

ご存じですか  
家庭でできる

# 省エネアイデア

毎日の暮らしの中で、ムリせずみんなのできる省エネ。  
あなたも家族と話し合っ、今日から実行してみましよう。

## 夏にできる省エネアイデア

### 冷房の室温設定は適正に！

過度の冷房は健康のためにもよくありません。温度はこまめに調節しましょう。



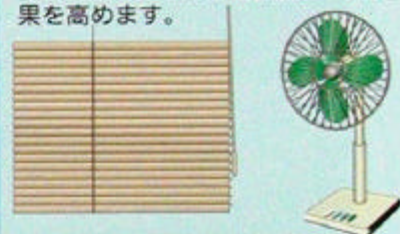
### ドライモードで涼しく！

室温が同じ場合、湿度を15%下げると体感温度は1℃低くなります。電気代もおトク。



### 日よけや扇風機の利用を！

ひさしやブラインドなどで太陽熱の侵入を減らせます。扇風機は冷房効果を高めます。



## 冬にできる省エネアイデア

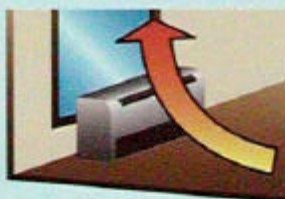
### 電気こたつ、カーペットの上手な使用を！

電気こたつは、厚手のカーペットや敷布団、上掛けなどを併用すると、消費電力が15%も少なくて済みます。



### 暖房機器の置き場所の工夫を！

暖房機器は、窓側など冷気の入ってくる位置に窓を背にして置きましょう。空気の対流により効果的な暖房ができます。



### 部屋の保温を心がけましょう！

カーテンを厚手のものにして床までたらすなど工夫をして部屋の保温に努めましょう。



## 一年を通じてできる省エネアイデア

### 照明、テレビのつけっ放しに注意！

お出かけや、だれもいない部屋の照明やテレビは電源を切っておきましょう。



### シャワーはこまめに止めて！

お風呂で体や頭を洗うとき、シャワーのだっ放しはやめてこまめに止めましょう。



### 徒歩や自転車を利用しましょう！

短距離の移動などの時は、なるべく徒歩や自転車の利用を心がけましょう。

