

3 エアコンで節電！

設定温度・風向きを調節して節電！

カーテンで窓からの熱の出入りを防ごう

外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。夏は日照を遮るほか、冷房の冷気が逃げるのを防ぎ、冬は室内の暖気を閉じ込め、外気が入るのを防ぎます。厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンのほか、断熱シートなどを使うことをおすすめします。



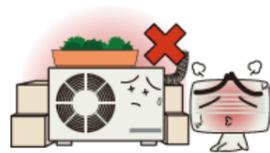
フィルターの掃除はこまめに

2週間に一度は、フィルターの掃除をしましょう。フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷暖房の効果が下がり、無駄な電気を使います。冷房時で約4%、暖房時で約6%の消費電力の削減になります。



室外機の周りに物を置かない

室外機の吹出口に物を置くと、冷暖房の効果が下がります。室外機は風通しのいいところに設置して、周囲はきちんと整理整頓しましょう。



扇風機やサーキュレーターを併用して風向きを上手に調整

扇風機やサーキュレーターを併用すれば、夏は風が体にあたると涼しく感じ、逆に冬は暖まった空気を循環させることができます。



室内温度は適温に保つ

夏の冷房時の室温は28℃を目安に、冬の暖房時の室温は20℃を目安にしましょう。夏の冷房時の温度設定を1℃高くすると約13% (約70W) の消費電力の削減になり、冬の暖房時の温度設定を1℃低くすると約10%の消費電力の削減になります。



4 冷蔵庫で節電！

扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電！

開いている時間を短く、余分な開閉はしないように

開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。冷蔵庫と冷凍室のドアの開閉回数がそれぞれ50回・16回の場合、25回・8回の場合に比べて消費電力量が約6%増加してしまうことも。また、設定温度はできるだけ夏は「中」、冬は「弱」に設定しましょう。



物を詰め込みすぎないように

冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えなくなります。また庫内の見渡しが悪くなるため、ドアの開閉時間が長くなる原因に。冷蔵庫の中を整理してみましょう。ずいぶん前の食べ残しや常温保存できるものが入っていないかチェック。缶詰、瓶詰や調味料は未開封なら冷蔵庫に入れないようにしましょう。



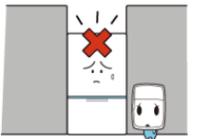
熱いものは冷ましてから入れよう

麦茶やカレーなど、熱いものを冷まさずにそのまま入れると庫内温度が上昇して周囲の温度も上げてしまいます。再度、庫内を冷やすための余分なエネルギーがかかります。



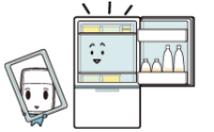
壁から適切な間隔で設置しよう

冷蔵庫の周囲が壁などに接していると効率よく放熱できません。冷蔵庫の周囲には5cm以上の隙間を空けましょう。



傷んだパッキンは取り替えよう

傷んでいる隙間から冷気が漏れて電気のムダ使いになります。名刺などをはさんでズリ落ちるようだったら、パッキンを取り換えましょう。



5 照明で節電！

明るさや点灯時間を調節して節電！

照明器具の掃除で明るさアップ

ランプやかさが汚れると、明るさは極端に低下します。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所は、こまめにお手入れしましょう。



点灯時間を短くしよう

必要のない灯りはこまめに消しましょう。長時間部屋を空けるときは消した方が経済的です。



待機消費電力を削減しよう

リモコン機能（点灯・消光・調光など）を使用中は約1Wの電気を消費しています。照明のスイッチの電源を切る習慣をつけて、待機消費電力を削減しましょう。



省エネ型の照明器具に買換えよう

買換えは、インバーター式器具がおすすめです。インバーターとは周波数変換機のこと。家庭に届く電気の周波数を目的に合わせて変換するものです。ON・OFFだけでなく明るさ調節もできるから、従来の器具にくらべて省エネ効果に優れています。



また、白熱電球を利用している場合は、なるべく消費電力の少ない、電球型蛍光灯やLED電球に買換えましょう。

6 テレビで節電！

主電源OFF・明るさを調節して節電！

テレビを見ないときは消そう

消すときは主電源をOFFに。リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しているので、主電源で消しましょう。旅行など長期不在の時はプラグを抜きましょう。



画面を掃除しよう

テレビの画面は静電気でほこりがつきやすく汚れやすいものです。一週間に一度くらい乾いた布でふきましょう。

