

環境行動チェックシート

(1) 省エネ活動の推進	
①空調機器の管理	
☐	使用していない会議室等の空調は停止するなど、必要な箇所のみ稼働する
☐	空調機のスイッチ付近に、空調エリアを表示する
☐	室温目標（夏季 28℃、冬季 20℃）を目安とした運転、また運転時間（原則 8：30～17：00）を設定する
☐	外気温度が概ね 20℃～27℃の中間期は、窓の開閉等により外気の導入や換気を行い、室温を調整する
☐	ブラインドやカーテンを利用し、熱の出入りを調節する
☐	夏季におけるクールビズ、冬季におけるウォームビズの工夫により、冷暖房の使用を抑制する
②照明機器の管理	
☐	使用していない場所・時間帯におけるこまめな消灯を行う
☐	照明の間引き、昼休み・残業時には必要箇所だけ点灯する
☐	照明のスイッチ付近に、点灯範囲を表示する
☐	点灯時間の適正化による照明使用時間の短縮を行う
③OA 機器等その他の電気使用量の抑制	
☐	OA 機器は、使用していない場所・時間帯においては電源を切る ただし、電源を切ることが難しい場合は、省エネモードにする
☐	電気製品（電気ポット等）は、極力台数を整理し、必要最低限の使用に努める また、使用していない場合・退庁時は電源を切る
☐	離席時は、パソコンのディスプレイ（液晶パネル等）の輝度を調整、スリープ機能を活用する
☐	「ピーク電力」を抑えるため、電力需要ピーク時間帯（夏季昼間など）等の省電力対策に努める
☐	原則週 2 日（水曜日と金曜日）は定時退庁日とし、照明・電気機器等の集約的な使用に努める なお、変則勤務職場においては、業務の実情に応じて定時退庁日を週 2 回設定のうえ、照明・電気機器等の集約的な使用に努める
☐	エレベーターの利用を抑制し、階段の利用を心がける(2up 3down)
④水使用量の抑制	
☐	手洗い、トイレ使用時等においては、蛇口をこまめに閉める
☐	使用後は確実に締栓する
⑤公用車の利用	
☐	電動車及び低公害車を優先的に利用する
☐	「エコドライブ 10 のすすめ」※ ¹ の記載事項を心がけ、エコドライブを徹底する
☐	公用車を利用する際は、可能な限り相乗りに努める
☐	水曜日はノーカーデーとし、公用車の使用を控える
☐	可能な限り自転車や公共交通機関を利用する

(2) 省資源活動の推進	
①ペーパーレス化の推進	
☐	書類の回覧・決裁は、原則電子で行う
☐	両面印刷、縮小・集約印刷を活用する
☐	可能なかぎり裏紙（片面使用済みのコピー用紙）の利用を推進する
☐	資料等は、各人がそれぞれ保有することを控え、データでの共有化を図る
☐	庁内向けの資料等は、庁内ポータルのお知らせに掲載するなど、極力印刷又はコピーによる用紙の使用を削減する また、電子化された資料の閲覧は、パソコンの画面上での閲覧を原則とし、印刷は必要最小限にする
☐	区主催の会議、研修、講習会等における資料の電子化による運営など、ペーパーレス化を推進する
☐	区民又は外部機関等に公表する資料等については、ホームページに掲載するなど、冊子等の作成は必要最小限にする
☐	印刷物を刷る場合は、頁数や部数が必要最小限の量となるよう考慮し、残部が出ないように配慮する
☐	庁内で使用している PC をはじめとした電子機器の更新の際は、ペーパーレスシステムを念頭においた更新を検討する
②ごみ（可燃ごみ・不燃ごみ等）の分別・削減	
☐	「事業系ごみの分別ガイドライン」※2に基づき、庁舎ごみの分別を徹底する
☐	複合機等のトナーカートリッジは回収ルートを確立し、リサイクルする
☐	回収した資源・ごみが確実にリサイクルされるよう委託事業者等に確認する
☐	ペーパータオル、紙コップ、割りばし等の使い捨て製品の使用は控える
☐	区主催のイベント開催時は、参加者に対し、使用后不要になった持ち込み品やごみを持ち帰るよう呼びかける
☐	食べ残しをしないなど、食品ロスを減らす
③廃プラスチックの削減	
☐	プラスチック製品の使用抑制、廃プラスチックを削減する
☐	マイボトル、マイバッグ等を率先して活用する
☐	区主催の会議等において飲料を提供する場合には、廃プラスチックを出さないよう努める
④製品の再利用	
☐	事務用品、容器及び包装は可能な限り再利用する
☐	使用済み封筒は、回覧、交換便などに再利用する
☐	紙決裁文書等については、使用済みのレターパック、厚紙等を台紙として活用する
☐	不要又は使用していない備品等は、東京都北区再利用物品取扱要綱に基づき、再利用する 同備品等の公表及び希望調査においては、庁内 LAN 等を用い、広く周知する
⑤商品の購入	
☐	簡易包装、詰め替え可能な商品を優先的に購入・使用する
☐	再使用又はリサイクルしやすい商品を優先的に購入・使用する (部品を再使用・再生利用・分別廃棄できるファイル等)

