



# シーン1 エアコン・テレビ

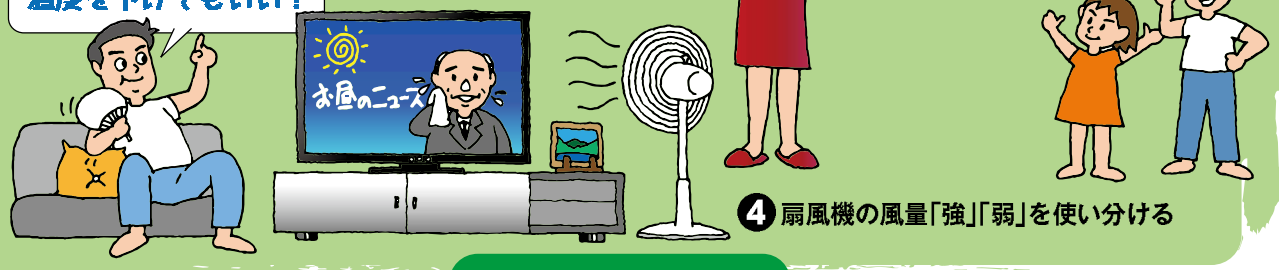
- 1 冷房時の温度は28℃を目安にする
- 2 フィルターをこまめに掃除する (月2回程度)

もう少し冷房の設定  
温度を下げてもいい?

- 3 テレビ画面は明るすぎないように設定する

もうパパは暑がりなんだから、  
室内の温度は28℃が目安よ

冷たい空気は下に溜まるから、  
扇風機で空気をかき混ぜると  
部屋全体が涼しくなるよ



- 4 扇風機の風量「強」「弱」を使い分ける

## 暮らしのコツ

### ●エアコン

強すぎる冷房は、疲れ、だるさ、頭痛などの原因となります。家族の健康の面からも設定温度に気をつけましょう。

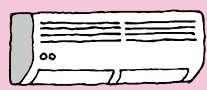
### ●エアコン

室外機は直射日光を避け、風通しの良い日陰に置きましょう。また、室外機の周りの風通しが悪いと冷房効果は約17%、暖房効果は約25%下がる場合があります。

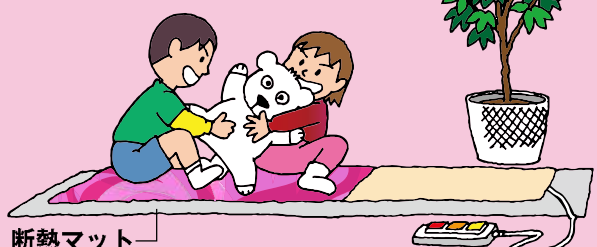
### ●エアコン

冷房時の風向きは上向きで、暖房時は下向きになるように調節しましょう。扇風機を併用して、冷房時は床にたまりがちな冷たい空気を、暖房時は天井にたまりがちな暖かい空気を循環させると効果的です。

# シーン2 暖房器具



- 1 暖房時の温度は20℃を目安にする



断熱マット

窓には厚くて、長いカーテンをかけるのと、  
暖房の効果が全然ちがうよ



- 2 電気カーベットは必要最低限の部分だけ温める

- 3 電気カーベットの設定温度は「強」から「中」に切り換える

- 4 暖房は、外出や寝る20分前にスイッチオフし、余熱で暖をとる

## 暮らしのコツ

### ●電気カーベット

カーベットやこたつの下に、ホームセンサーなどで売っている断熱マットを敷くと、熱が床側に逃げないので効率よく温めることが出来ます。置き畳でも効果がありますよ。

### ●ヒーター

温かい空気は対流で上に行ったあと、窓付近の冷たい空気に冷やされて下に流れ、足下が寒くなってしまいます。そのため、窓から冷気が入ってこないように窓付近に暖房器具を置くと良いのです。

### ●扇風機

温かい空気は上にたまってしまいます。扇風機を天井に向けて回せば、暖かい空気が足元におりてきて、室内の空気が均一になります。



シーン 3

しょうめい 照明・コタツなど

LED電球はちょっと高いけど長い目でみればずいぶんオトクなのよね

1 白熱電球をLED電球や電球形蛍光灯に交換する

2 照明は長時間使わない時はリモコンよりも壁スイッチをオフする

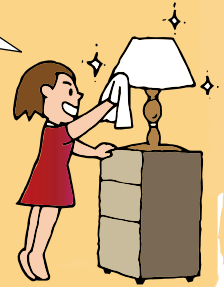
3 電気ポットの長時間の保温はやめる

しょうめい 照明のカサを掃除すると明るさもアップするよ



4 こたつ布団には上掛けと敷布団を合わせて使う

断熱マット



◎暮らしのコツ◎

●照明

長時間使用することが多いリビングや玄関の照明をLED電球や電球形蛍光灯に交換すると、よりお得で省エネです。調光機能も活用しましょう、人感センサーを使用すると消し忘れを防げます。

●体感温度

寒い季節は照明の色を電球色にしたり、カーペットやじゅうたんの色を暖色系に模様替えして、視覚的な効果もと入れましょう。

●照明

照明のカサは定期的には掃除しましょう。明るさが、だいぶ変わってきます。掃除の際には安全のため、必ず電源を切り、乾いた布を使いましょう。

シーン 4

そうじき パソコン・掃除機

パソコンの電源オプションを見直してみるかな

お部屋を片付けてから掃除機をかけると使っている時間を短縮できるのよ

1 パソコンの電源オプションの見直しをする

2 部屋を片付けてから掃除機をかける



3 モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす

4 掃除機はフローリングや畳は「弱」、じゅうたんは「強」で使い分ける

◎暮らしのコツ◎

●パソコン

設定している人も多い、スクリーンセーバーですが、実際には消費電力が上がりません。3Dのものは描画処理にCPUパワーを多く使うため、かえって消費電力が増えるものもあります。

●テレビ・パソコン

明るさ調節の前にお掃除を。テレビやパソコンは静電気をつく埃が画面を暗くします。週に一度くらいは拭き掃除をすると画面がずっと明るくなりますよ。

●掃除機

掃除機内のごみがいっぱいだと、吸引力も弱まり、掃除にかかる時間も延びて、その分多く電気を使ってしまいます。紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめに行いましょう。