

# 10月は『スマートムーブ通勤月間』！

参加企業・事業所・団体を募集しています！



スマートムーブ通勤月間ってなに・・・？

10月はエコ通勤に取り組もう！

スマートムーブとは、その時の状況に応じて、環境に優しい移動方法を選択するライフスタイルのことです。



「スマートムーブ」  
3つのポイント！

- 電車やバスを積極的に利用しよう
- 近い場所へは徒歩・自転車で！
- 自動車の運転はエコドライブで！



もったいない・あomor県民  
運動キャラクター「エココー」

スマートムーブ通勤月間は10月1日～31日までの間、県内の事業所の皆様に、地球に優しい「ノーマイカー通勤」「エコドライブ通勤」にチャレンジしてもらおう取組です。

CO<sub>2</sub>排出量の削減に向けて、一緒にスマートムーブに取り組みませんか？

⇒詳しい手順は裏面を御覧ください。

スマートムーブ通勤月間中は何をすればいいの・・・？

●10月1日～31日までの1ヶ月間、スマートムーブ通勤に取り組みましょう！

【マイカー通勤の方】

▶ 次の①、②の取組を合わせて5日以上実践しましょう！

- ①マイカー通勤をできるだけ控え、電車やバス・自転車・徒歩などの「ノーマイカー通勤」に取り組む。
- ②ノーマイカー通勤が困難な場合、「エコドライブ通勤」に取り組む。  
(エコドライブ通勤 = 「エコドライブ10のすすめ」から5つ以上のポイントを実践すればOK！)

普段から、電車やバス・自転車・徒歩で通勤している方

▶ 普段どおり、引き続きノーマイカー通勤の実践をお願いします！

## エコドライブ10のすすめ

出典：エコドライブ普及連絡会

①自分の燃費を把握しよう

燃費を把握することを習慣にしましょう。エコドライブ効果が実感できます。



②ふんわりアクセル「eスタート」

やさしい発進を心がけましょう。(最初の5秒で時速20kmが目安です)



③車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転

車間距離に余裕を持ち、一定の速度で運転しましょう。



④減速時は早めにアクセルを離そう

早めにアクセルを離すとエンジンブレーキが作動します。停止・減速・坂道を下るときはエンジンブレーキを使いましょう。



⑤エアコンの使用は適切に

車のエアコンは車内を冷却・除湿します。暖房のみ必要な時は、エアコンのスイッチをオフにしましょう。



⑥ムダなアイドリングはやめよう

駐車時のアイドリングはやめましょう。現在の乗用車は、基本的に暖気運転が不要です。



⑦渋滞を避け、余裕をもって出発しよう。

出かける前に、道路交通情報、行き先やルートをあらかじめ確認しましょう。



⑧タイヤの空気圧から始める点検・整備

タイヤの空気圧は1か月で5%程度減少します。定期的な車の点検・整備をしましょう。



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。



⑩走行の妨げとなる駐車はやめましょう

渋滞や交通事故をまねくことから、迷惑駐車はやめましょう。



お問い合わせ：青森県環境生活部環境政策課低炭素社会推進グループ

〒030-8570 青森市長島1-1-1 TEL:017-734-9243 FAX:017-734-8065 E-mail:kankyo@pref.aomori.lg.jp

青森県庁HP

スマートムーブ通勤月間

検索

# 令和2年度スマートムーブ通勤月間の参加方法

詳しくは、県ホームページ掲載の「令和2年度スマートムーブ通勤月間実施要領」を御確認ください。

## Step① 参加登録

●下記の「令和2年度スマートムーブ通勤月間参加登録書」をメール又はFAXで県へ提出してください。  
様式は下欄を御利用いただくか、県ホームページからダウンロードしてください。

・参加登録受付後、スマートムーブ通勤月間参加事業所用ポスターをお送りします。

※部署単位でも参加が可能です。

## Step② 周知

●事業所内で、社員・職員等の皆様に、スマートムーブ通勤月間への参加を周知しましょう。

＜周知方法例＞

- 事業所内の休憩室や掲示板にポスターを掲示する。
- 朝礼や集会等でスマートムーブ通勤月間への参加を説明する。
- 従業員や職員にメールで参加を呼びかける。



## Step③ 実践

●10月1日～31日までの1ヶ月間、スマートムーブ通勤に取り組みましょう！

マイカー通勤の方 次の①、②の取組を合わせて5日以上実践しましょう！どちらか一方だけでもOKです。

①マイカー通勤をできるだけ控え、電車やバス・自転車・徒歩などの「**ノーマイカー通勤**」に取り組む。

②ノーマイカー通勤が困難な場合、「**エコドライブ通勤**」に取り組む。

（エコドライブ通勤＝「エコドライブ10のすすめ」から5つ以上のポイントを実践すればOK!）

普段から、電車やバス・自転車・徒歩で通勤している方

普段どおり、引き続きノーマイカー通勤の実践をお願いします！

## Step④ 実績報告

●事業所分を取りまとめ、「実績報告書」（エクセルファイル）に入力し、11月16日（月）までにメール又はFAXで県へ提出してください。「実績報告書」様式は県のホームページからダウンロードできます。

## スマートムーブ通勤アワード

●参加事業所の中から、優れた取組を行った事業所を2020年度に青森市内で開催予定のもったいない・あおもり県民運動推進大会で表彰します。工夫した取組については「実績報告書」へ記載してください。

E-mail [kankyo@pref.aomori.lg.jp](mailto:kankyo@pref.aomori.lg.jp) FAX 017-734-8065 青森県環境生活部環境政策課 行き

## 令和2年度スマートムーブ通勤月間 参加登録書

事業所名			
事業所所在地	〒		
担当者所属部署	担当者氏名		
電話番号	FAX番号		
E-mail	参加見込人数		名
事業所名の公表	希望する / 希望しない	※○で囲んでください	