

今年はいい夏 すごそうよ!!

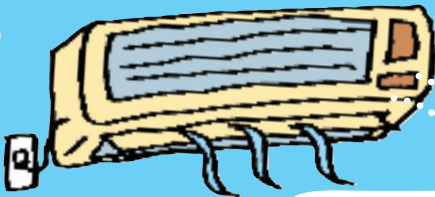


ココが大事!
「外の熱は外で」
シャットアウト!!

熱

熱

熱を室内に
入れないことで、
室内の冷房を
抑えられるよ!



冷房の温度設定を
28℃にする

電気使用量
約**2.5%減!**
(約180円/月) お得

エアコンのフィルターを
月1回掃除する

電気使用量
約**2.7%減!**
(約190円/月) お得



電気使用量
約**3.1%減!**
(約220円/月) お得

冷房時に
家族がっしょの
部屋で過ごす

窓の外によしやすだれ、
グリーンカーテンを設置

夏野菜など「体を冷やす」
食べ物で、体の中から
涼しくなろう!



扇風機・うちわ
などを活用する



扇風機は
ちょっと上に向けて
空気の流れをつくらう。
弱風でOK!



「体を冷やす食べ物」例
キュウリ・トマト・バナナ・
レタス・すいか・そば・牛乳・
ヨーグルト・冷やっこ etc.

『ムリをしない』
『快適に過ごせる』
が省エネ生活
のコツ

まだまだあるぞ! 省エネ&快適ライフへの第一歩

- お風呂の残り湯や、ためた雨水で朝夕に打ち水をする
- 冷房時にカーテンやブラインドを閉める
- 冷房時間をできるだけ短くする (出かける1時間前にオフするなど)
- 冷房時に部屋のドアやふすまを閉め、冷房範囲を小さくする
- 照明をつけっぱなしにしない
- テレビを見る時間を少なくする (つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど)
- テレビの画面を明るすぎないように調整する
- 冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、周りや上にものを置かない
- 冷蔵庫の温度設定を強から中にする
- 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする



STOP
地球温暖化!

<http://secca.net>

問合先 静岡県地球温暖化防止活動推進センター TEL 054-271-8806

このチラシは、平成25年度静岡県省エネ推進事業により作成しました。