

すぐにできる  
取り組み

1

# 環境にやさしい12の生活のチャレンジしよう!

- 1 電化製品を上手に使う消費電力を削減しよう
- 2 電化製品の主電源を切って待機電力を削減しよう
- 3 水の蛇口はこまめに閉めよう
- 4 エコ通勤・エコドライブを心がけよう
- 5 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
- 6 マイエコバッグを持ち歩き、省包装・簡易包装の商品を優先しよう
- 7 食品廃棄・ロスは減らそう
- 8 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
- 9 環境に配慮した製品を選択しよう
- 10 紙や木材製品を買う時は国産材・間伐材のものを選ぼう
- 11 緑のカーテンをつくろう
- 12 蚊の発生源となる場所をなくそう

すぐにできる  
取り組み

2

# ピークカットアクション21

省エネにつながる21のワザ

- エアコン**
  - 1 温度設定を控えめにする(28℃が目安)。
  - 2 扇風機で空気を循環させ、効率的にエアコンを使用する。
  - 3 使用時に扉やカーテン・ブラインドを閉める。
  - 4 フィルターをこまめに掃除する。
- 照明**
  - 5 電球の間引き、照度の調整をする。
  - 6 器具のこまめな掃除で明るさをアップする。
- 冷蔵庫**
  - 7 温度設定を控えめにする(強にしない)。
  - 8 開いている時間を短くし、余分な開閉はしない。
  - 9 物を詰め込みすぎないようにする。
  - 10 熱いものは冷ましてから入れる。
- テレビ**
  - 11 画面のこまめな掃除で明るさをアップする。
  - 12 音量は不必要に大きくしない。
  - 13 DVDやゲーム機器のつけっぱなしに注意する。
- その他**
  - 14 温水洗浄便座の温水・便座の温度設定を控えめにし、使わないときは保温便座のふたを閉める。
  - 15 電気衣類乾燥機は極力使用しない。
- 電化製品共通**
  - 16 スイッチをこまめに切る。
  - 17 省エネ効果の高い製品への買い換えや、省エネモードやタイマー機能の活用をする。
  - 18 季節によって必要ない機器や、使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。
  - 19 スイッチ付きテーブルタップの活用で、待機電力の削減を心がける。
- 生活行動の工夫**
  - 20 家庭において特にピークカットが求められる時間帯(13:00~16:00\*)の電力使用を極力抑える。  
※地域の電力事情をご確認ください。
  - 21 家族が同じ部屋で過ごし、消費電力を抑える。

## エアコン

- 1 温度設定を控えめにする(20℃が目安)。
- 2 使用時に扉やカーテン・ブラインドを閉める。
- 3 フィルターをこまめに掃除する。
- 4 こたつなど効率よい部分暖房や、石油/ガスストーブ、湯たんぽなど電力をつかわない器具の活用を心がける。
- 5 重ね着や膝掛けなど、衣類の工夫を心がける。

## 照明

- 6 電球の間引き、照度の調整をする。
- 7 器具のこまめな掃除で明るさをアップする。

## 冷蔵庫

- 8 温度設定を控えめにする(弱に設定する)。
- 9 開いている時間を短くし、余分な開閉はしない。
- 10 物を詰め込みすぎないようにする。

## テレビ

- 11 画面のこまめな掃除で明るさをアップする。
- 12 ビデオ・DVDやゲーム機器のつけっぱなしに注意する。

## その他

- 13 温水洗浄便座の温水・便座の温度設定を控えめにし、使わないときは保温便座のふたを閉める。
- 14 炊飯は早朝にまとも炊きをし、保温機能は使用しない。
- 15 電気式衣類乾燥機は極力使用しない。

## 電化製品共通

- 16 スイッチをこまめに切る。
- 17 省エネ効果の高い製品への買い換えや、省エネモードやタイマー機能の活用をする。
- 18 季節によって必要ない機器や、使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。
- 19 スイッチ付きテーブルタップの活用で、待機電力の削減を心がける。

