第6章　環境保全行動指針

1　区民の行動

日常生活における環境保全行動

区民の皆さんの日頃の心がけ次第で、環境へ与える影響を軽減し、より暮らしやすい生活環境の確保に貢献することができます。ここに示す例に加えて、皆さんが生活の中で気づいたことにも積極的に取り組んでみましょう。

自宅でできること

省エネに配慮した行動を心がける

照明・空調・家電

- ☼ 家電製品を使用しないときは、主電源を切るか、コンセントを抜く。
- ☼ 自然の風や光を取り入れ、空調や照明の使用を抑える。
- ☼ カーテン・ひさし等を活用し、冷暖房の効果を高める。
- ☼ 季節・天候に合わせてエアコンの設定温度を調整する。
- ☼ エアコンや換気口のフィルターを定期的に清掃する。
- ☼ 照明を LED に交換する。

キッチン・洗面・お風呂・トイレ

- ☼ 冷蔵庫を開けている時間を短くする。
- ☼ 季節に合わせて冷蔵庫の設定温度を調整する
- ☼ キッチン、洗面所、トイレ等で使うお湯の温度を低めに設定する。
- ☼ お風呂のふたを閉める。
- ☼ 電気便座の設定温度を低くする。

その他の省エネルギー

- ☼ 家庭の電気・ガス等の使用量を把握し、省エネルギー・節電に努める。
- ☼ 電力会社を選ぶときは、CO2 排出係数等環境の観点にも考慮する。
- ☼ 太陽光発電設備や太陽熱温水器等を設置する。

地球温暖化への適応を進める

- ☼ 打ち水等を行い、暑さを和らげる。
- ☼ よしずやすだれ等、涼しく過ごす工夫をする。
- ☼ 熱中症を予防するため、適切に空調を使用する。

ごみを減らす工夫を心がける

- ☼ 食べきれる量を調理し、食べ残しをなくす。
- ☼ 生ごみの水切りをする。
- ☼ 生ごみを堆肥化する。
- ☼ エネルギー使用量を考慮しながら、家電・家具等は修理する等し、できるだけ長く使う。
- ☼ 排出ルールに従ってごみの分別を行い、資源リサイクルに協力する。
- ☼ 小型家電等の資源回収に協力する。

水やみどりを大切にする

- ☼ 風呂の残り湯を洗濯に利用する。
- ☼ 蛇口はこまめに閉め、流しっぱなしにしない。
- ☼ 節水型のシャワーヘッドや水栓を利用する。
- ☼ 雨水利用タンクを設置する等し、雨水の利用を進める。
- ☼ 生垣・みどりのカーテン・庭木・花壇等、身近なみどりを育てる。

近隣の住環境に配慮した生活をする

- ☼ 食器等に付着した油汚れは拭き取ってから洗う。
- ☼ 殺虫剤や農薬等は、適切使用し、有害化学物質の放出・漏出を防ぐ。
- ☼ 騒音・悪臭・振動等による近隣への影響を発生させないようにする。
- ☼ 自宅周辺の美化に取り組む。
- ☼ たばこの吸い殻やごみをポイ捨てしない。

【区の支援策等】

地球温暖化対策を進める

- 簡易型電力量表示器の貸し出しを行う。（暮らしの中の電力シェイプ作戦）
- 「しながわ家庭エコチャレンジ」等、学校における省エネルギーの普及啓発を行う。
- 打ち水・避暑シェルター等、街中の暑さ対策を実施する。
- 省エネ診断・省エネ機器・再エネ機器・エコ住宅等に関する情報を発信する。

循環型の都市づくりをすすめる

- 小型家電・古着・廃食用油・不要園芸土の拠点回収を行う。
- 小学生ポスター展・スケルトン清掃車の環境学習等、子どもへの環境教育を行う。
- 「ごみ・リサイクルカレンダー」・「ごみ・リサイクル通信」等の配布をし、情報発信を行う。
- 分別に関する指導を行い、家庭ごみの適切な排出を促す。

