

## 一人一人が心がけて欲しい省エネ

エアコン、ガス・石油ファンヒーター等の暖房器具は、室温が20℃を目途に過度にならないように設定し、不必要なつけっぱなしをやめましょう。

電気カーペット、電気こたつ等の温度調節はこまめに行いましょう。

他の用事をしている時に、テレビのつけっぱなしはやめましょう。

テレビ、ビデオ、携帯電話充電器等の電気製品を使用していない時は、主電源を切り、コンセントからプラグを抜く習慣をつけましょう。

・家庭で電気製品の待機時消費電力量は家庭での消費電力量の1割近くもしめています。リモコンでスイッチを切っても電力を消費する機器がたくさんあります。電気製品の主電源をこまめに切り、また、携帯電話の充電器等は、充電が終了したら、コンセントからプラグを抜きましょう。

電灯は、白熱電球から蛍光灯へ取り換え、使わないときは消灯しましょう。

・蛍光灯は白熱電球にくらべて、寿命が長く、消費電力が少ない。また、省エネ型蛍光灯へ換えると、さらに省エネになります。

できるだけ家族団らんをしましょう。

・家族団らの時間を増やし、空いた部屋の照明や暖房は切るようにしましょう。

入浴時シャワーの流しっぱなしはやめましょう。

お風呂は、お湯が冷めないうちに連続して入浴しましょう。

温水洗浄便座は、温度設定をこまめに調節し、使わないときはふたを閉めるようにしましょう。

・ふたを閉めると便座の放熱を防ぎ、省エネになります。

食器を洗うときには、給湯器の給湯温度を低くしましょう。

食器洗い乾燥機を使用するときは、まとめて洗い、温度調整もこまめに行いましょう。

冷蔵庫を効率的に使用しましょう。

・冷蔵庫に物を詰めすぎると冷気の流れが悪くなり、余分な電力を消費します。また、壁から適切な間隔を空けて設置しましょう。

電気ポットを長時間使用しないときは、コンセントをプラグから抜きましょう。

炊飯器はできるだけ保温機能を使わないようにしましょう。

洗濯機を効率的に使用しましょう。

・洗濯物は容量の8割程度が効果的です。毎日洗うよりも、まとめて洗いましょう。

掃除機を効率的に使用しましょう。

・掃除機を使用する際には、あらかじめ部屋を片づけた後、ゴミパックの手入れ等を心がけ、効率的な使用に努めましょう。

複写機、FAX機、パソコン等については、待機時に省電力モードに設定しましょう。

電気製品、自動車等を購入する際には、エネルギー効率の高いものを購入しましょう。

・省エネルギーラベリング制度の活用や、省エネ型製品普及推進優良店の利用等を考慮しましょう。

最寄り階への移動は階段を利用し、エレベーターの利用はなるべく控えましょう。

短距離の移動に際しては、自動車を利用せず、なるべく徒歩や自転車を利用しましょう。

エコドライブを心がけましょう。

・自動車を利用する際は、駐停車時のアイドリングストップ、急発進・空ぶかしの抑制、タイヤの空気圧の適正化を始めとする点検・整備の励行等自動車の適正な使用に心がけましょう。