



未来の
ために、
いま選ぼう。

施設での取り組み

- 1 照明器具や空調機器フィルターをこまめに清掃する。**(光・空気・気持ちよし!)**
- 2 蛍光管や電球を、可能な限り間引く。
- 3 蛇口へ節水コマ、節水バルブを取り付ける。**(使用感に変わりなし)**
- 4 ブラインドやカーテンを活用し、空調効果を高める。
- 5 不要なエアコンの使用を控える。**(室温は、冷房28℃、暖房19℃が目安)**
- 6 退所・退室する30分前にエアコンのスイッチを切る。
- 7 温水洗浄便座の保温、温水設定温度を適切にする。
- 8 夏場は、暖房便座の使用を控える。**(ヒンヤリもまたよろしからずや)**
- 9 照明スイッチ付近に節電のステッカーを貼り節電を徹底する。
- 10 ごみの分別表をごみ箱の箱の前に貼り、分別を徹底する。

家庭での取り組み

- 1 歯磨きは、水を出しっぱなしにしないで、コップを利用する。**(ついやっちゃうね)**
- 2 テレビ、照明やエアコンをつけっぱなしにしない。
- 3 詰め替え可能な商品を購入する。**(本体はしつこく使う)**
- 4 アイロンがけが必要ない衣類を購入する。
- 5 冷蔵庫は、メーカー指定の間隔を壁から空けて置く。
- 6 季節に合わせた冷蔵庫の温度設定をする。
- 7 冷蔵庫の開け閉めは、短時間で行う。**(おらいを定めてから開けよう)**
- 8 生ごみは、きちんと水切りをする。
- 9 車に不要な荷物を積んだままにしない。**(ゴルフバックは、必要な時だけでいいんじゃない?)**
- 10 買い物に、エコバックやマイバスケットを持っていく。



長野市環境学習イメージキャラクター

環境にやさしい取り組みチェックリスト

シースリー

C3リスト120～中級40項目～



一人一人の取り組み

- 1 明るくなったら起きて、暗くなったら寝る。(こんな生活してみたい)
- 2 印刷前に、カラー印刷が本当に必要か考える。(その1)(カラー印刷料金、高し)
- 3 必要な場合、入力内容や印刷設定に誤りが無いか再確認する。(その2)
- 4 広告やカレンダーの裏をメモ用紙に利用する。(名刺にも利用している人がいるよ)
- 5 外出の交通手段は、徒歩、自転車、バイク、車の順で考える。
- 6 ふんわりアクセル(5秒で時速20kmに)を心がける。(温暖化対策に加速だね)
- 7 暑い時は冷たい料理、寒い時は温かい料理を楽しむ。
- 8 マイボトルを使用する。
- 9 パソコンには、個別スイッチ付タップを利用し、待機電力をカットする。
- 10 猛暑や厳しい寒さに耐える体力をつける。(これも大事なことだね)

所属での取り組み

- 1 メールを活用し、印刷物での周知は控える。
- 2 文書システムを活用し、印刷物での決裁や回覧は控える。
- 3 省エネ性能に優れた環境にやさしい製品を購入する。
- 4 可能な限り、針を使用しないホチキスを使用する。(リサイクルするときも楽だね)
- 5 会議や打合せ時間を10分短くする。
- 6 会議などのお茶は、粉末タイプにする。(お茶がらやペットボトルの排出を減らそう)
- 7 タイヤの空気圧を定期的にチェックする。
- 8 車を使用するときは、乗車人数や用途にあわせて、適正な車両を選ぶ。
- 9 外出の前に、地図やカーナビで合理的なルートを確認する。(ガソリンと時間を節約)
- 10 30・10運動で宴会を行う。(会話と料理が楽しめます。お得だね！)



未来の
ために、
いま選ぼう。

施設での取り組み

- 1 網戸や排水溝をこまめに清掃する。**(ほこり・におい・雑菌なし)**
- 2 屋上緑化や緑のカーテンで、断熱性能の向上を図る。
- 3 毎月の光熱水費を施設の職員で情報共有する。**(情報共有と見える化は、大切だね)**
- 4 エアコンとサーキュレーターを併用する。**(ダブルだから、効率的だね)**
- 5 トイレに擬音装置をつけて節水をする。**(その1)**
- 6 そして、さらに、節水タイプのトイレに交換する。**(その2)**
- 7 施設案内に、公共交通機関を利用した場合のアクセス方法を明記する。
- 8 車のタイヤをエコタイヤにする。
- 9 剪定枝葉など、資源にできるものは極力資源化する。
- 10 建物の老朽化に伴い、エアコンや照明設備の見直しを行う。**(支援制度もあるよ)**

