

豊川市役所

# エコ・アクション

職員ガイドブック



節電  
節水

燃料  
節約

ごみ  
減量



豊川市産業環境部環境課

令和3年3月

# 節電 節水

**目標：電気使用量 前年度比 1%削減**

<現状値> 40,241,806 kWh

**目標：水道使用量 前年度比 1%削減**

<現状値> 804,739 m<sup>3</sup>

※現状値：令和元年度実績



照明やOA機器・家電製品など節電をしよう！



不要な照明を消灯しよう。□

昼休みには不要な照明は消灯しましょう。また、給湯室やトイレ、会議準備中で誰もいない会議室など、使用していないときは消灯しましょう。

時間外勤務時はカウンターなど使用しない箇所を消灯し、必要な箇所のみ照明を点灯させましょう。

さらに、晴天時など、支障のないときは窓側の照明や明るい廊下等の照明は消灯しましょう。



使用していないOA機器の電源は切ろう。□

OA機器は、使用していなくても意外に電力を消費しています。これを待機電力といいます。終業時にOA機器の電源を切ることはもちろんのこと、こまめに電源をOFFにして、節電に心がけましょう。

また、電源をOFFにするのが難しい業務中は、節電モードを活用しましょう。

◆1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

	CO <sub>2</sub> 削減量	年間節約額
白熱電球 (54W)	<b>9.6kg</b>	<b>約 530 円</b>
蛍光灯(12W)	<b>2.1kg</b>	<b>約 120 円</b>

◆パソコンを1日1時間利用時間を短縮した場合

	CO <sub>2</sub> 削減量	年間節約額
デスクトップ型	<b>15.4kg</b>	<b>約 850 円</b>
ノート型	<b>2.7kg</b>	<b>約 150 円</b>

◆パソコンの電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合 (3.25時間/週52週)

	CO <sub>2</sub> 削減量	年間節約額
デスクトップ型	<b>6.1kg</b>	<b>約 340 円</b>
ノート型	<b>0.7kg</b>	<b>約 40 円</b>

## 知っ得 ECO コラム



### ■スクリーンセーバーは、省エネ？

スクリーンセーバーは、パソコンを一定時間操作しないと、自動的にパソコン画面の表示を変えたり、不規則に動く画像を表示させたりし、キーボードやマウスに触れると元の状態に戻す機能を持ったソフトウェアです。

きれいなので、設定している人も多いですが、実際には、消費電力は下がりません。特に3Dのスクリーンセーバーは、描画処理にCPU パワーを多く使うため、パソコンを操作していないのに、かえって消費電力があがるものもあります。

※経済産業省資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」より



## 冷暖房器具の設定温度に気をつけよう。□

夏の冷房時の室温は28℃、冬の暖房時の室温は19℃を目安にしましょう。最近の断熱性能の高い建物では、設定温度以上に冷房や暖房が効いていることがあります。

会議室など、冷暖房が単独で調節できる部屋は、設定温度に気をつけるほか、冷房・暖房は必要なときだけ使用し、退出する場合は直前ではなく、会議終了時など早めにスイッチを切るようにしましょう。

さらに、ブラインドやカーテン、緑のカーテンなど有効活用して冷暖房効果を高めましょう。

◆外気温度31℃のとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)※年間

CO<sub>2</sub>削減量 **14.8kg**  
年間節約額 **約820円**

◆外気温度6℃のとき、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)※年間

CO<sub>2</sub>削減量 **25.9kg**  
年間節約額 **約1,430円**



## クールビズ・ウォームビズを実践しよう！□

クールビズ・ウォームビズは、温室効果ガス削減のための省エネ対策の一つとして取り入れられています。暑い夏の季節や冬の時期を快適に過ごせるよう、着ている服で温度を調整しましょう。

服で調節することによって、クーラーなどの冷暖房も最低限の温度で過ごすことが可能となり、省エネ対策になります。さらには、消費電力を抑えることで、節電にもつながります。



## 節水を心がけよう！□

手洗い等の際には蛇口をこまめに閉め、水の出しっぱなしはやめましょう。蛇口を使った後は、ポタポタ水が出ないようにきちんと閉めましょう。

また、公共施設においては節水コマを取り付けたり、トイレの消音器を取り付けるなどの工夫をしましょう。



## その他にも、こんなことが節電・節水につながるよ！

### • 階段の積極的な利用 □

体調不良や、荷物を持っている、来客者を案内中などの理由があるときを除いて、エレベーターの使用を控えましょう。

### • 時間外勤務の縮減 □

時間外勤務をすることで、照明やOA機器等の使用により電気使用量が増加します。時間外勤務の縮減に努めましょう。

### • マイポットの持参 □

マイポットを持参することで、湯飲みを洗浄する水の節約になります。また、電気ポットの使用も控えることができるほか、ポットの残り湯を捨てる機会を減らすことができます。



