

# ピークカットアクション夏



OA機器

- ① 省エネモードなど各機器の節電機能を活用しよう。
- ② プリンター等の共有機器の使用台数を必要最低限に。
- ③ 仕事おわりには共有機器の主電源を切って終了。できればテーブルタップの電源オフ。



空調

- ④ 屋内、屋外等の職場環境に応じた服装の調整。クールビズの実践を。
- ⑤ 冷房機器の使用時は、カーテン・ブラインド、サーキュレーターを活用しよう。
- ⑥ こまめにエアコンのフィルター清掃をしよう。
- ⑦ 熱中症対策をしながら節電に取り組もう。暑さ指数<sup>\*</sup>や各種アラートをチェックし、水分・塩分を補給しよう。



照明・明るさ

- ⑧ 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。
- ⑨ 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。
- ⑩ 目に負担をかけない範囲で明かりを抑えよう。



冷蔵庫

- ⑪ 詰め込みすぎず、温度設定を控えめに（強にしない）。
- ⑫ 扉の余分な開閉をせず、開閉時間も短く。



トイレ

- ⑬ 温水洗浄便座は、温度設定を控えめに。
- ⑭ 使用後は便座のふたを閉めて。



フロア間の移動

- ⑮ 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。

<sup>\*</sup>暑さ指数・・・熱中症を予防することを目的に、人間の熱バランスに影響の大きい  
①気温、②湿度、③輻射熱の3つを取り入れた指標







**1** 環境に配慮した製品を選択しよう

**ECO**

- 消毒液の補充は、詰め替え用で(※)。

**2** 国産および身近な地域でつくられた食品や製品を選ぼう

- 利用するなら、感染防止対策がとられたお店やサービスを。

**3** 電化製品を上手に使うて消費電力を減らそう

- 主電源は切って待機電力削減。

**4** 水の蛇口はこまめに閉めよう

- 手をよく洗おう。入口には消毒液。洗面所・トイレには石鹸を。
- 共用部分は清潔に。よく触られるところはマメなお掃除、消毒を。

**5** 通勤はエコ通勤・エコドライブで

- 通勤は混雑を避けて、密回避。

**6** ゴミは減量し、再利用可能な資源を分別して有効利用しよう

- テイクアウトの容器は、しっかり分別。
- ゴミ出しは、収集される方へのご配慮を。

**7** マイエコバッグ、マイスプーン、マイフォークを利用しよう

**8** 食品廃棄・ロスは減らそう

- 買いだめはやめて、本当に必要なものを必要な時に。

**9** 使った紙はリサイクルへ。木材製品は国産材・間伐材のものを選り森林にやさしく

※ 成分や用法について、取り扱い事項を守ってください。

