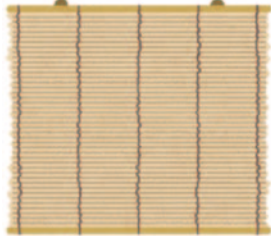


## 省エネ >> 実践!家庭でできる省エネ

梅雨の季節に入り、電気を多く消費する夏が近づいてきました。省エネ・節電は、一人一人が身近なことから取り組むことが大切です。ここでは、家庭にある消費電力の大きな家電製品の省エネポイントを紹介します。

### エアコン

- 室温の設定は28度を心掛けましょう。2度設定を上げると10%の節電が期待できます。
- 無理のない範囲で扇風機を使用をしましょう。
- 頻繁な電源の入り切りは、電力の増加になる場合があるため注意しましょう。
- “すだれ”や“よしず”などで、窓からの日差しは少しでも和らげましょう。グリーンカーテンも有効です。
- 適切な室温管理や水分補給を行い、熱中症には十分注意し、無理なく取り組んでください。



### テレビ

- 省エネモードに設定し、部屋の明るさに合わせて適切な明るさで視聴しましょう。
- 画面の埃を掃除するだけでも画面が明るくなります。
- 見ていないテレビはこまめに消しましょう。主電源から切ると待機電力を節約できます。
- 旅行などで長く留守にする時は、電源プラグをコンセントから抜きましょう。



### 冷蔵庫

- 1日中動き続けている家電なので、特に節電を意識しましょう。
- 扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。
- 庫内の冷気をできるだけ逃がさないことが大切です。
- 壁から間隔をあげ、上に物を置かないようにしましょう。



### 洗濯機

- お風呂の残り湯を活用しましょう。
- 洗濯物はまとめて洗いましょう。容量の8割程度が効果的です。
- 洗剤は適量にしましょう。必要以上に洗剤を入れると、すすぎ水が余分に必要です。



### 炊飯器

- 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫で保存しましょう。
- 保温し続けるより、電子レンジなどで温めるほうが節電になります。

## 毎日の暮らしの中で3Rの心掛けを

一人一人の小さな心掛けも、積み重なれば大きなごみの減量と資源の有効活用につながります。3Rにご協力をお願いします。



### Reduce(リデュース)

⇒ごみの量を減らそう

- レジ袋や過剰包装は断る習慣を
- 必要以上に物を買わない
- 食べ物は残さず食べる

### Reuse(リユース)

⇒繰り返し使おう

- リメイクして別の使い道を
- フリーマーケットやリサイクルショップの活用を

### Recycle(リサイクル)

⇒資源として活かそう

- 分別ルールを守り資源のリサイクルに協力を
- リサイクル商品を選ぶ心掛けを