

## 第 8 章

# 市民・事業者における行動指針

### 1 市民の行動指針と取組

地球温暖化は地球レベルの大きな課題ですが、一人ひとりの取組、そしてそこから広がる取組は決して小さくありません。できることから取り組み、そして取組を広げ、脱炭素社会の実現を目指すことが大切です。この計画では、市民が環境負荷を低減する取組を行いながら *Well-being*（健康・幸福である状態）を感じて、いきいきと暮らす行動指針を紹介します。

#### <市民の行動指針>

次の3つを意識するとともに、地域の環境保全活動への参画、災害への備えを進めましょう。

##### ① エネルギー効率の向上

冷房や暖房の温度を適切に設定し、省エネ家電を使用する。

住宅の外壁や窓などの断熱を行い、冷暖房のエネルギー消費を削減する。

##### ② 持続可能な生活スタイル、サステナビリティ志向の製品選択

環境にやさしい商品やサービスを選び、省エネ性能の高い商品を優先する。

てまえどりや食材の有効活用などで食品ロスを削減する。

食品トレーや牛乳パックなどのリサイクルに協力する。

##### ③ 交通手段の改善

エコカーを検討し、運転時に燃費を向上させる。


徒歩、自転車、公共交通機関を利用し、自家用車の利用を削減する。

### 家での取組

#### 1. 省エネ行動の実践

- ・冷暖房は適切な温度で使用しましょう。  
(例：冷房 28℃、暖房 20℃)
- ・空調は定期的にフィルター清掃しましょう。
- ・夏は、グリーンカーテンなどの植物やすだれを活用しましょう。
- ・冬は断熱カーテンやカーペットを活用しましょう。
- ・クールシェア・クールビズ\*、ウォームシェア・ウォームビズ\*を実施しましょう。
- ・家電の未使用時はコンセントからプラグを抜きましょう。
- ・不要な照明や見ていないテレビは電源を切りましょう。
- ・冷蔵庫の中を整理し、扉の開閉を素早く行いましょう。
- ・ポットや炊飯器の無駄な保温をやめましょう。
- ・お風呂は続けて入り、保温や追い焚き時間を削減しましょう。
- ・水の出しっぱなしをやめましょう。
- ・毎月の電気使用量を把握しましょう。
- ・家庭エコ診断\*を活用しましょう。  
(<https://www.uchieco-shindan.jp/>)
- ・HEMS（エネルギー管理システム）を設置し、エネルギー使用量を見える化しましょう。



2. 省エネ機器への入替	3. 再エネの導入・利用	4. 住宅性能の向上
<ul style="list-style-type: none"> <li>・照明をLEDに替えましょう。</li> <li>・省エネ家電（エアコン、テレビ、冷蔵庫、洗濯機）に買換えましょう。</li> <li>・高効率給湯器、高断熱浴槽を設置しましょう。</li> <li>・節水・節湯水栓（シャワーヘッド）を設置しましょう。</li> <li>・節水トイレを設置しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・再エネを導入・利用しましょう。</li> <li>・太陽光発電設備・蓄電池を設置しましょう。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天井、窓、壁、床に断熱材を活用しましょう（高断熱・高气密へ）。</li> <li>・新築・改築時にはZEHを検討しましょう。</li> <li>・分譲や賃貸では、省エネ物件を選びましょう。</li> </ul>

5. ごみの減量とリサイクル	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごみの分別を徹底しましょう。</li> <li>・生ごみは分別し、ごみステーションに出す（市がバイオガス発電センターで発電等に利用）か、堆肥にして自家消費しましょう。</li> <li>・「消費期限」「賞味期限」を正しく理解し、買い過ぎ・作り過ぎなどに注意し、食品ロスを減らしましょう。</li> <li>・余った食材でリメイク料理をしましょう。</li> <li>・マイボトル、マイバッグ、マイ風呂敷を使用しましょう。</li> <li>・宴会時には、最初と最後に料理を楽しむ時間を設け、食べきりを呼びかける「30・10運動*」を実践しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食べきれない食品などは、フードバンク*に寄付しましょう。</li> <li>・スーパーや企業が行うプラスチックごみの回収に協力しましょう。</li> <li>・廃食用油（植物系）は、リサイクルするために拠点回収に出しましょう。</li> <li>・不要な物は、リサイクル協力店やフリマアプリなどでの販売や自治体の資源回収に出しましょう。</li> <li>・購入した製品が故障・破損した場合は、省エネ機器への入替を除き修理・修繕し、できるだけ長く大切に使用するよう心がけましょう。</li> </ul>