買い物等消費するときにできること

買うものを選んで省エネルギーにつなげる

- 家電製品等は、省エネ性能の高いものを選択する。
- なるべく近くで生産された食品を購入する。

消費に伴うごみを減らす

- 買い物の際はマイバッグを持参し、過剰な包装を断る。
- 詰め替え可能な商品や長持ちする商品を優先的に選択する。
- 食材を無駄にしないよう、食料品の買い方を工夫する。
- 環境負荷のより少ない商品を選ぶ。
- 再生紙や再生原材料を使った商品を選ぶ。
- フリーマーケットやリサイクル店等を活用する。

【区の支援策等】

- 省エネ機器に関する情報発信を行う。
- マイバッグ・マイはし・マイボトル、詰め替え製品の利用等の啓発を行う。
- 「リサイクルショップリボン」の運営を行う。
- フリーマーケットの実施・支援を行う。
- 不要な衣類・玩具等の交換を支援・実施する。
- 本のリサイクル市を実施する。
- 食品ロス削減の啓発を実施する。

外出するときにできること

- 徒歩・自転車・公共交通機関等を利用する。
- アイドリングストップ等、エコドライブに努める。
- 電気自動車やハイブリッド自動車等、低公害車を利用する。

【区の支援策等】

- 公共交通機関の利用や低公害車、エコドライブに関する啓発を行う。

住宅を建築・改築・購入するときにできること

住宅の省エネ化を進める

- 太陽光発電システムや太陽熱温水器等、環境にやさしいエネルギーを取り入れる。
- 省エネ性能が高く、環境負荷の少ない建築材や空調・熱源機器・照明器具等を導入する。
- HEMS(家でのエネルギーを管理するシステム)・家庭用燃料電池・蓄電池等を導入し、エネルギーを効率的に創り、蓄え、使う工夫を取り入れる。

水やみどりを活かす

- 雨水を地中に浸透させるための施設(「雨水浸透ます」・「雨水浸透管」)を設置する。
- 屋上緑化や壁面緑化を取り入れる。
- 生垣を設け、維持する。
- 住宅の新築や改築の際は、みどりを取り入れる等、自然環境に配慮する。

【区の支援策等】

- 太陽光発電システム・家庭用電気式生ごみ処理機・雨水利用タンク・宅地内雨水浸透施設等の設置を助成する。
- エコ＆バリアフリー住宅改修・屋上緑化・生垣造成等への助成を行う。

余暇を楽しむときにできること

- 自然観察会への参加等、動植物や身近な自然にふれあう機会をつくり、自然保護についての知識を得る。
- 野外や旅行先で、川・海・山等の自然を汚さないように親しむ。

【区の支援策等】

- 環境学習と体験の機会を提供する。
- 交流自治体で自然に触れる機会を補助する。

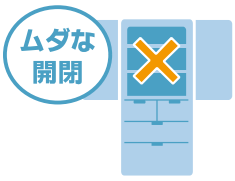
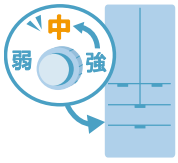
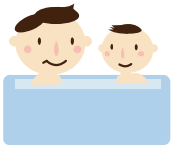
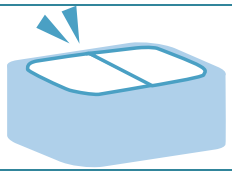
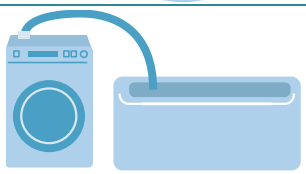
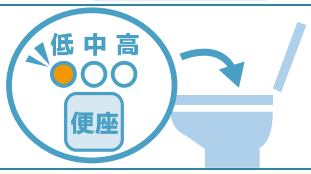
その他日常の中でできること

- 環境に関する記事や本等を読む。
- 学校や地域の美化活動や自然環境の保全活動等に積極的に参加･協力する。
- 地域の環境イベント等に積極的に参加する。
- その場所の生態系を乱す外来生物を持ち込まないようにする。
- ペットは責任を持って飼う。
- 街路樹や公園のみどりを大切にする。
- 民間企業が行っているカーボンオフセットの取り組みに参加する。

【区の支援策等】

- しながわ ECO フェスティバル等のイベントや講演会を開催する。
- 環境情報活動センターを運営し、情報発信と活動の場の提供を行う。
- HP 等において、環境情報を発信する。

