

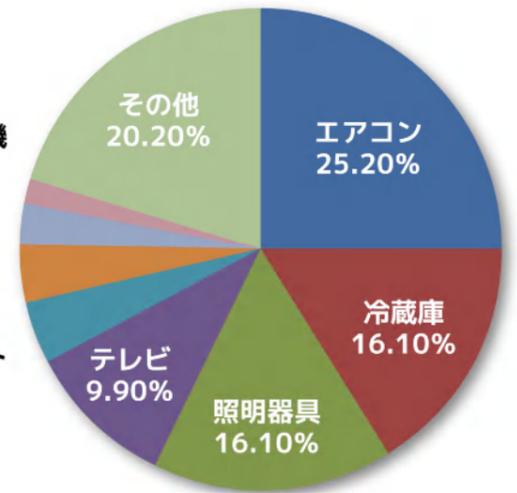
## 今すぐできるエアコン節電のコツ

地球温暖化防止の一環として節電・節水などの省エネ意識は高まっていますが、今年の夏はさらなる「節電」が求められる状況となっています。便利な暮らしに慣れきった私たちですが、これを機会に再びエコな暮らしを身につければ、危機が去った後にも環境にいい暮らしができるはず。この困難をエコライフのきっかけに変えていきましょう。

### エアコンの消費電力は家電トップクラス！

家庭の電気製品で使用量が多いのは、エアコン・冷蔵庫・照明・テレビの4つ。その中でもエアコンは、家庭での電力消費の約1/4を占めると言われています。特に夏場、どの家庭でもエアコンの使用による電気料金の跳ね上がりは、心配の種の一つではないでしょうか。そんなエアコンの電気代を少しでも安くする方法を紹介します。

食器洗い乾燥機  
1.50%  
衣類乾燥機  
2.80%  
温水洗浄便座  
3.90%  
電気カーペット  
4.30%



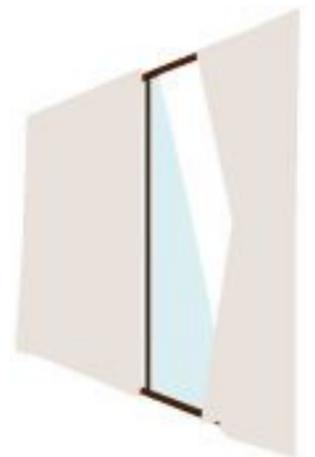
### 💡 設定温度の見直しと、扇風機を併用しよう

エアコンの設定温度を1度変えただけで、約10%の節電になります。夏のエアコンの冷房設定温度は28度が理想と言われています。エアコンでの冷やしすぎは電気代がかかるだけでなく、体にも良くありません。外気との温度差が7度以上になると、人は不快と感じ、冷えやめまい、頭痛などの冷房病の症状になりやすくなります。またエアコンの設置場所などにより、どうしても冷気が偏ってしまいますので、扇風機を併用すると良いでしょう。(扇風機の消費電力はごく少ないので、1日6時間一ヶ月間使用したとしても、電気代は100~150円程度)



### 💡 エアコンまわりの環境を見直そう

エアコンの吹き出し口のそばやすぐ下を、家具などで塞がないようにしましょう。冷気が遮断されてしまい、十分な冷房の効果がなくなってしまいます。そして窓からの熱気を防ぐため、カーテンやブラインドで日差しをさえぎりましょう。ガラス一枚の窓ならば、レースのカーテン一枚だけでもずいぶん差が出ます。よしずを利用したり、外に打ち水をしたりするのも効果的です。また外から帰ってきて、すぐにエアコンのスイッチを入れるのは×。まず換気をして、部屋の中の熱気を外に出してからエアコンをかけた方が、すばやく部屋を冷やすことができます。



### 💡 エアコンを掃除しよう

フィルターの掃除は少なくとも2週間に一度は行うように心がけます。フィルターのほこりを効率よく取るには、使い古した歯ブラシを使うのがおすすめ。歯ブラシでフィルターをこすりながら掃除機をかけると、フィルターの目に詰まったほこりまできれいに取ることができます。これだけのことで約5%の節電になります。エアコン内部も掃除しましょう。数年使用したエアコンの内部は、部屋の中の空気を吸い込み、ほこり、ダニ、カビの温床になっています。そのまま使えばそれらの有害物質は空気中に吹き出し、アレルギーなどの原因になるだけでなく、エアコン自身のモーターも傷めてしまう事になります。エアコン内部のクリーニングをすることで、モーターに無理な負担がかからなくなり、冷房能力はUP。結果節電になります。



『ヒヤリハットアンケート』の提出をお願いします。

別途配布する『ヒヤリ・ハットアンケート用紙』に記入し、事業所管理担当者に提出してください。手渡しの場合、管轄営業所への郵送でもかまいません。