**節水とCO<sub>2</sub>削減の関係とは？**


1. **なんで節水がCO<sub>2</sub>削減につながるの？**



2. **水が各家庭に届けられるときや、私たちが給湯器、洗濯機のような水回り製品を使うときに電気が使われるんだよ**



3. **その電気を発電する時にCO<sub>2</sub>が発生するんだね**



4. **学校に体操着を置きっ放しにしてるけど洗濯機で洗う回数が減って地球に優しいじゃん!**

衛生的にそれはちょっとどうなの



## 移動時の取組

1. エコドライブ*の実施	2. 自家用車の利用頻度の低減	3. エコカーへの買換え
<ul style="list-style-type: none"> <li>・車間距離にゆとりをもって加速、減速を少なくしましょう。</li> <li>・発進時はゆるやかにアクセルを踏みましょう。</li> <li>・不要な荷物は降ろしましょう。</li> <li>・タイヤの空気圧を確認しましょう。</li> <li>・エンジンをかけたままの停車（アイドリング）はやめましょう。</li> <li>・渋滞を避け、オフピーク時に移動しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・近所へ行くときは徒歩か自転車を使しましょう。</li> <li>・公共交通機関を利用しましょう。</li> <li>・テレワークやWEB会議を活用して移動を削減しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自家用車の購入、買換え時にはエコカー（EVなど）を検討しましょう。</li> </ul>



EVは電気機器への電力供給が可能  
(V2Hの活用で住宅にも)

※V2H：Vehicle to Homeの略称。EVなどのバッテリーに貯めている電力を、住宅で使えるようにする機器のこと。

## 買い物での取組

1. 地元の産物の選択	2. てまえどり・必要な分だけの購入	3. 容器や包装の削減
<ul style="list-style-type: none"> <li>・地元で作られた米、食料品、菓子、酒などを選びましょう。</li> <li>・県産、国産の木材で家を建てましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手前に並んでいる賞味・消費期限の短い食品から購入しましょう。</li> <li>・商品は、必要なときに必要な分だけ購入しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・詰め替え品や簡易包装の商品を選びましょう。</li> <li>・不要な包装やレジ袋は断りましょう。</li> <li>・量り売りを活用しましょう。</li> </ul>
4. 環境配慮（エコ）商品の選択	5. リサイクル協力店などの活用	6. 宅配便の再配達削減
<ul style="list-style-type: none"> <li>・エシカル消費*やサステナブルファッション*を意識しましょう。</li> <li>・グリーン購入（環境ラベルがついた）商品やサービスを選びましょう。</li> <li>・省エネ性能の高い商品を選びましょう。</li> <li>・間伐材など環境に優しい素材を使った商品を選びましょう。</li> <li>・サステナブルシーフード*を選びましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・不要な物は、リサイクル協力店やフリマアプリなどへの販売を検討しましょう。</li> <li>・物を購入するときは、リユース・リサイクルショップなどを検討しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日時指定や置き配、コンビニ受け取りを利用して、再配達を削減しましょう。</li> </ul>

### ちょこっと物知り💡

エシカル消費は、物やサービスを購入するときの一つの尺度。倫理的・道徳的に配慮した消費行動。地産地消の商品、発展途上国などで作られたものを適正な値段で購入するフェアトレード商品、再生可能エネルギーで作られた商品、被災地の商品を買うなどがあります。

## 気候変動への適応の取組

1. 自然環境の維持・保全	2. 水害など気象災害への備え	3. 熱中症の予防
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 消雪用地下水は無駄にくみ上げることのないよう節水しましょう。</li> <li>・ 地域や市民団体等が行う環境保全活動に積極的に参加しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 家や身の回りの危険箇所を点検し、ハザードマップやタイムラインにより、いざというときの備えを確認しましょう。</li> <li>・ 家庭用緊急キットを備え、食料や水を常備しましょう。</li> <li>・ 庭に花壇・畑などを設け、地域の雨水の浸透機能を向上させましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 熱中症警戒アラート*等の発表時には炎天下での仕事や運動を避けるなど、徹底した予防行動をとりましょう。</li> <li>・ エアコンを適切に使用し、のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。</li> <li>・ 街の木陰となる街路樹の維持管理に協力しましょう。</li> </ul>