(3) グリーン購入活動及び環境配慮契約導入の推進

①用紙類の購入

(情報用紙・印刷用紙)

- 紙類の購入又は印刷を行うときは、可能な範囲で下表に基づき、紙類を選定する
- また、古紙パルプ配合率が可能な限り高いものを選定し、再生パルプ使用率を印刷物等に明記する

※表示例（Rマーク（3R活動推進フォーラム））

■古紙パルプ配合率 100%の場合



区分	品名	基準
紙類 (情報用紙)	コピー用紙※	総合評価値 80 以上 表示例 総合評価値 80 - 古紙パルプ配合率 〇% △ - 森林認証材パルプ利用割合 〇% △ - 間伐材等パルプ利用割合 〇% △ - その他繊維可能性を有したパルプ 〇% △ - 白色度 〇% △ - 重量 〇% △ 【参照先】 http://www.xxx-paper.co.jp/hyouka 出典：環境省「グリーン購入の調達者の手引き」
	インクジェットカラープリンタ用 塗工紙 ●【用途】写真、チラシ等	古紙パルプ配合率 70%以上
紙類 (印刷用紙)※	塗工されていない印刷用紙 ●【用途】冊子等の印刷物	総合評価値 80 以上
	塗工されている印刷用紙 ●【用途】ポスター、パンフレット、 チラシ等の印刷物	総合評価値 80 以上

※コピー用紙は「外箱」に、印刷用紙は「各社のウェブサイト等」に、総合評価値及びその内訳が公表される

- バージンパルプが原料に使用されている場合は、原料とされる原木は持続可能な森林経営が営まれている森林から産出されたものを選定する
- なお、森林認証材パルプ及び間伐材等パルプの利用割合が可能な限り高いものを選定する

※バージンパルプ原料選定の際に参考となる表示例

○FSC 森林認証制度マーク
(森林管理協議会)

○間伐材マーク

○PEFC 森林認証プログラム



- 伝票・事務用箋等、その他の紙についても再生紙又は未利用繊維へ転換を図る

(衛生用紙)

- トイレトペーパーの購入時は、古紙パルプ配合率が 100%のものを選択する

②文具、事務機器、電気製品等の購入

・文具、事務機器、電気製品等については、エコマーク、省エネマークなどの環境ラベリングやグリーン購入ネットワークの購入ガイドを参考に購入する

※参考となる環境ラベル等

○エコマーク		ライフサイクル全体を考慮して環境保全に資する商品 (認定品はグリーン購入法に適合している)
○グリーンマーク		原料に古紙を規定の割合以上使用している製品
○JOIFA グリーンマーク		グリーン購入法に適合したオフィス家具製品
○省エネマーク		省エネ法により定められた省エネ基準の達成状況を示す (左) トップランナー基準を達成した製品 (省エネ基準達成率 100%以上) (右) トップランナー基準未達成 (100%未満) の製品
○国際エネルギースタープログラム (エネスタ)		国際エネルギースタープログラム基準に適合した製品 (消費電力に係る判断の基準を満たしている)

