



連合エコライフ



# ピークカットアクション夏

職場やテレワークでできるところから

【目】印は、自宅等でのテレワークにおいても心がけたい項目



- 1 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。
- 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。



- 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 適度な換気に適度な温度と湿度。扉やカーテン・ブラインドの使用、扇風機の活用で空調の効率化を。
- 6 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。
- 7 「熱中症警戒アラート」(\*)が出たら、屋外で人との距離を2メートル以上確保できる場合は、無理せずマスクは外して熱中症を防ぐ。
- 8 こまめに水分・塩分を補給して、体内温度を上げないように。



- 9 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。
- 10 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。
- 11 あかりの量は調整し、目に負担をかけないように。



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



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



- 16 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。

※「熱中症警戒アラート」…「気温」「湿度」「輻射熱」を取り入れた指標(「暑さ指数」)を用いて、危険な暑さが予想される場合に、「暑さ」への気づきを促し、熱中症への警戒を呼びかけるために政府が発する警報。2021年から全国で実施。

日本労働組合総連合会(連合)

ここから  
ダウンロード