行動による取り組み効果

省エネポイント	年間の節約額	CO_2 削減量
☼ エアコンの使用時間を 1 日 1 時間減らす	490 円	9.2kg
☼ テレビをつけている時間を 1 日 1 時間減らす	440 円	8.2kg
☼ 冷蔵庫は無駄な開閉をしない ※扉を 12 分ごとに 25 回、10 秒間開放した場合とその 2 倍の回数を行った場合との比較 	270 円	5.1kg
☼ 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する ※周囲温度 22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合 	1,600 円	30.2kg
☼ 食器を洗うときは低温に設定する ※65 L の水道水（水温 20℃）を使い、給湯機の設定温度を 40℃から 38℃にし手洗いした場合（使用回数 1 日 1 回）	940 円	18.9kg
☼ お風呂は間隔をあけずに続けて入る ※外気温 25℃、200 L の浴槽の水を 40℃に沸かし、2 時間後に 1.5℃下がったお湯を追い炊きしない場合 	1,430 円	28.6kg
☼ お風呂のふたを閉める ※外気温 25℃、200 L の浴槽の水を 40℃に沸かし、4 時間後に 40℃まで追い炊きした場合、4 時間後の温度低下は蓋有り 3℃、蓋無し 5℃。 	1,910 円	38.2kg
☼ お風呂の残り湯で洗濯する ※お風呂の残り湯 90 L を洗濯に使う場合 	7,900 円	22.7kg
☼ 電気便座の設定温度を低くする ※便座の温度設定を中から弱にした場合（貯湯式） 	690 円	12.9kg

買換えで省エネルギー

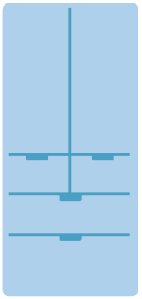
LED
照明器具への交換も簡単

白熱電球に比べて省エネ＋長寿命となり、消費電力が 1/4～1/6、寿命が 40 倍(4 万時間)になります。

※白熱電球(54W)が 4 個ついた照明器具を、LED 電球(9W)に交換し、1 日 8 時間使用した場合

年間消費電力量	年間電気代
526 kWh 省エネ	13,600 円 おトク

冷蔵庫
24 時間 365 日冷蔵庫、買換えで大きな省エネルギー



断熱性能の向上やインバーター制御により省エネ性能が大きく向上しています。

※10 年前の平均的な性能の機種から買換える場合

年間消費電力量	年間電気代
300～370 kWh 省エネ	7,800～9,600 円 おトク

テレビ
部屋にあったサイズを選ぼう

最近の液晶テレビは、LED バックライトを使う等して消費電力を削減しています。

※10 年前の平均的な性能の機種から買換える場合

年間消費電力量	年間電気代
128 kWh 省エネ	3,300 円 おトク

エアコン
APF の値をチェックしよう

エアコンの省エネ性能は、APF（通年エネルギー消費効率）で示されています。APF の値が大きいほど省エネルギーです。

※10 年前の平均的な性能の機種から買換える場合

年間消費電力量	年間電気代
238 kWh 省エネ	6,200 円 おトク

出典：東京都地球温暖化防止活動推進センター　「家庭の省エネハンドブック 2017」「家庭の省エネスタートガイド」

環境保全行動チェックリスト（区民版）

日常生活における環境保全行動のうち、家庭や外出時に一人ひとりが簡単に取り組みやすい行動をチェックリストにまとめました。

いつもできている項目には〇、たまにできているものは△、できていないものは×を記入して、自分がどのくらい環境保全行動に取り組めているのかチェックしてみましょう。

	チェック項目
1	家電製品を使用しないときは、主電源を切るか、コンセントを抜く
2	カーテン・ひさし等を活用し、冷暖房の効果を高める
3	エアコンや換気口のフィルターを定期的に清掃する
4	季節・天候に合わせてエアコン・冷蔵庫の設定温度を調整する
5	冷蔵庫を開けている時間を短くする
6	季節に合わせて冷蔵庫の設定温度を調整する
7	キッチン、洗面所、トイレ等で使うお湯の温度を低めに設定する
8	電気便座の設定温度を低くする
9	生ごみの水切りをする
10	排出ルールに従ってごみの分別を行い、資源リサイクルに協力する
11	買い物の際はマイバッグを持参し、過剰な包装を断る
12	食材を無駄にしないよう、食料品の買い方を工夫する
13	徒歩・自転車・公共交通機関等を利用する
14	アイドリングストップ等、エコドライブに努める
15	学校や地域の美化活動や自然環境の保全活動等に積極的に参加・協力する
16	蛇口はこまめに閉め、流しっぱなしにしない。