## 生活行動の工夫

- 20 家庭において、特にピークカットが求められる時間帯(18時以降\*)の電力使用を極力抑える。\*地域の電力事情をご確認ください。
- 21 家族が同じ部屋で過ごし、消費電力を抑える。

## オフィス ピークカットアクション

- 空調**
  - 1 夏は室温28℃とクール・ビズ(5月~10月)、冬は室温20℃とウォーム・ビズ(11月~3月)の推奨
  - 2 カーテンやブラインド、扇風機を利用
- 照明**
  - 3 昼休み・未使用箇所のこまめな消灯
  - 4 LED電球への交換、照明の間引き
- 冷蔵庫**
  - 5 控えめな温度設定
  - 6 無駄な開閉の抑制
- トイレ**
  - 7 暖房便座の温度設定は控えめに便座のふたを閉めることを徹底
- OA機器**
  - 9 省エネモードの設定
  - 10 共有OA機器の使用は必要最小限に
  - 11 退出時の共有機器の主電源はOFF
- エレベーター**
  - 12 階段利用の推奨

# ウェブサイトやダウンロードツールを使って 連合エコライフ21の取り組みを推進しよう!

「連合エコライフ21」のウェブサイトには、環境家計簿のほか、連合エコライフ21の取り組みに関する情報が満載!  
「環境にやさしい12の生活」や「ピークカットアクション21」を、組合や職場で広めるための便利なツールも掲載しているので、取り組みの周知にぜひご活用ください。

▼お役立ちツールダウンロードページ



清刷集は  
機関誌の  
空いたスペースに  
入れても、  
チラシとして配っても  
ポスターとして  
掲示してもOK!



▶清刷はサイズや色のバリエーションがあります

日々の生活のなかのちょっとした努力が、  
地球温暖化の防止と  
地球環境の保全につながります。  
皆様のご協力をお願いします。



# 連合エコライフ21とは？

## 身近なところから、できることから で、持続可能な社会を

地球温暖化、廃棄物の増大、大気や水資源の汚染、森林の減少や土壌の劣化…。私たちの暮らす地球の環境をめぐる諸問題が深刻に報じられており、次世代への取り返しのつかない影響が懸念されています。持続可能な地球を次世代に引き継いでいくためには、私たち一人ひとりが日々の暮らしのなかで環境負荷に配慮した行動をとるのはもちろん、世界各国が、地球環境保全に向けた政策を推進することが求められます。連合は、1998年、労働組合自らがライフスタイルを“身近なところから、できることから”見直す運動として、「連合エコライフ21」をスタート。ホームページでの情報発信、環境問題に関するシンポジウムやフォーラムの開催など、さまざまな取り組みを行っています。

**この運動の主役はあなた自身です！ みんなで取り組み**

**連合島根**  
「リ・ブック」の推進で  
環境保全と地域貢献  
2014年度 連合エコ大賞



組合員の家庭で不要になった古本をNPO団体に寄贈。障がい者が再生し、販売益を還元。

**安川電機労働組合**  
グローバルチャレンジ  
70日間世界一周  
2015年度 連合エコ大賞



参加者全員の歩数を合計・換算して、世界一周の周回数に応じた苗木を東北被災地へ寄贈。

組合の取り組み事例

# 連合エコライフ21の取り組み

**ご存じですか？「連合エコライフ21」の取り組み**  
**一人ひとりのライフスタイルを見直して**  
**環境問題を解決する運動です**  
**どんなことができるかさっそく見てみましょう**

<http://www.rengo.org/>

エコライフ21 検索

連合 <http://www.rengo.org/>

## 身近なところから、できることから あなたの家庭や職場でも実践しよう！

### 環境に配慮した製品を選択しよう

環境に配慮した製品には、国や第三者機関、事業団体などが認証した環境ラベルが表示されている。これらのラベルを目安にすれば簡単じゃ！

主な環境ラベル(ほかにもあります！)