## その他

環境活動への参加
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 町内や地域のごみ拾い・環境美化活動や、植林ボランティア・イベントなどに積極的に参加しましょう。</li> <li>・ 温暖化対策や環境について学び、みんなで共有しましょう。</li> </ul>



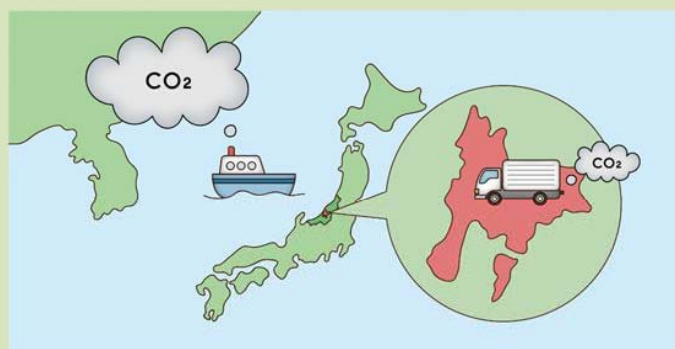
### コラム8 地産地消とCO<sub>2</sub>削減の関係

地産地消とは、地域で生産された食品をその地域で消費するという意味です。

食品を長距離輸送する必要がないため、輸送にかかる車両等からのCO<sub>2</sub>排出量を抑えることにつながります。そのほかにも、新鮮で旬な農産物を食べることができる、生産者との距離が近くなり安心感を得られる、地域の農業を支えることにつながるなど、CO<sub>2</sub>削減以外のメリットがあります。

現在、日本国民1人あたりの1日の摂取カロリーのうち、60%は外国からの輸入食品に頼っています。その分、食品の生産地から消費地までの距離が長くなり、輸送で多くのCO<sub>2</sub>が排出されています。

食品を購入する際は、国産の食品や地元野菜などの地産地消を意識して選択しましょう。





## コラム9 熱中症対策

熱中症は、気温・湿度が高いなどの「環境条件」や高齢者や乳幼児などの暑さに慣れていない「からだの条件」、激しい運動や労働などの「行動条件」が要因となり発症します。熱中症の正しい予防方法を知り、適切な対策を実施することで熱中症の発症を防ぎましょう。

### <熱中症の症状>

- ・めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗、頭痛、嘔吐、倦怠感、集中力の低下 など

### <熱中症が疑われるとき>

- ・エアコンが効いている室内や日陰などの涼しい場所へ移動しましょう。
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やしましょう。
- ・水分や塩分、経口補水液などを補給しましょう。

### <熱中症の予防方法>

#### ●室内でできること

- ・室温をこまめに確認し、エアコン等で室温を調節
- ・遮光カーテンなどの利用

#### ●屋外でできること

- ・日傘や帽子の着用
- ・天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ・涼み処（クールシェアスポット）の活用

#### ●体温を調節するためにできること

- ・通気性のよい衣服や吸湿性・速乾性のある衣服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。

◎室内、外出時でもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。



## コラム10 短時間強雨への適応策「雨庭（あめにわ）」

近年、短時間強雨が頻発しています。短時間に大雨が降ると、地表がコンクリートやアスファルトで覆われた地域では、集中して側溝や下水道、河川に流れ込むため、溢れて冠水する可能性が高まります。その対策として、「雨庭」が注目されています。

雨庭は、降った雨水を側溝や下水道に直接放流することなく一時的に貯めて、ゆっくりと地中に浸透させる植栽空間のことを言います。畑なども同じような効果があります。雨水を徐々に地中に浸透させることで、冠水や氾濫を抑制します。

また、雨庭等は冬の消雪で活躍する地下水のかん養やヒートアイランド現象の緩和、自然体験の場、生物多様性の保全など、多様な効果が期待されます。



## 2 事業者の行動指針と取組

資源・エネルギーの消費や廃棄物の発生など、事業活動は環境への影響が大きい傾向にあります。持続的な社会を実現するためには、省エネルギー・省資源の推進、再生可能エネルギーの導入、廃棄物の削減、製品・サービスの提供にあたってのCO<sub>2</sub>の排出削減など、各事業者が積極的に環境負荷の低減に取り組める行動指針を紹介します。

