

夏季の省エネルギーの取り組みについて

夏の電力需給が非常に厳しい年が続いています。燃料価格の高騰に伴い家計の負担も大きくなっています。熱中症予防に留意しつつ、これまで以上に省エネルギー・節電の取組の推進にご協力をお願いいたします。ご家庭や職場で取り組みやすい省エネ対策をご紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください。

* 冷房に関して

- ・ エアコンのフィルターは適切に清掃する（2週間に1度が目安）。
- ・ 冷房をむやみに低い温度に設定しない。
- ・ すだれ、よしず、[グリーンカーテン](#)などを活用する。
- ・ 扇風機を併用して、涼しい空気を循環させる。
- ・ 帰宅した時や車に乗る時、エアコンをつける前に、一度窓を開けて熱気を逃がす。

* 冷蔵庫に関して

- ・ 無駄な開閉を控え、開閉は手早く行う。
- ・ 食品の傷みに注意しつつ、適切な温度設定とする（弱から中を推奨）。
- ・ 食品等は粗熱がとれてからしまう（保冷材等の活用）。
- ・ 放熱スペースの確保のため、周囲の壁等と適切な間隔を空けて設置する。
- ・ 冷蔵庫にはゆったり、冷凍庫にはぎっしり食材を入れる。

* 調理等に関して

- ・ ガスコンロは、炎が鍋底からはみ出さないように調節する。
- ・ 炊飯器は、タイマーを上手に使うなどして、なるべく保温時間を短くする。
- ・ 炊飯器やポットは、長時間保温状態のままにしない。

* 電化製品に関して

- ・ 不要な照明はこまめに消灯する。
- ・ テレビは、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴するとともに、視聴しない時はこまめに消す。
- ・ 使用しない電化製品はコンセントを抜く。

* その他

- ・ 窓に遮熱シートを張り、熱気が室内に入らないようにする。
- ・ シャワーは不必要に流したままにしない。
- ・ エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明器具、自動車等の購入や買い替えに当たっては、より省エネルギー性能の高い製品を選択する。
- ・ [エコドライブ](#)の実践。

