

一人ひとりの節電で、電力不足を防ごう!

7 エネルギーをみんなに  
そしてクリーンに



13 気候変動に  
具体的な対策を



## 連合エコライフ



# ピークカットアクション冬



### OA機器

- 省エネモードを設定し、未使用時には電源をこまめに切る。
- プリンター等の共有機器の使用台数を必要最低限に。
- 仕事おわりには共有機器の主電源をオフ。  
できればテーブルタップの電源もオフ。



### 空調

- 屋内、屋外等の職場環境に応じた服装の調整。  
ウォームビズの実践を。
- 適度な換気に適度な温度と湿度。暖房機器の使用時は、カーテン・ブラインドの使用とサーキュレーターで空調の効率化を。
- エアコンのフィルターなど機器のこまめな清掃で空気をきれいに。



### 照明・明るさ

- 昼休みや未使用時の事務所・会議室・トイレなどの、こまめな消灯を。
- LED電球への買い換えや、可能な範囲で電球の数の間引きを。
- あかりの量は調整し、目に負担をかけないように。



### 冷蔵庫(自動販売機)

- 詰め込み過ぎず、温度設定は控えめに(強にしない)。
- 扉の余分な開閉をせず、開閉時間も短く。



### トイレ

- 温水洗浄便座は、  
温度設定を控えめに。
- 流水洗浄時と使用後は、  
便座のふたを閉めて。



### フロア間の移動

- 階段の利用を推奨し、  
エレベーターやエスカレーター  
の使用を最低限に。



[■]印は、自宅等でのテレワークにおいても心がけたい項目



日本労働組合総連合会(連合)

ダウンロード  
ここから