### <事業者の行動指針>

次の5つを実践し、環境と経済の好循環を図りましょう。

- ① エネルギー効率の向上  
自然採光の活用、工場の緑化、断熱材の活用、省エネ機器への更新など効率的な使用を重視する。
- ② 再生可能エネルギーの導入  
太陽光発電や蓄電池の設置など、再生可能エネルギーの導入を図る。
- ③ 廃棄物削減とリサイクル  
廃棄物の分別と削減、製品開発の廃棄物まで環境への配慮を重視する。
- ④ 輸送と交通の最適化  
公共交通機関の利用、テレワークの活用など、交通関連対策を重視する。
- ⑤ 環境への配慮  
環境に配慮した商品開発、カーボンクレジットの検討、CO<sub>2</sub>削減の見える化を行う。

## 事務所・工場・店舗での取組

### 1. 省エネ行動の実践

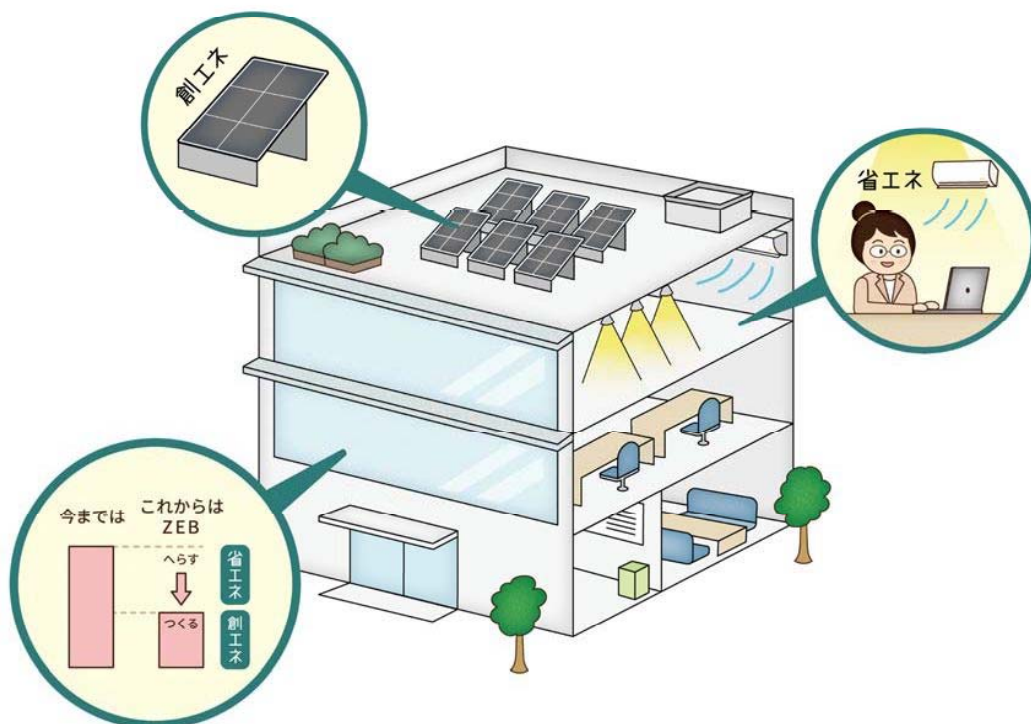
- ・地産地消のサプライチェーン\*を心がけましょう。
- ・自然採光の利用や間引き点灯することで室内照明の利用を減らしましょう。
- ・OA機器や設備（空調など）の未使用時は省エネモードにするか電源を切りましょう。
- ・夏はグリーンカーテンなどの植物やすだれを活用しましょう。
- ・クールシェア・クールビズ、ウォームシェア・ウォームビズを実施しましょう。
- ・エレベーターの運転台数を最小限にしましょう。
- ・自動販売機の照明は、夜間、休日等の消灯を実施しましょう。
- ・電気料金見える化をするなど自社の電力消費状況を把握しましょう。
- ・屋上や敷地を緑化しましょう。
- ・デマンド監視装置\*やBEMS\*（エネルギー管理システム）を設置しましょう。
- ・石炭・石油などの燃料を地域資源である長岡産天然ガスに転換しましょう。