**エコマーク**  
ライフサイクル全体を考慮して環境保全に資する商品を認定し、表示する制度。幅広い物品、サービスを対象とし、商品の類型ごとに認定基準を設定している。

**統一省エネラベル**  
省エネ法に基づき、小売事業者が省エネ性能の評価や省エネラベル等を表示する制度。各製品区分における当該製品の省エネ性能の位置づけ等を表示。

### 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

都道府県や市町村、生産者組合などが、地元の生産物を地域の住民に購入してもらうことを推奨するために「地産地消」の取り組みを行っているよ。それぞれの自治体や組合で独自のマークを定めて表示しているのでチェックしてみて！

**オフィスでは、昼休みなどの不在時には照明OFF。**  
**事務所を最後に退出する人は、OA共有機器の主電源をOFFにしよう**

右下のシートを切り取り、照明スイッチの近くなど目立つところに貼って、消し忘れを防ごう！

**夏はクール・ビズスタイルで室温28℃、**  
**冬はウォーム・ビズスタイルで室温20℃に調整しよう**

左下の温度計シートを切り取り、エアコンスイッチの近くなど目立つところに貼って、室温管理をしよう！  
熱中症やインフルエンザ予防のために、快適湿度を保つことも重要！

日本労働組合総連合会 社会政策局 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台3-2-11  
TEL (03)-5295-0522 FAX (03)-5295-0546 Email ecolife@sv.rengo-net.or.jp 2018年7月

快適湿度は  
夏 55～65%  
冬 45～60%

室温は  
夏 28℃  
冬 20℃

部屋を出る前にチェック！  
 事務所不在時は消灯  
 プリンター、コピー機、パソコンの主電源OFF

連合 <http://www.rengo.org/>

## 連合エコライフ21の全体像

### 自らが行動する取り組み

- 地球環境保全に向けた取り組み
  - ・環境にやさしい12の生活
- 電力需給対策に関する取り組み
  - ・ピークカットアクション21 家庭版(夏期・冬期)・オフィス版
  - ・環境家計簿・環境日誌の活用
- 連合の森づくり・清掃活動等

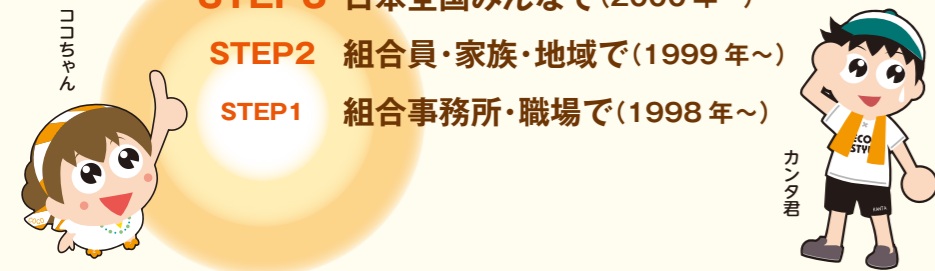
### 運動の広がりを意識した取り組み

- ウェブサイトの活用
  - ・各種情報・啓発ツールの提供
- メーデー中央大会でのブース出展
- 学習会等の開催
- ライフスタイルを見直す環境会議
  - ・環境フォーラムでの告知
- 労働組合のエコ活動PRアワード

STEP3 日本全国みんなで(2000年～)

STEP2 組合員・家族・地域で(1999年～)

STEP1 組合事務所・職場で(1998年～)



**の輪を広げ、持続可能な社会を築いていきましょう！**

**連合栃木**  
～つなげて再生～  
短い鉛筆を集めます。  
2016年度 連合エコ大賞



短い鉛筆を収集し、つないで再利用できるように。つないだ鉛筆は児童支援事業団体へ寄贈。

こんな取り組みもいかがですか？

- クリーンキャンペーン
  - 環境問題に関する学習会・勉強会の開催
  - ライトダウン
  - キャンドルナイト
  - エコキャンプ など
- Dr. エコ