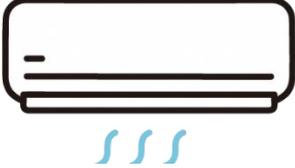
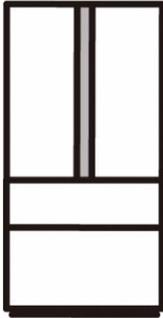
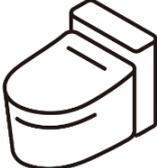


## 家庭でできる省エネ事例

家電など	取組内容
<p>エアコン</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夏は冷房の設定温度を 28℃に、冬は 20℃を目安にしましょう。</li> <li>・室外機は直射日光を避け、風通しの良い日陰に置くか、すだれやエアコンカバーなどで日が直接あたらないようにしましょう。</li> <li>・冷房時はエアコンの風向きを上向きに、暖房時はエアコンの風向きを下向きにしましょう。</li> <li>・扇風機を同時に使い、空気を循環しましょう。</li> <li>・頻繁なオン、オフは省エネにならないことがあるので注意しましょう。</li> <li>・夏はカーテンやすだれなどで室内に入る日差しによる室温の上昇を防ぎましょう。</li> <li>・冬は厚手のカーテンなどを利用して、外からの冷気を防ぎましょう。</li> <li>・止めるときは、早めにオフしましょう。</li> <li>・フィルターは月に 1、2 回掃除しましょう。</li> </ul>
<p>冷蔵庫</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵庫にはものを詰め込みすぎないようにしましょう。</li> <li>・冷凍庫は凍ったものが保冷し合うので、隙間なくものを入れましょう。</li> <li>・熱いものは冷ましてから入れましょう。</li> <li>・中に入っているものを把握して、扉を開けている時間は短めにしましょう。</li> <li>・無駄な開け閉めはやめましょう。</li> <li>・季節に応じて設定温度を見直しましょう。</li> <li>・熱を逃がしやすくするために、冷蔵庫は壁から離して置きましょう。</li> </ul>
<p>テレビ</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・見ていないときは消しましょう。</li> <li>・消すときは主電源をオフにしましょう。</li> <li>・画面は明るすぎないように設定しましょう。</li> <li>・明るさを調整する前に、画面を掃除しましょう。</li> <li>・省エネモードを活用しましょう。</li> </ul>
<p>照明</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・電気はこまめに消しましょう。</li> <li>・天気の良い日は自然採光を活用して点灯時間を短くしましょう。</li> <li>・白熱電球は電球形蛍光ランプに取り替えましょう。</li> <li>・LED 照明に取り替えましょう。</li> </ul>
<p>洗濯機・乾燥機</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗濯物はまとめて洗いましょう。乾燥する場合もまとめて乾燥しましょう。</li> <li>・すすぎは「注水すすぎ」より「ためすすぎ」にしましょう。</li> <li>・洗剤は適量を入れて、すすぎの時間は適度にしましょう。</li> <li>・お風呂の残り湯を利用しましょう。</li> <li>・乾燥機だけでなく、自然乾燥も併用しましょう。</li> </ul>

## 家庭でできる省エネ事例

家電など	取組内容
電子レンジ 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・野菜の下ごしらえに電子レンジを活用して、ガス調理の時間を短縮しましょう。</li> </ul>
電気ポット・炊飯器 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・無駄な保温をやめましょう。</li> <li>・電気ポットの保温は低めの温度で設定しましょう。</li> <li>・ご飯はまとめて炊いて、食べる直前に電子レンジで加熱しましょう。</li> </ul>
掃除機 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。</li> <li>・パック式の掃除機は、適宜取り替えましょう。</li> </ul>
温水洗浄便座 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使わないときはフタを閉めましょう。</li> <li>・寒い時期だけ使用しましょう。</li> <li>・省エネ・節電モードを活用しましょう。</li> <li>・暖房便座の温度は低めに設定しましょう。</li> <li>・洗浄水の温度は低めに設定しましょう。</li> </ul>
ドライヤー 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・髪をしっかりとタオルドライして、ドライヤーの時間を短縮しましょう。</li> </ul>
自家用車 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふんわりアクセルやアイドリングストップなど、エコドライブを実践しましょう。</li> <li>・不要な荷物は降ろしましょう。</li> <li>・タイヤの空気圧を確認しましょう。</li> <li>・渋滞を避け、オフピーク時に移動しましょう。</li> </ul>
住宅 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・窓に断熱シートなどを貼り付けて、熱を逃げにくくしましょう。</li> </ul>