LED 照明への交換や省エネ機器の買換えにもチャレンジ！

照明を LED に交換する	はい ・ いいえ
家電製品等は、省エネ性能の高いものを選択する	はい ・ いいえ

４月	５月	６月	７月	９月	10月	11月	12月	１月	２月	３月

2　事業者の行動

事業活動における環境保全行動

日常業務の心がけ次第で、環境への負荷を軽減することができます。ここに示す例に加えて、業務を行う中で気づいたことにも積極的に取り組んでみましょう。

事業活動の中でエネルギーを使うときにできること

省エネルギーに配慮した行動を心がける

- ☼ 冷暖房の温度を適正に設定し、サマールック・ウォームビズを実施する。
- ☼ 適切な換気を行い、冷暖房負荷を低減する。
- ☼ エレベーターの使用を控え、階段を積極的に利用する。
- ☼ 事業所内のエネルギー使用量を把握し、省エネルギー、節電に努める。
- ☼ グリーン電力証書やカーボンオフセット等の制度を活用し、温室効果ガス排出量を削減する。

設備・機器の省エネ化を行い、適切に利用する

- ☼ オフィス機器は、省エネタイプのものを導入する。
- ☼ OA 機器を省エネモードに設定する。
- ☼ 照明の間引きを行い、照明が不要な時間・場所では消灯する。
- ☼ LED 照明を導入し、利用する。
- ☼ 空調機器のフィルターを定期的に清掃する。
- ☼ 設備機器を適切に維持管理する。

地球温暖化への適応を進める

- ☼ 打ち水等、身近な暑さ対策を行う。
- ☼ 防災機能向上に役立つ再生可能エネルギーや蓄電池、自立分散型エネルギーを導入する。

【区の支援策等】

- ☼ 中小事業所における LED 照明設置への助成を行う。
- ☼ サマールック・ウォームビズキャンペーンを実施する。
- ☼ 省エネオフィスに関する啓発を行う。

事業所の設置、増改築を行うときにできること

事業所施設・設備の省エネ化を進める

- 太陽光発電システム、太陽熱利用機器等、再生可能エネルギーや自立分散型エネルギーを導入する。
- 建築材や空調・熱源機器・照明器具等は、省エネ性能の高いものや、環境負荷の少ないものを導入する。
- BEMS を導入し、エネルギーの適切な管理を行う。

地域住民や周辺環境への配慮を進める

- 周辺地域のみどりの状況を考慮し、様々な生き物が生息できる環境に配慮したみどりの保全・創出に努める。
- 屋上・壁面緑化、生垣設置等、事業所内の身近な緑化を進める。
- 騒音・振動・悪臭を発生させない構造、配置等を採用する。
- ネオンや照明等は、近隣地域や居住者に配慮して使用する。
- 建設工事における廃棄物の発生を抑制する。

【区の支援策等】

- 太陽光発電システム設置・屋上緑化・生垣造成への助成を行う。
- BEMS・CEMS 等効率的なエネルギー管理システムの導入を促進する。

事業活動に必要な物品を購入するときにできること

- 長持ちする、部品交換や詰め替えが可能、リサイクルしやすい、環境負荷の少ない製品を購入する。
- 梱包材、容器包装等の減量化に努める。
- 環境に配慮した事業活動を行っている事業者から購入する。

【区の支援策等】

- ごみの減量について事業者への啓発を行う。

商品・サービスを製造、販売・提供するときにできること

ごみを減らし資源を有効活用する

- ペーパーレス化を進める等、資源の消費を抑える。
- 調達・調理を工夫し、食品ロスの削減に努める。
- 流通時の梱包材を必要最小限にし、製品の販売時は簡易な包装にする。
- 買い物客のマイバッグ持参を支援する。
- 必要な量だけ買うことができるよう、ばら売りや量り売りを進める。
- 製品、容器等の再利用の方法について情報提供し、再利用を促進する。