③その他の物品

☐ その他、物品等の買い入れに際しては、環境ラベリング商品を優先する

④環境配慮契約の導入

☐ 電力の供給を受ける契約の競争入札を行う際には、「東京都北区電力の供給を受ける契約に係る環境配慮方針」に従い、価格のみの判断ではなく、温室効果ガス等による環境負荷についても考慮した契約を締結する

☐ その他の環境配慮契約については、環境配慮契約法第 5 条に定める基本方針を踏まえた取組みの推進を図る

(4) 各部署での環境配慮に関する取組の推進	
①各職場における環境配慮	
☐	EMS 研修の内容を各職場で周知し、水平展開を図る
☐	環境経営目標の設定及び環境活動計画を作成し、同計画に基づく活動の実施及びその評価を行うほか、環境教育・訓練にかかる実施内容を報告する
☐	紙類購入量を定期的に把握し、適正な管理を行う
☐	遵守しなければならない環境関連情報（情勢、法規等）を把握し、その遵守状況を記録する
☐	各所管施設におけるエネルギー使用量、廃棄物排出量等を定期的に把握し、適正な管理を行う
②施設管理における環境配慮	
☐	施設で発生するリサイクル可能なもの（紙、プラスチック、金属、飲料用びん、缶等）については、リサイクルルートを確立するほか、分別回収ボックスを適正に配置するなど、ごみの分別を徹底する
☐	施設で発生する生ごみ等については、可能な限り資源化を推進する
☐	来庁者、施設の利用者等も利用しやすい紙パックと食品用発泡トレイ回収用容器（通称：サンクルポスト）を設置し、掲示等により分別を呼びかける
☐	エレベーターは、閉庁日、休館日及び夜間又は利用状況により、運転台数を減らす運用を検討する
☐	熱源機器（冷凍機・ボイラー等）等の機械設備は、適正に管理を行い、運転効率の向上や消費電力の削減に努める
☐	自動販売機を導入・更新する際は、台数の見直しを検討し省エネを図るほか、環境省が定める環境物品等の調達に関する判断基準を満たす製品の使用を設置業者・メーカー等に依頼する
☐	公用車は、定期的に適正な車両整備を行うほか、燃料使用量を把握し、適正な管理を行う また、使用状況を考慮し、必要に応じて台数の見直しを行う
☐	照明器具は、定期的に清掃・交換するなど適正に管理し、照度を確保する
☐	空調機器は、フィルターの定期的な清掃、交換等、適正管理を行い、エネルギーの損失等を防ぐよう努める
☐	上水を使用する設備については、定期的な点検・補修・更新を行い、水の使用量、稼働時間等適正に保たれるよう管理する
☐	排水処理は、水質汚濁の少ないプロセス・機器（油の回収・再利用等）の採用を検討する
③公共工事における環境配慮	
☐	ZEB 化を実現するために必要な技術※ ³ を可能な限り採用する
☐	環境負荷の少ない工法及び運搬車両、騒音・振動などを抑えた機械を採用する
☐	再生建設素材・資材等、環境負荷の少ない建材を使用する
☐	雨水や中水の利用、雨水の地下浸透を検討する
☐	生態系の保全など地域の自然環境との調和を保ちながら、緑化の推進及び景観の保全・配慮を行う
☐	アスベスト含有建材等について、「都民の健康と安全を確保する環境に関する条例」など関係法令に基づき、処理を行う
☐	建設副産物の発生抑制を図る
☐	再開発や公共施設の更新・整備等をまちづくりの機会として、スマートコミュニティや自立・分散型エネルギーシステムの構築などについて検討する
☐	優れた環境配慮設計を取り入れるため、建築物の建設又は大規模な改修に係る設計業務を発注する際の環境配慮型プロポーザル方式を検討する