【天然ガスを生産している越路原プラント】



2. 省エネ機器の設置	3. 再エネの導入・利用	4. 建物性能の向上
<ul style="list-style-type: none"> <li>・照明をLEDに替えましょう。</li> <li>・OA機器（パソコン、コピー機など）を省エネ型に更新しましょう。</li> <li>・高効率空調設備、高効率給湯器などを省エネ型に更新しましょう。</li> <li>・人感センサー付ライトに更新しましょう。</li> <li>・外灯はソーラーライトに更新しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・再エネを導入・利用しましょう。</li> <li>・太陽光発電設備・蓄電池を設置しましょう（PPAを活用等）。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天井、窓、壁、床、配管に断熱材などを活用しましょう。</li> <li>・工場などには屋根の断熱塗装、断熱シャッターなどを導入しましょう。</li> <li>・新築・改築時にはZEBへの対応を検討しましょう。</li> </ul>

5. 環境に優しい商品・サービスの提供や事業活動の実施	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・過剰包装を自粛し簡易包装に努めるとともに、包装材や容器等のリユースとリサイクルに努めましょう。</li> <li>・消費者のマイバッグ持参を推奨し、レジ袋削減を心がけましょう。</li> <li>・飲食業では、ハーフサイズや小盛りメニューの提供等を心がけ、食品ロス削減に努めましょう。</li> <li>・廃棄方法まで考えた製品開発を行いましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・製品開発にあたっては、再生可能資源の代替（Renewable）などビジネスモデルを見直しましょう。</li> <li>・資料は電子化し、ペーパーレスを心がけましょう。</li> <li>・ごみの分別を徹底しましょう。</li> <li>・再使用が可能なものや再生品を選択し、リユースとリサイクルに配慮した商品の利用を心がけましょう。</li> <li>・カーボンクレジット制度の活用を検討しましょう。</li> </ul>



## 移動時の取組

1. エコドライブの実施	2. 社用車の利用頻度の低減	3. エコカーへの買換え
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 車間距離にゆとりをもって加速、減速を少なくしましょう。</li> <li>・ 発進時はゆるやかにアクセルを踏みましょう。</li> <li>・ 不要な荷物は降ろしましょう。</li> <li>・ タイヤの空気圧を確認しましょう。</li> <li>・ エンジンのかけたままの停車（アイドリング）はやめましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 乗り合わせを心がけましょう。</li> <li>・ 通勤時は可能な限り公共交通機関を利用しましょう。</li> <li>・ テレワークやWEB会議を活用して移動を削減しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 社用車の購入、買換え時にはエコカー（EVなど）を検討しましょう。</li> </ul>

## 農林水産業における取組

1. 化石燃料の削減	2. 人工林の循環利用	3. 農薬等の使用量の削減
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ビニールハウスの暖房等において木質バイオマスチップ*を活用するなど、化石燃料の使用量を削減しましょう。</li> <li>・ 農業機械・漁船等の省エネ化を進めましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 森林の持つ多くの働きを発揮させるため、「伐って、使って、植えて、育てる」循環利用を推進しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農薬、化学肥料の使用量を低減しましょう。</li> </ul>

## 気候変動への適応の取組

1. 水害など気象災害への備え	2. 業務における熱中症対策の実施
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 洪水や台風などの災害に対し、予防措置の強化や避難計画の策定により備えましょう。</li> <li>・ 森林が持つ水源かん養機能を高める取組を実施しましょう。</li> <li>・ 間伐、植林等の適切な森林施業を実施しましょう。</li> <li>・ 事業活動でどのような化学物質を使用しているか把握し、適正な使用・保管・管理を徹底しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 業務従事者に熱中症の注意喚起を行いましょう。</li> <li>・ 作業の省力化や安全性の向上を図りましよう。</li> </ul>





## その他

### 社員の意識向上と環境貢献活動

- ・ グリーン購入（環境ラベルがついた）商品を選びましょう。
- ・ サプライチェーン全体でCO<sub>2</sub>の排出を削減するとともに、森林破壊などを行っていないか確認し、自然への配慮の取組を公表しましょう。
- ・ 環境に配慮した商品を開発しましょう。
- ・ 商品・サービス等に係るCO<sub>2</sub>の見える化を検討しましょう。
- ・ 地域の植林ボランティア・イベントなどの緑化活動や緑地保全活動に積極的に参加しましょう。
- ・ 従業員への環境教育を行いましょう。



資料：環境省 グリーン・バリューチェーンプラットフォーム「サプライチェーン排出量全般」を基に作成

