

オフィスでエコ活動 —いまと未来の地球のためにできること—

地球環境問題という一見遠い話のように思えますが、異常気象や飲料・食糧の供給困難と聞くと私たちの生活に身近なことだと実感ができます。小さなことでも自主的な行動を継続すると確実な成果をもたらせます。安心できる毎日と未来のために一人ひとりができることから取り組んでいきましょう。



本日の講師 株式会社グリーンハウス 管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

山田 聡子 先生

職場の皆さんで取り組めること

エコ活動は働く人にとって無理のないように進めるのがポイントです。働く環境、働き方を変えるなどの工夫をご紹介します。

省エネ性の高い家電製品の使用



照明をLEDにするなど家電製品を交換する際に省エネ性の高いものを選びましょう。

フリーアドレスを取り入れる



固定席と比べて、好みの室温の席を選べたり、省スペースにもつながり、コスト削減にも。

混雑を避ける工夫をする



就業時間や昼休憩時間をずらせると混雑を避けることができ、エネルギーの節約につながります。

一人ひとりで取り組めること

マイカップを使用したり、暑さや寒さに対応した服装やグッズの使用など、一人ひとりが自主的にできるエコ活動もあります。さらに、エレベーターの代わりに階段を使用すれば省エネかつ体力アップもでき、一石二鳥です。

マイカップ、エコバッグを活用しましょう



マイカップやエコバッグを活用して使い捨ての物の使用を抑えると、限りある資源を守るにつながります。

クールビズ・ウォームビズを楽しむ



過度な空調の使用をせず、季節を快適に過ごす服装やグッズをオフィスに取り入れてみましょう。

電気の節約を行いましょう



離席の時はスクリーンの電源を切る、無理のない範囲内で階段を使用するなど、個人でも電気の消費を減らせます。

「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

監修：株式会社グリーンハウス栄養健康事業部管理栄養士グループ
社員食堂・学校・病院などのさまざまなシーンで、食を通して健康づくりを応援。



アクサ生命保険株式会社

〒108-8020 東京都港区白金1-17-3
TEL 03-6737-7777 (代表)

www.axa.co.jp/

お問合せ先・担当者