# 燃料 節約

目標：燃料使用量 前年度比 1%削減

<現状値> 公用車燃料 214,024 ℓ

目標：エコドライブ実施率 100%

<現状値> 96% → <目標値> 100%

※現状値：令和元年度実績 目標値：令和7年度目標



## エコドライブを実践しよう！

エコドライブとは、燃料消費量やCO<sub>2</sub>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。またエコドライブは、交通事故の削減につながります。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。

エコドライブは、誰にでも今すぐに始めることができるアクションです。

### エコドライブ10のすすめ

出典：エコドライブ普及連絡会

(警察庁、経済産業省、国土交通省、環境省)

#### ① 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。



#### ② 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。

#### ◆ふんわりアクセル『eスタート』

発進時、5秒間の省エネ意識。  
5秒間で20km/h程度に加速、  
十分な効果。

CO<sub>2</sub>削減量

**194.0kg**

年間節約額

**約 11,950円**

#### ③ 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。

#### ◆加減速の少ない運転

CO<sub>2</sub>削減量

**68.0kg**

年間節約額

**約 4,190円**

#### ④ 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。そうするとエンジンプレーキが作動し、2%程度燃費が改善します。また、減速するときや坂道を下るときにもエンジンプレーキを活用しましょう。

#### ◆早めのアクセルオフ

CO<sub>2</sub>削減量

**42.0kg**

年間節約額

**約 2,590円**

### ⑤ 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。たとえば、車内の温度設定が外気と同じ25℃であっても、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。また、冷房が必要なときでも、車内を冷やしすぎないようにしましょう。

### ⑥ ムダなアイドリングはやめよう

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、アイドリングはやめましょう。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。また、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すぐに出発しましょう。

### ⑦ 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ましょう。たとえば、1時間のドライブで道に迷い、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。さらに、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。

### ⑧ 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/cm<sup>2</sup>）不足した場合）。また、エンジンオイル・オイルフィルター・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。

### ⑨ 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。車の燃料は、荷物の重さに大きく影響されます。たとえば、100kgの荷物を載せて走ると、3%程度も燃費が悪化します。また、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。

### ⑩ 走行の妨げとなる駐車はやめよう

迷惑駐車をやめましょう。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。迷惑駐車の少ない道路では、平均速度が向上し、燃費の悪化を防ぎます。



### ◆アイドリングストップ

5秒の停止で、アイドリングストップ。  
短い時間のエンジン停止でも省エネ効果があります。

CO<sub>2</sub>削減量 **40.2kg**  
年間節約額 **約2,480円**

ふんわりアクセル e スタート、加減速の少ない運転、早めのアクセルオフによる省エネ効果は、スマートドライブコンテストの操作別燃料消費削減効果による。

アイドリングストップは30kmごとに4分間の割合で行うものとし、アイドリング時のガソリン消費量は「エコドライブ10のすすめ」による。

年間走行距離、平均燃費は2,000cc  
普通乗用車 / 年間 10,000km、  
11.6km/L。

### ◆タイヤの空気圧

タイヤの空気圧は1ヶ月で5%程度低くなります。給油時はタイヤ空気圧を点検しましょう。



## 近距離は自転車利用や徒歩移動、相乗りを実践しよう！□

合併により市域が広がり、会議や事務連絡で施設間を移動する機会が増えました。徒歩10分程度の移動なら、できる限り車の利用を控えましょう。また、大勢で参加する会議等の場合、他課と協力・調整をして公用車の相乗りを実践しましょう。

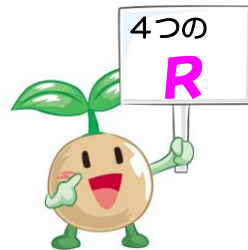
また、通勤の際にも、できる限り自転車や相乗り通勤を実践しましょう。

# ごみ 減量

目標：用紙購入量 前年度比 1%削減

<現状値> (A4 換算) 68,640枚

※現状値：令和元年度実績



ごみを減らすために大切なことが、4つのRにつまっています。

この4つを実行することが、ごみ減らしや資源の有効活用に役立ちます。

リフューズ  
**Refuse**(断る)

ごみになるものを断ること。

リデュース  
**Reduce**(減らす)

ごみを減らすこと。

リユース  
**Reuse**(再使用)

繰り返し使用すること。使えるものは最後まで使うこと。

リサイクル  
**Recycle**(再生利用)

残った資源を材料に戻し、再び新しい製品にして使用すること。

## Refuse・Reduce

両面印刷、「2in1」機能を活用しよう！ □

コピー機やパソコンの両面印刷、「2in1」機能を活用して、印刷枚数を減らしましょう。また、事前に必要部数を十分チェックしたり、コピー後はクリアボタンを押して、むだな印刷をなくしましょう。

