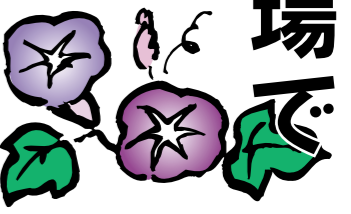


家庭や職場で できる 節電対策



夏の電気の手順な使い方

照明

■こまめに消灯

ランプの入れ切の際は、ほとんど電力を消費しません。不要な時は、こまめに消灯すると省エネになります。ただし、蛍光灯ランプの場合、頻繁な入れ切は、ランプの寿命を短くしますのでご注意ください。

■調光機能の活用を

調光機能で明るさを調節すると、お部屋の雰囲気が変わると同時に省エネにもなります。

白熱電球では、明るさを60%にした場合、消費電力が約20%削減されます。

■照明器具の清掃

ランプ本体や照明器具のカバーなどにホコリや汚れがたると、明るさが低下します。部品や材質に応じて、こまめにお手入れをすることを勧めたいです。



エアコン

■設定温度は、適温に

「……すぎないこと。」が、暖房や冷房の上手な使い方。「冷やしすぎ」や「暖めすぎ」に注意して、設定温度は控えめに。1日1時間、使用時間を減らすだけでも大きな省エネ効果があります。

■カーテンなどで熱の出入りをカット

カーテンなどを閉めることで、外気の熱さ・寒さを遮断し、効率よく冷暖房をすることが出来ます。

■風向きの調整を上手に

冷房中は上向きに、暖房中は下向きになるように風向きを調節しましょう。また、扇風機を併用して、床にたまりがちな冷気、天井にたまりがちな暖気を循環させると効果的です。

■室外機のまわりはスッキリと

室外機のまわりの空気の流れを妨げると、エアコンの効率が悪くなります。植木や物などで、室外機の通風を妨げないようにスッキリときれいにしておくことが大切です。



■フィルターの清掃は、こまめに

フィルターは、2週間に一度を目安に清掃すると、ホコリの目詰まりによる冷房能力と風量の低下を防ぐことが出来ます。

■タイマーを活用

おやすみ時やおでかけの時など、タイマーを活用して、必要な時間だけ運転しましょう。また、就寝中の体調維持のために過度な冷暖房は避けましょう。

冷蔵庫

■設定温度の再確認を

庫内の設定温度を「標準(中)」にしておけば、1年中自動で温度調節をしてくれます。

■扉の開け閉めは、短く・少なく

普段から冷蔵庫の中は、詰め込みすぎず、整理整頓しておき、ムダな開閉を減らすと省エネになります。冷蔵庫の開閉回数と回数を半分にした場合、1日あたりの消費電力が、約12%削減されます。



■暑いものは冷ましてから

食材などを熱いまま入れると、庫内温度が上昇するため、他の食品が傷んだり、消費電力が増加します。

■古くなったパッキンの交換

※切替室に熱いまま入れることができるタイプの機種もあります。ドアのパッキンが古くなっていると、すき間から冷気がもれて消費電力が増加します。名刺などを挟んで、ずり落ちるようでしたら、パッキンを交換すると省エネにつながります。

■定期的な清掃を

冷蔵庫の背面などの放熱部分にホコリがたまると、庫内の冷えが悪くなったり、消費電力が増えることがあります。定期的な清掃をすることが省エネにつながります。

涼しく過ごす、ひと工夫

住の工夫

■同じ部屋で過ごす

複数のエアコンをお持ちの場合は、ひとつの部屋で過ごすことで、同時に使用するエアコンや照明を減らすことができ、消費電力の大幅な削減につながります。

■庭やバルコニーに緑を

庭やバルコニーに芝などの植物を植えると、土や植物が含む水分が温度の上昇を防いでくれます。

■遮熱フィルムを貼る

陽射しを遮熱するフィルムを窓ガラスに貼ると、陽射熱を遮るので室内の温度上昇を防ぐことができます。冷房の使用を抑えることができます。



古くて新しい「新習慣」

■緑のカーテンを育てる

窓などの外側に、ゴーヤや朝顔などのつる植物を植えると、暑くなる時期に生長して日陰をつくり、陽射しを遮る効果が生まれます。

■打ち水をする

朝や夕方、庭やバルコニーなどに、お風呂の残り水などで打ち水をする、水が乾くまでの間、気化熱の効果によって溜まった熱を逃がしてくれます。

■すだれで日陰をつくる

窓や引き戸などに、すだれやカーテンなどを設置することで、陽射しを遮ることができます。

■ゴザや籐を利用する

ゴザや籐は表面に凹凸があり、カーペットやフローリングに比べ、体が触れる面積が少ないので熱が逃げやすく、座ったり寝転んだりしたときにより涼しく感じます。



衣の工夫

■素材や着方を工夫する

すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や通気性のよい素材などを選び、気温に合わせて調節することで、快適に過ごすことができます。

■帽子や日傘を使う

帽子や日傘を利用すると、陽射しを遮ることができ、体感温度を下げる事が出来ます。

■寝具を工夫する

すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や、い草や麻などの素材を選ぶと、気温の高い夜でも寝苦しさが和らぎ、より快適に過ごすことができます。



その他

■五感で涼を感じる

風鈴の音・寒色系のインテリア・アロマの香りなど、五感に訴える演出は、気分的にも涼しくなり、暑さを和らげる効果が期待できます。