大気・水・土壌等環境の保全に努める

- 節水機器の導入や、水の使い方の工夫等を行い、事業所内での節水に努める。
- 雨水利用タンクを設置する等し、雨水の利用を進める。
- 揮発性有機化合物（VOC）排出の少ない材料等を利用し、大気汚染の発生を抑制する。
- 化学物質を適正に管理し、排出削減を図る。
- 環境負荷の少ない燃料使用、熱源システムへの転換を進める。
- 環境マネジメントシステムの取得および適切な運用に努める。

【区の支援策等】

- 雨水利用タンクの設置を助成する。
- 「エコアクション 21」認証取得を支援する。
- ごみの発生抑制のための啓発を行う。
- 環境保全に関する各種法令等に基づく指導や情報提供を行う。

移動するときにできること

- 徒歩・自転車・公共交通機関等を利用する。
- アイドリングストップ等、エコドライブに努める。
- 効率の良い配送や運送に努める。
- バイオ燃料等を活用し、石油燃料の使用を低減する。
- 社有車の買換えの際は、環境負荷の少ない自動車を選択する。

【区の支援策等】

- 低公害車への買換えに対する支援を行う。
- エコドライブの普及啓発を行う。

廃棄物を処理するときにできること

- 廃棄物の保管場所を設置し、適正に管理する。
- 分別を徹底し、３R を実践する。
- 産業廃棄物の適正処理を遂行する。
- 事業から発生する生ごみを堆肥化する。

【区の支援策等】

- 事業系生ごみ処理機の導入を助成する。
- ごみの減量について事業者への啓発を行う。
- 適正な排出に関する指導を行う。

その他事業活動の中でできること

- 事業活動に伴う環境負荷の状況や、環境保全活動等の実施状況等について、積極的に情報公開する。
- 従業員への環境教育を進める。
- 従業員研修や社会貢献活動の一環として、環境学習の機会を提供する。
- 地域の環境保全活動や環境イベント等に積極的に参加する。
- 地域の環境学習・環境教育の活動を支援する。

【区の支援策等】

- 事業者向けの環境セミナー等を開催する。
- しながわ ECO フェスティバル等のイベントや講演会を開催する。
- 環境情報活動センターを運営し、情報発信と活動の場の提供を行う。
- HP 等において、環境情報を発信する。

環境保全行動チェックリスト（事業者版）

事業活動における環境保全行動のうち、会社や従業員が個人でも簡単に取り組みやすい行動をチェックリストにまとめました。

いつもできている項目には〇、たまにできているものは△、できていないものは×を記入して、自分がどのくらい環境保全行動に取り組めているのかチェックしてみましょう。

	チェック項目	４月	５月	６月	７月	９月	10月	11月	12月	１月	２月	３月
1	冷暖房の温度を適正に設定し、サマールック・ウォームビズを実施する											
2	エレベーターの使用を控え、階段を積極的に利用する											
3	OA 機器を省エネモードに設定する											
4	照明の間引きを行い、照明が不要な時間・場所では消灯する											
5	空調機器のフィルターを定期的に清掃する											
6	打ち水等、身近な暑さ対策を行う											
7	長持ちする、部品交換や詰め替えが可能、リサイクルしやすい、環境負荷の少ない製品を購入する											
8	梱包材、容器包装等の減量化に努める											
9	調達・調理を工夫し、食品ロスの削減に努める											
10	買い物客のマイバッグ持参を支援する											
11	徒歩・自転車・公共交通機関等を利用する											
12	アイドリングストップ等、エコドライブに努める											
13	分別を徹底し、3R を実施する											

少し難易度が高い行動にもチャレンジ！

オフィス機器は、省エネタイプのものを導入する	はい ・ いいえ
LED 照明を導入し、利用する	はい ・ いいえ
屋上・壁面緑化、生垣設置等、事業所内の身近な緑化を進める	はい ・ いいえ
エコアクション 21 等の環境認証を取得する	はい ・ いいえ

