

かしこく快適に～省エネに取り組む工夫～

省エネは、毎日続けることが大切です。色々な取り組みを組み合わせ、電気代を節約しながら快適に過ごすことができます。

冷蔵庫

冷蔵庫はものをつめすぎない

※食品をつめこむと、冷気の流れがさまたげられ、冷えが悪くなる



年間CO₂削減量
19kg

1年間で電気代が
1,180円おトク

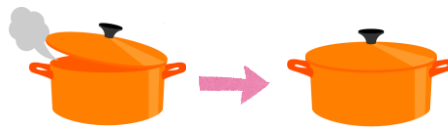


あわせて取り組んでみよう



開け閉めの回数を少なくする
開けている時間を短くする

✓ 冷気を逃がさないようにする



熱い物は冷ましてから保存する

✓ 庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーを消費する



冷凍室

すき間なくつめる

✓ 凍った食品が保冷剤の働きをして、おたがい冷やし合う

お風呂

シャワーを流しっぱなしにしない



年間CO₂削減量
26kg

1年間でガス代が
2,070円おトク

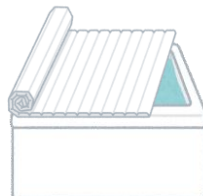


あわせて取り組んでみよう



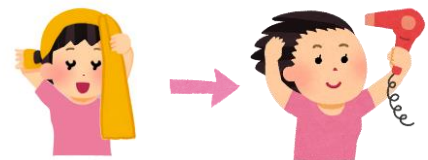
お風呂は冷めないうちに入る

✓ 家族で続けて入ることで、お湯を沸かしなおす回数が減る



お風呂のふたは閉める

✓ お湯の温度が下がりにくくなる



お風呂上りのドライヤーは、タオルでよくふいてから使う

✓ 短時間でも、たくさんのエネルギーを使う

エアコン



暖房時の設定を

27℃から28℃にする

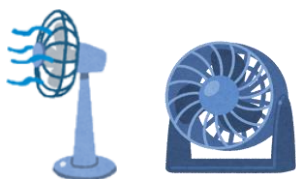


年間CO₂削減量
13kg

1年間で電気代が
820円おトク

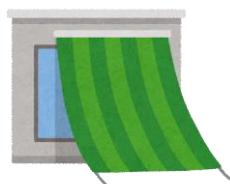


あわせて取り組んでみよう



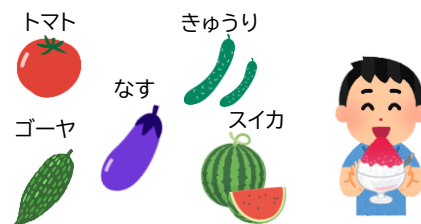
扇風機やサーキュレーター
を使用する

- ✓ 風で体感温度が下がり、
涼しく感じる



窓にグリーンカーテンや
日よけを設置する

- ✓ 窓からの熱を部屋の中
に入れない



夏の野菜・果物、かき氷を食べて
体の中からクールダウン

- ✓ 野菜や果物の中には体を冷やす
効果があるものがある

エアコン



暖房時の設定を

21℃から20℃にする



年間CO₂削減量
22kg

1年間で電気代が
1,430円おトク

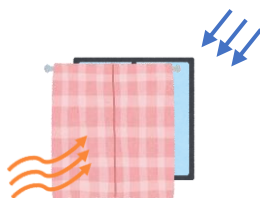


あわせて取り組んでみよう



扇風機やサーキュレーター
を使用する

- ✓ 天井近くにたまった暖かい
空気をかき混ぜて足元まで
暖める



厚手のカーテンを使用する

- ✓ 暖かい空気を部屋の外に
にがさない
- ✓ 外の寒い空気を部屋の中
に入れない



ひざかけを使う・暖かい服装をする
温かい食べ物を食べる

- ✓ より薄く、軽く、暖かい素材の
下着やくつしたで体を温める
- ✓ 鍋料理は、部屋と体を温める
ことができる