

連合エコライフ

ここから
ダウンロード



ピークカットアクション冬

～職場やテレワークでできることから始めてみよう！～

あなたの少しの行動が、未来の自然と笑顔を守ります。 [■]印は、自宅等でのテレワークにおいても心がけたい項目



OA機器



- 省エネモードに設定
- 電源はこまめに切る
- 共有機器は台数を必要最低限に
- 仕事終了時に共有機器の主電源オフ。できればテーブルタップで。

1日1台使用の
利用設備で、
年間約850円の節約。
CO₂ 15.4kg削減
(※2021年換算)



空調



- 職場環境にあった服装の調整
- ウォームビズの実践
- 適度な換気、
適度な温度と湿度設定に
- エアコンのこまめな清掃

毎日設定温度を
1℃下げて、
ひと年
約1,430円節約



照明・明るさ



- 未使用時にはこまめな消灯
- LED電球への買い替え
- 電球の数の削減
- あかりの調整で目の負担軽減

LED電球で、
年間2,430円
の節約。
CO₂ 43.9kg削減



冷蔵庫(自動販売機)



- 温度設定を控えめに
- 余分な開閉はしない
- 開閉時間は短時間で

中身を半分は
凍らして
年間
約1,180円の節約。
CO₂ 21.4kg削減



トイレ



- 温水・便座の温度設定を控えめに
- 流水洗浄時と使用後は、蓋を閉める

フタを閉めるだけで
年間約980円
の節約。
CO₂ 17kg削減



フロア間の移動



- EV・エスカレーターの使用を最低限に

階段の使用で、
歩行促進・
運動不足の
解消にも!