### 知っ得 ECO コラム

#### ◆知ってる？「2in1」「4in1」機能

以下の方法で2枚または4枚の原稿を1枚に集約することができます。例えば、A4原稿を「4in1」機能を使ってA4用紙1枚の両面印刷にすると、8枚分の内容を1枚に集約できます。

<方法>

- ① コピー機の「ページ集約」画面にタッチ
- ② 「2in1」または「4in1」をタッチ
- ③ 「基本」画面の、用紙のサイズを設定
- ④ 自動的に倍率が変更されていることなどを確認したらOK



電子決裁を利用しよう！ □

庁内LANやEメールを活用しよう □

文書管理システムの電子決裁や電子供覧のほか、グループウェアの回覧板機能などを最大限活用して、プリントアウトする紙の量を減らしましょう。

簡易な連絡文書等はパソコン画面上で確認したり、文書配布には庁内LANやEメールを活用し、紙ベースでの文書量を減らしましょう。



その他にも、こんなことに取り組んでみよう！

### Eco チェック

- 自席ごみ箱を撤去して、ごみ箱は各執務室 1 つにしよう。
- 雑がみやペットボトル・缶の分別を徹底してごみを減らそう。
- 詰め替え可能な洗剤、文具などを使おう。
- 自所属で使用しなくなったものや使いきれないものは、譲り先を探そう。
- 物品を大切に使い、長期間使おう。



## Reuse

使用済み用紙や封筒を有効に活用しよう！ □

使用済み用紙については、個人情報に掲載されていないかを十分確認したうえで、裏面を内部資料等の印刷やメモ用紙に活用しましょう。

プリンターやコピー機にカセットが複数ある場合は、使用済み用紙を入れておく場所をあらかじめ決めておくなどの方法で、協力して積極的に裏面印刷に取り組みましょう。

また、使用済み封筒も、庁内連絡用やお弁当代の支払などに再利用しましょう。

さらに、ファイルなどの消耗品も可能な限り再利用しましょう。



## Recycle

環境に配慮した物品等を購入（グリーン購入）しよう！ □



豊川市グリーン購入推進指針に基づき、環境に配慮した製品を優先して購入しましょう。

また、公共工事を行う際には、リサイクル資材を積極的に活用しましょう。

### グリーン購入 参考 URL

■環境省 グリーン購入法. net

<http://www.env.go.jp/policy/hozen/green/g-law/index.html>

■グリーン購入ネットワーク エコ商品ねっと

<https://www.gpn.jp/econet/>

■公益財団法人日本環境協会 エコマーク事務局：グリーン購入法品目で検索

[https://www.ecomark.jp/search/green\\_search.php](https://www.ecomark.jp/search/green_search.php) など

### ◆豊川市グリーン購入推進指針

豊川市グループウェア内 ネットフォルダ

総務部 -> 契約検査課 -> 契約係 -> 15 集中購入物品 -> 00 豊川市グリーン購入推進指針



## エコ・アクションをみんなでチェック！

### <採点基準>

確実に実行している（5点）	ほぼ実行している（4点）
だいたい実行している（3点）	あまり実行していない（2点）
実行していない（1点）	該当しない（-）

### 節電・節水

★個人のエコ・アクション	評価点	できなかったこと・改善したいこと
① 不要な照明の消灯		
② OA機器の節電		
③ 退庁時などの待機電力の削減		
④ クールビズ・ウォームビズの実践		
⑤ 階段の積極的な使用		
⑥ 時間外勤務の縮減		
⑦ マイポットの持参		
⑧ 手洗い・トイレ等での節水の励行		

★職場のエコ・アクション	評価点	できなかったこと・改善したいこと
⑨ 電気ポットの原則使用禁止		
⑩ 空調の温度管理		

### 燃料節約

★個人のエコ・アクション	評価点	できなかったこと・改善したいこと
⑪ エコドライブの実施		
⑫ 近距離の公用自転車、徒歩や相乗り実施		

### ごみ減量

★個人のエコ・アクション	評価点	できなかったこと・改善したいこと
⑬ 両面印刷・「2in1」機能の活用		
⑭ 必要部数のみの印刷		
⑮ 電子決裁の利用、庁内 LAN・Eメールの活用		
⑯ 使用済み用紙の裏面利用		
⑰ 使用済み封筒の再利用		

★職場のエコ・アクション	評価点	できなかったこと・改善したいこと
⑱ ごみ箱の1か所設置		
⑲ 雑がみ・缶等の分別徹底		
⑳ グリーン購入推進指針に基づいた物品購入		

点/100点