はたらくのそばで、ともに歩む

連合 エコプラス



R-eco+

節電

OA機器
- 省エネモードなど各機器の節電機能を活用しよう。
- 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切って終了。できればテーブルタップの電源オフ。

空調
- 屋内、屋外等の職場環境に応じた服装の調整。クールビズ／ウォームビズの実践を。
- 暖房／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。
- こまめにエアコンのフィルター清掃をしよう。
- 天井、壁、床、窓、ドアのリフォームやDIYで断熱性を高めよう。

照明・明るさ
- 未使用の場所や部屋・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。
- 目に負担をかけない範囲で明かりを抑えよう。

冷蔵庫
- 詰め込みすぎず、温度設定を控えめに（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。
- 使用後は便座のふたを閉めて。

フロア間の移動
- 階段を利用し、エレベーターやエスカレーターの使用を最低限に。

節水
- 蛇口やシャワーはこまめに閉めて、水を流したままにしない。
- 風呂の残り湯を洗濯や掃除、洗車に使用しよう。
- トイレの大小レバーを使い分けよう。
- 節水型シャワーヘッドに交換を。

資源有効利用（4R運動）

Refuse リフューズ（断る）
- レジ袋や過剰包装など、いずれ廃棄物となるものを、そもそも受け取らない／家庭に持ち込まないようにしよう。

Reduce リデュース（発生抑制）
- モノを長く大切に使い、廃棄物の発生や資源の消費自体を減らそう。

Reuse リユース（再使用）
- リターナブル容器を選ぶ、壊れたものを修理して使うなど、廃棄物にせず、そのままの形で繰り返し使おう。

Recycle リサイクル（再生利用）
- 原材料や資源として再生利用できるように、地域のルールに従って正しく分別排出しよう。

食品ロス削減

買い物
- 買い物の前に冷蔵庫の中の在庫を確認したり、食べきれないほどの食材を買いすぎないように。
- すぐに食べる商品は、賞味期限や消費期限の長い商品を選択するのではなく、陳列順に購入を（てまえどり）。

調理
- 食材を無駄なく、余った食材の使い切りレシピ、全部まるごと食べられるレシピに挑戦しよう。
- 食べきれなかった食品については、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しよう。

外食
- 食べきれると思う量の注文を。
- 乾杯後30分間、お開き10分前は、自分の席で料理を楽しもう（3010運動）。
- どうしても食べきれない場合は、お店の方の説明を良く聞いたうえで、持ち帰ろう（mottECO）。

フードドライブ
- 買いすぎて食べきれない場合や、贈答品が余ってしまう場合には、フードバンクなどへの寄付しよう。

グリーン志向の消費
- 環境に配慮した製品やサービスを理解し選択しよう。

地産地消
- 生産／輸送／保存にかかるエネルギーを低く抑えることを意識して、地元産の旬の食材を積極的に選ぼう。

再配達防止
- 確実に受け取れる日時の指定や、多様な受取方法（宅配ボックスやコンビニ受取り）を活用しよう。

スマートムーブ
- できるだけ公共交通・自転車・徒歩で移動しよう。
- ふんわりアクセルやアイドリングストップ等のエコドライブを実践しよう。

サステナブルファッション
- 今持っている服を長く大切に着よう。（素材に適したお手入れや洗濯、お直しやリペアによる長期使用など）
- リユース（再利用）でファッションを楽しもう。（古着、着まわしなど）
- 先のことを考えて買おう。（長く着られる品質を意識し、長い目で見て価値のある衣服を選ぶなど）
- 作られ方をしっかり見よう。（服のストーリーを知る=作り手の想いが込められた再生原料、素材や生産ルートの確認など）
- 服を資源として再活用しよう。（リメイク、回収ボックスや資源回収サービスの利用など）