

使い方 ~ちょっとした気遣い~

エアコン

エアコンを使うと電気代が跳ね上がってしまいます。使い方によって電気代に差が出るので賢く使いましょう。



エアコンを使う場合は、帰宅後すぐに窓を開け、空気の入替えをしてからカーテンをひいて、扇風機と併用して、室内の温度を均等に保つと効果的です。また、エアコンの設定温度は夏は28℃、冬は20℃にして、過度の温度設定はひかえるようにしましょう。



経験者の声

引っ越した先の備え付けのエアコンは、古くて性能が悪くて、電気代が高かったんです。大家さんに相談して省エネ型の性能のよいエアコンに替えてもらいました。これで一気に電気代が下がりました。

テレビ

ほとんどの人が持っているテレビ。実はちょっとした工夫で簡単に省エネができます。



例えば・・・

- 見ていないときは主電源を消す
 - コンセントから抜いて待機電力をカットする
- さらに、音量や照度を必要以上に上げないことも省エネになります。

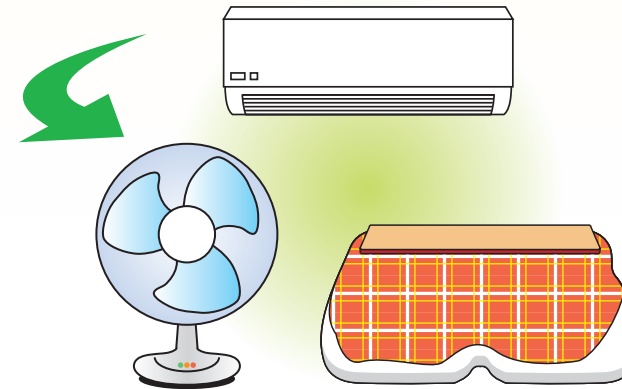


経験者の声

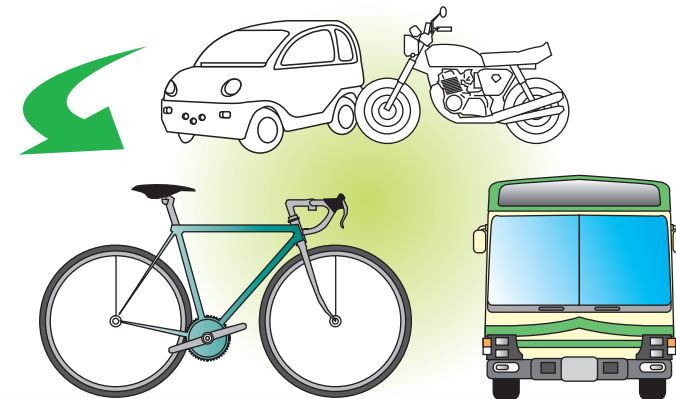
以前、待機電力は電気代の約7%を占めていると聞きました。でも、毎回プラグの抜き差しをするのは面倒だから、簡単で便利な省エネタップを使って楽にON/OFFしています。

もう一步!! ~四角い頭を丸くする~

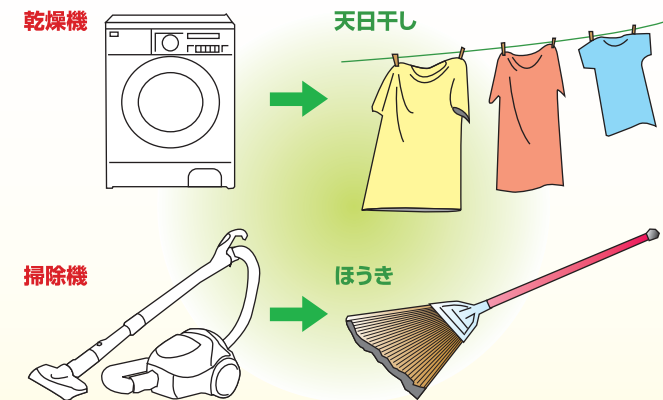
これまでいくつかの省エネアイデアを紹介してきましたが、やっぱりそれを使わないのが一番エコです!!何か身近な物で代用できないか、工夫してみましょう。



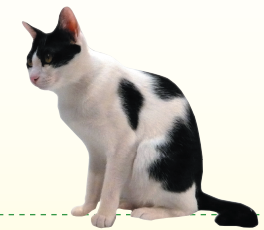
こたつや扇風機は、自分のまわりだけ暖かくしたり涼しくしたりできるので、**エアコン**と比べて約1/10のエネルギー消費で済みます。



移動する時には**車**や**バイク**を使うのではなく、なるべく二酸化炭素の排出量が少ない**公共交通機関**や**自転車**を利用するようにしましょう。



他にも・・・身の回りを探せばいろいろなアイデアがあるはずニャー



5

ハーブひとつでもいいから自給自足を始めたいと思い、ベランダ菜園をしています。【21歳女性】



6

寒い時はとりあえず厚着!!腹巻き&毛糸のパンツは必需品です。【19歳女性】