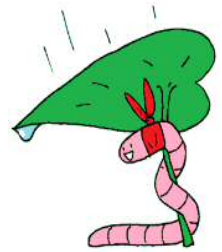
家庭での取り組み

- 1 緑のカーテンやヨシズなどを利用し、夏の日差しを和らげ、風情を楽しむ。
- 2 地元で採れた旬な食品を選び、地産地消を心がける。
- 3 食事を作り過ぎない。**(つい、つい、やっちゃうね)**
- 4 鍋ややかんの底についた水滴はふき取ってからコンロにかける。
- 5 洗濯物が少ないときは、まとめて洗う。**(天気の都合もあるしな~)**
- 6 お風呂が沸いたら、すぐ、そして、家族が続けて入り、追い炊きをしない。
- 7 シャワーの時間を1分短くする。
- 8 過剰包装は、断る。**(今どきは、シンプルな包装がおしゃれ)**
- 9 家電を買い替える時は省エネ性能の高いものを選ぶ。
- 10 資源の無駄使いがないか、家族で話をする機会を積極的に設ける。

環境にやさしい取り組みチェックリスト

シリーズ

C3リスト120～上級40項目～



一人一人の取り組み

- 1 渋滞を避けるため、早めの時差出勤をする。**(地球だって、さわやかな朝がいい)**
- 2 一日の仕事の段取りを考え、時間内に終わるように心がける。
- 3 電話とメールを使い分け、長電話をしない。
- 4 長時間自席を離れる時、パソコンはシャットダウンする。**(90分が目安です！)**
- 5 手作り弁当を持参する。**(誰が作るか、日ごろのあなた次第)**
- 6 タバコをやめる。**(これは、最上級！肺と地球をグリーンに) (その1)**
- 7 やめられない場合、せめて、空き箱を、紙、プラ、銀紙（可燃）に分別する。**(その2)**
- 8 地域の環境保全活動などに積極的に参加する。**(地球のことを考え、身近な活動を)**
- 9 フードドライブやこども食堂に協力する。
- 10 いつも「もったいない」を心がける。

所属での取り組み

- 1 所属全体で、仕事のスケジュールを確認し、計画的に仕事を進める。
- 2 会議は、パソコンを持ち寄り、ペーパーレス化を図る。
- 3 配布資料は、白黒印刷でもわかるように作成する。
- 4 1回の外出で、複数の仕事が行えるようにスケジュール調整をする。
- 5 修理や部品交換が容易な製品を購入する。**(step 1)**
- 6 なおかつ、廃棄する場合に、部品・素材の再利用しやすい製品を購入する。**(step 2)**
- 7 木材などの、再生可能な資源の積極的活用を図る。
- 8 ノー残業デーを、職員間で声をかけ合い推進する。**(電気だって休みたい)**
- 9 ポットの残り湯は、朝の清掃時に利用する。
- 10 エコ活動を積極的に行っている業者から製品を購入する。**(エコ活動、素敵です)**

施設での取り組み



未来の
ために、
いま選ぼう。

- 1 雨水貯留タンクから打ち水し、来訪者を風情ある涼しさで迎える。
- 2 LED照明などのエネルギー効率の高い製品を選ぶ。
- 3 熱を多く使う施設では、木質バイオマスボイラーなど再エネ設備を導入する。
- 4 電力デマンド監視装置を導入し、使用電力の削減を図る。
- 5 車両更新の際は、環境性能も考慮して車を選ぶ。
- 6 施設更新の際は、複層ガラスにする。
- 7 施設更新の際は、トイレの照明や蛇口を人感センサーにする。
- 8 施設更新の際は、太陽光発電設備を導入する。
- 9 施設更新の際は、BEMS（施設のエネルギー管理システム）を導入する。
- 10 我が家のように施設を丁寧に使用する。

家庭での取り組み

- 1 雨水貯留タンクの水や風呂の残り湯で、水遣り・水撒きをする。（**資源を有効活用しよう**）
- 2 家庭菜園で野菜などを栽培し、自家栽培・消費に努める。（**どこで購入するより新鮮!**）
- 3 冷蔵庫のドアにレシートを貼って、在庫把握を容易にし、開け閉めを減らす。
- 4 生ごみなどはコンポストや生ごみ処理機で、堆肥化する。
- 5 出かける15分前に冷暖房を切る。
- 6 充電式乾電池を利用する。
- 7 庭先で子どもと一緒にビニールプールに入る。（**これは、少しはずかしいかも**）
- 8 プリンターのインクカートリッジは、メーカーの「里帰りプロジェクト」の回収箱に出す。
- 9 家族で図書館や博物館に行き、クール・ウォームシェアを活用する。（**知識も増えるしね**）
- 10 家族が同部屋にいる時間を増やし、妻の愚痴を聞き夫をほめる。（**家庭円満の秘訣かも**）

番外編

- 日頃の小さな選択が、未来を大きく変えていくことを理解する。（**by環境省and長野市役所**）