょう。
- ・ 三陸近海の海産物を選びましょう。
- ・ 市内や県内で作られた菓子や酒などを選びましょう。
- ・ 県産や国産の木材で家を建てましょう。

等

3 エコオフィスの実践

(1) オフィス環境関連

- ・ 冷房は 28℃、暖房は 20℃を基本にして温度を設定しましょう。
- ・ 室内の空気が流れやすいようにして、扇風機などで上下の空気をかき混ぜましょう。
- ・ 窓について、夏の日除けや冬の保温の工夫をしましょう。
- ・ 照明や冷暖房器具は、こまめに掃除をして性能を保ちましょう。
- ・ 省エネ型照明機器（LED、電球型蛍光灯など）を使いましょう。
- ・ 薪ストーブやペレットストーブを活用しましょう。

等

(2) 通勤・移動関連

- ・ できるだけ自転車や公共交通機関を利用しましょう。
- ・ 車両は、燃費性能のよい小型のものや、エコカー（高効率エンジン、ハイブリッドカー、電気自動車など）を使いましょう。
- ・ 業務用車両の運用の効率化を徹底しましょう。

等

(3) OA 機器関連

- ・ 長時間使わないパソコンは電源を切りましょう。
- ・ 節電機能を活用しましょう。
- ・ 省エネ性能の高い機種を選びましょう。

等

(4) 家電・水回り関連

- ・ 電気ポットやコーヒーマーカーなどの、長時間の保温をやめましょう。
- ・ 冷蔵庫の中は整理整頓に努め、開閉は素早く行いましょう。
- ・ 家電は省エネ性能のよいものを選びましょう。
- ・ 水や湯を出しっぱなしにすることのないようにしましょう。
- ・ トイレの省エネ・節水機能を高めましょう。

等

(5) 建物・敷地関連

- ・ 壁や屋上の緑化、遮熱塗装などにより遮熱・冷却効果を高めましょう。
- ・ 断熱や空調の性能を高めましょう。
- ・ 地球温暖化対策につながる新たなエネルギー技術の導入に取り組みましょう。
- ・ 敷地の緑化や透水性舗装などにより、遮熱・冷却効果を高めましょう。
- ・ 風通しを確保しましょう。
- ・ 散水や噴霧により、冷却効果を高めましょう。

等

(6) 行動改善

- ・ 天気や季節に応じた服装を選ぶクールビズ・ウォームビズを普及させましょう。
- ・ 業務効率を高め、残業などを減らしましょう。
- ・ 用紙・用品について、環境に配慮された製品を利用するグリーン購入を推進しましょう。

等

4 エコドライブの実践

(1) ふんわりアクセル「eスタート」

- 発進するときは、穏やかにアクセルを踏んで発進しましょう（最初の5秒で、時速20km程度が目安です）。
- 日々の運転において、やさしい発進を心がけるだけで、10%程度燃費が改善します。焦らず、穏やかな発進は、安全運転にもつながります。

等

(2) 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

- 走行中は、一定の速度で走ることを心がけましょう。
- 車間距離が短くなると、ムダな加速・減速の機会が多くなり、市街地では2%程度、郊外では6%程度も燃費が悪化します。交通状況に応じて速度変化の少ない運転を心がけましょう。

等

(3) 減速時は早めにアクセルを離そう

- 信号が変わるなど停止することがわかったら、早めにアクセルから足を離しましょう。エンジンブレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。
- 減速するときや坂道を下るときにエンジンブレーキを活用しましょう。

等

(4) エアコンの使用は適切に

- 車のエアコン（A/C）は車内を冷却・除湿する機能です。暖房のみ必要なときは、エアコンスイッチをOFFにしましょう。
- 冷房が必要なときは、車内を冷やしすぎないようにしましょう。例えば、車内の温度設定を外気と同じ25℃に設定した場合、エアコンスイッチをONにしたままだと12%程度燃費が悪化します。

等

(5) アイドリングストップ

- 待ち合わせや荷物の積み下ろしなどによる駐停車の際は、アイドリングをやめましょう。10分間のアイドリング（エアコンOFFの場合）で、130cc程度の燃料を消費します。
- 現在の乗用車では基本的に暖機運転は不要です。エンジンをかけたらずぐに出発しましょう。

等

(6) 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう

- 出かける前に、渋滞・交通規制などの道路交通情報や、地図・カーナビなどを活用して、行き先やルートをあらかじめ確認し、時間に余裕をもって出発しましょう。
- 出発後も道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃費と時間の節約になります。例えば、1時間のドライブで、10分間余計に走行すると17%程度燃料消費量が増加します。

等

(7) タイヤの空気圧から始める点検・整備

- タイヤの空気圧チェックを習慣づけましょう。タイヤの空気圧が適正値より不足すると、市街地で2%程度、郊外で4%程度燃費が悪化します（適正値より50kPa（0.5kg/cm²）不足した場合）。
- エンジンオイル・オイルフィルタ・エアクリーナエレメントなどの定期的な交換によっても燃費が改善します。

等

(8) 不要な荷物はおろそう

- 運ぶ必要のない荷物は車からおろしましょう。車の燃費は、荷物の重さに大きく影響されます。例えば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。
- 車の燃費は、空気抵抗にも敏感です。スキーキャリアなどの外装品は、使用しないときには外しましょう。

等

(9) 走行の妨げとなる駐車はやめよう

- 迷惑駐車はやめましょう。交差点付近などの交通の妨げになる場所での駐車は、渋滞をもたらします。迷惑駐車は、他の車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。迷惑駐車のない道路では、平均した速度で走行でき、燃費の悪化を防ぎます。

等

(10) 自分の燃費を把握しよう

- 自分の車の燃費を把握することを習慣にしましょう。日々の燃費を把握すると、自分のエコドライブ効果が実感できます。車に装備されている燃費計・エコドライブナビゲーション・インターネットでの燃費管理などのエコドライブ支援機能を使うと便利です。

等

出典：チャレンジ25キャンペーン エコドライブ10のススメ