

# 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CO<sub>2</sub>削減量  
**21kg**



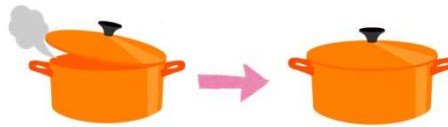
1年間で電気代が  
**1,360円おトク**

### 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CO<sub>2</sub>削減量  
**29kg**



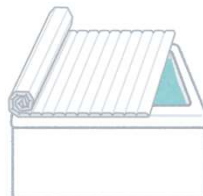
1年間でガス代が  
**2,300円おトク**

### あわせて取り組んでみよう



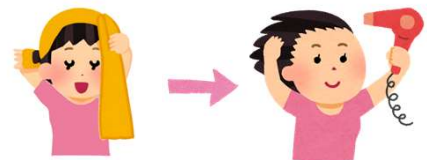
お風呂は冷めないうちに入る

✓ 家族で続けて入ることで、お湯を沸かしなおす回数が増える



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CO<sub>2</sub>削減量  
15kg

1年間で電気代が  
820円おトク

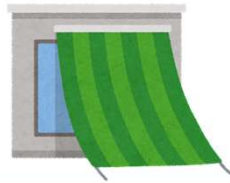


### あわせて取り組んでみよう



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

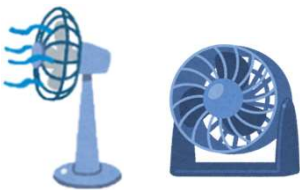


年間CO<sub>2</sub>削減量  
26kg

1年間で電気代が  
1,430円おトク

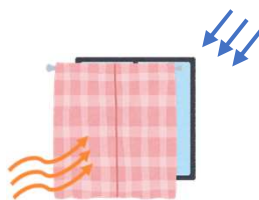


### あわせて取り組んでみよう



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