(5) その他の取組み	
①フロン機器の適正管理	
☐	特定フロン等を使用した製品に対し、フロン排出抑制法に基づく定期的な点検を実施し、異常がないか確認及び記録するとともに、廃棄時には同法に基づき適正に処理をする
☐	機器の更新等に際しては、原則としてノンフロン冷媒を使用する製品を導入する
②化学物質の適正管理	
☐	化学物質は SDS（安全データシート）による管理を行うほか、適正に保管・処理を行う
☐	有害性のおそれのある化学物質の表示を徹底する
☐	有害な化学物質の保管等に当たり、事故や災害時などの緊急事態を想定して、汚染防止のための対応や訓練の実施を検討する
③カーボンオフセットの検討	
☐	イベント開催等による二酸化炭素排出量に対して、カーボンオフセットの活用を検討する

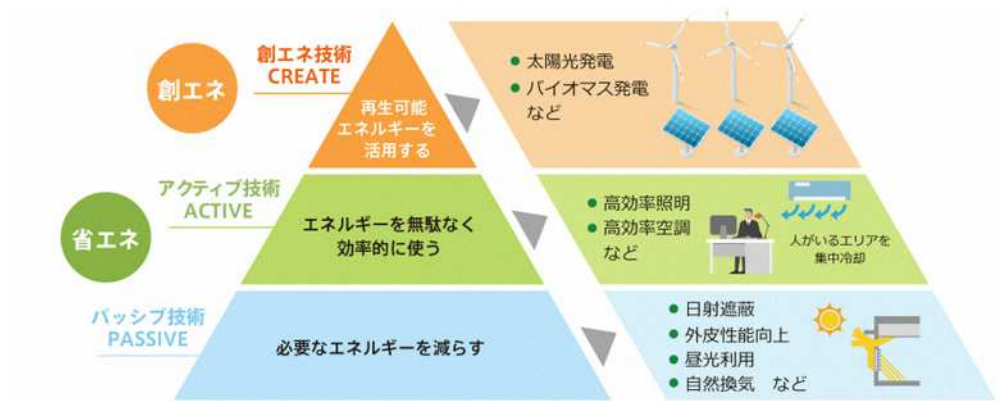
※ 1) 「エコドライブ 10 のすすめ」（エコドライブ普及推進協議会）

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。	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※1。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※2。エンジンをかけたらすぐに出発しましょう。
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。	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。
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。	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※3。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※4。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。
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ブレーキが作動し、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ブレーキを活用しましょう。	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。車の燃費は、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。
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。	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。

事業系一般廃棄物	可燃ごみ	①生ごみ 	・茶ガラ・コーヒーかす ・食べ残し
		②紙くす 	・使用済みのティッシュ ・汚れた紙・カーボン紙 ・シールやラベルの台紙 ・写真（専用印刷紙） ・アルミコーティングしてある飲料紙パック
		③その他の可燃ごみ 	・割り箸 ・鉛筆などの木製品
産業廃棄物	プラスチック類 	・コンビニ弁当の容器 ・お菓子の袋・レジ袋 ・発泡スチロール ・ラップ ・プラスチック製品（文具やバインダー等） ・飲料用以外のペットボトル	
	金属・陶器・ガラス 	・金属製品（文具など） ・アルミホイル ・コップやグラスなどのガラス製品 ・茶碗などの陶器 ・化粧品など飲料用以外の「びん」や「缶」	
	電池 	・アルカリ乾電池・マンガン乾電池・ボタン電池 ・コイン型電池 ※充電電池は発火の恐れがあります。販売店の回収をご利用ください。	
	ペットボトル びん・缶 	・中身の無い飲料用のびん・アルミ缶・スチール缶・ペットボトル ※販売店で無料回収している場合があります。販売店の回収ルールで出すことができます。	
資源ごみ	紙類 	・新聞 ・雑誌 ・ダンボール ・書類 ※バラバラにならないように紙袋に入れたり、ひもで縛って出してください。 ※汚れている場合は可燃ごみとなります。	

- ・上記の分別は参考です。廃棄物処理業者の処理方法や資源化により分別が異なる場合があります。
- ・大型のごみ（トランクケースなど）は廃棄物処理業者にご相談ください。
- ・廃棄物処理業の許可を持たない業者に依頼した場合、依頼した事業者（個人）も廃棄物処理法違反となる場合があります。

※3) ZEB 化に必要な技術



出典：環境省 ZEB PORTAL (<https://www.env.go.jp/earth/zeb/detail/12.html>)