

エコライフで 楽しく賢く 涼しい夏を!

1年の中で最も電力使用が大きくなる季節になりました。普段の生活にひと工夫、無理のない節電で、快適に夏を過ごしましょう。高齢者や乳幼児のいるご家庭では健康に十分留意して、負担がかからないよう特に注意して取り組んでください。 ◆環境保全課(☎042-438-4042)

楽しく 家庭での取り組みをチェックしてみよう。目指せ☆☆☆☆☆ポシ!

チェック1

日中不要な照明は消す

5
ポイント

人のいない部屋の消灯など小まめな消灯を心掛けましょう。

チェック2

窓にすだれをかけたり、緑のカーテンをつくる

10
ポイント

すだれや緑のカーテンは日差しを和らげます。扇風機との併用でエアコンの設定温度を下げない工夫をしましょう。

チェック3

テレビ・パソコンは省エネモードで使用

5
ポイント

画面の明るさを抑えることは省エネになります。静電気でつくほこりが画面を暗くしますので、拭き掃除も忘れずに。

チェック4

冷房の設定温度は室温28℃を目安にする

10
ポイント

フィルターのこまめな清掃や室外機のまわりに物を置かない工夫によって、より省エネに冷房ができます。

チェック5

冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にする

8
ポイント

適切な設定温度によって年間1,360円も節約できます。詰め込みすぎを控え、扉の開閉時間を短くするとさらに節電できます。

チェック6

電源は主電源から切る

3
ポイント

長時間使わない機器は、スイッチで切るだけでなくコンセントからプラグを抜きましょう。

チェック7

歯磨きの間に水を流しっぱなしにしない

4
ポイント

30秒間水を出しっぱなしにすると約6ℓも使ってしまうので、コップで口をすすぎ節水しましょう。



あなたの家庭は 星★いくつ?

合計

ポイント

40ポイント以上 ★★★★★

あなたは**省エネマスター**です。あなたの取り組みをぜひ環境保全課にお知らせください。

市報・HPに掲載させていただく場合があります。具体的な提案をいただいた方には、粗品を差し上げます。

30ポイント以上 ★★★★

上級です。ぜひ省エネマスターを目指してください。

※出典「家庭の省エネハンドブック」東京都、「家庭の省エネ情報」「夏の省エネ」関東電気保安協会、「でんきの省エネ術」東京電力

20ポイント以上 ★★★

中級です。チェックリストを参考に取り組み項目を増やしましょう。

10ポイント以上 ★★

初級です。省エネはお財布にもやさしいですよ。

10ポイント未満 ★

自分に合った省エネに少しずつ取り組みましょう。

今年の夏は「知っている」＝「やっている」に

～省エネのプロが省エネ生活をバックアップ～



山川文子さん
東京都地球温暖化防止活動推進センター(クール・ネット東京)技術専門員。家庭の省エネ普及事業を担当。

いろいろな省エネ方法を「知っている」ことは、必ずしも「やっている」ではないようです。今年の夏は「知っている」＝「やっている」になるよう、チャレンジしましょう。

「自分の家庭で効果的な方法は?」「具体的な設定のやり方を教えてほしい」…、そんなニーズには「家庭の省エネアドバイザー」がお応えします! 東京都が認定した省エネのプロ(省エネアドバイザー)がご家庭に伺い、実際の機器を拝見し、ご使用状況をお伺いしながら、そのご家庭に合った省エネ方法をアドバイスします。光熱費の削減にもなる、賢く、楽しい省エネ生活をバックアップします。

詳細は、クール・ネット東京 <http://www.tokyo-co2down.jp/check/home/> をご覧ください。

ライフスタイルを見直しましょう!

ピークカット 電力需要が高まる時間(特に午後1時～4時)を避けて電気製品を使用しましょう。

クールシェア 家のエアコンを止めて、商業施設や公共施設などで涼しさを共有する考え方は、エコプラザ西東京もぜひご利用ください。



エコプラザ西東京

服装 綿や麻素材の衣料が吸湿性に優れているのでおすすめです。

エネルギーを「見える化」できます!

専用機器を使うとエネルギー消費量が数値化されて生活を見直すきっかけになります。エコプラザ西東京では、「省エネナビ」など環境学習機器の貸し出しもしています。詳細はお問い合わせください。 ☎エコプラザ西東京(☎042-421-8585)

熱中症にご注意ください!

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給に留意してください。

7ページもご覧ください。