継続して「実践」するためのポイント

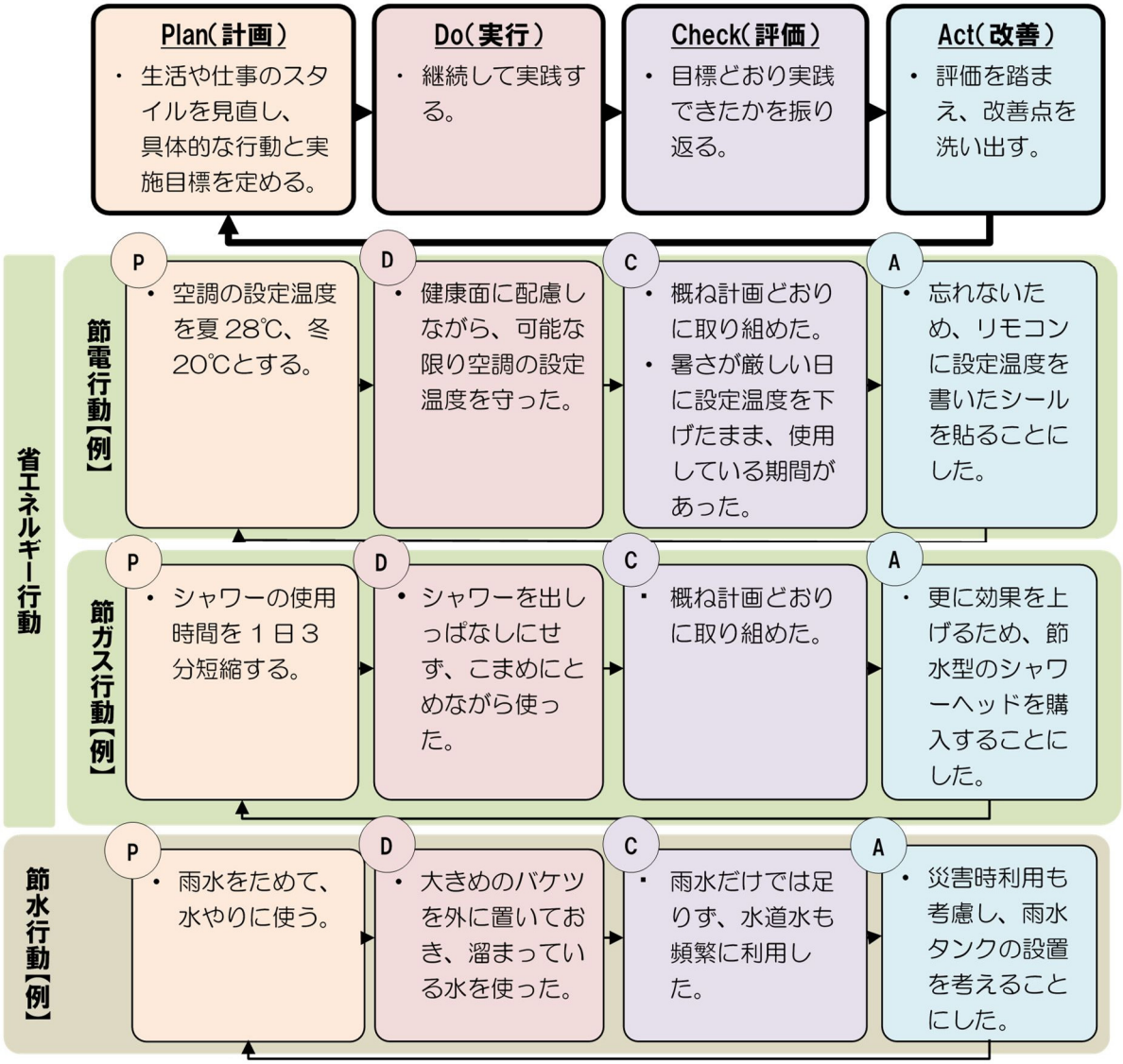
「ＰＤＣＡ」を意識して行動しましょう！！

環境に配慮した行動を継続して実践するためには、ご自分の生活スタイルや自社の業種や経営スタイルに合わせて、効果が実感できる行動を計画的に、無理なく実践することがポイントです。

合言葉は「PDCA」です。

Plan（計画）・Do（実行）・Check（評価）・Act（改善）の頭文字をとったもので、この一連の行動を連続して実施することを PDCA サイクルといいます。

個人で、ご家庭で、職場で、環境配慮行動を実践に移す前に、下記の図を参考に自分なりの PDCA サイクルを回してみてはいかがでしょうか。



※　本格的に PDCA サイクルに取り組みたい事業者の方は、ISO やエコアクション等の認証取得に取り組んでみてください。