



省エネのやり方をカエルぞ!

コップ(COP)君

- キッチンライフをカエル
  - 冷蔵庫に詰め込み過ぎないようにしましょう。
  - 冷蔵庫内の温度を上げないように開け閉めを少なくしましょう。
  - コンロの炎は、鍋底からはみ出さないようにしましょう。
  - 食器洗いは、流しっぱなしで、流しっぱなしでなく「ため洗い」をしましょう。

- リビングでの生活をカエル
  - エアコンの設定温度をこまめに調節しましょう。(冷房時で28℃、暖房時で20℃が室温の目安です)

# 家族で考えよう エネルギーの節約

## 地球温暖化防止に不可欠

たくさんエネルギー消費に支えられているわたしたちの暮らし。しかし、エネルギーには限りがあり、地球温暖化など環境への悪影響も現れています。いま必要なのはライフスタイルの再点検と、ちよつとした工夫による省エネルギー。1年で最も電力消費の多い8月、家族みんなで省エネに取り組みましょう。

- 洗面所の使い方をカエル
  - 歯磨きは水を流しっぱなしにせず、コップを利用しましょう。
  - 洗濯物はまとめて、洗濯機容量の8割をめやすにしましょう。
  - 洗濯には、お風呂の残り湯を活用しましょう。
- お風呂の入り方をカエル
  - シャワーは、こまめに止めましょう。
  - お風呂は冷めないうちが続けて入りましょう。
- カーライフをカエル
  - 室外機は風通しのいい場所に置きましょう。
  - 見ていないテレビは、こまめに消しましょう。
  - ムダな明かりはOFFに。
- カーライフをカエル
  - エアコンの使用を1日、1時間短くしましょう。
  - フィルター掃除はこまめに。
  - 駐車はアイドリングをしないよう心がけている。
  - 無駄な荷物を積んだままにしないよう心がけている。
  - 通勤時などできるだけクルマに乗らず電車、バスなど公共機関を利用しようとしている。
  - 洗車をするときは、バケツを使うよう心がけている。

### 新・省エネ ライフスタイル チェックリスト



100~80点  
今の新・省エネスタイルで、これからも。



79~31点  
新・省エネスタイルをもう少し考えましょう。



30~0点  
もっともっと新・省エネスタイルにカエル必要が...

チェック項目		はい	ときどき	いいえ
キッチン	冷蔵庫の庫内は整頓し、ものを詰め込みすぎないように気をつけている。	5	3	0
	冷蔵庫の扉の開け閉めを少なくし、開けている時間を短くするようにしている。	5	3	0
	食器洗いのときは、「ため洗い」をするようにしている。	5	3	0
	食器洗いのお湯の温度は、できるだけ低くするよう気をつけている。	5	3	0
リビング	冷房・暖房の機器を不必要につけっぱなしにしないよう気をつけている。	5	3	0
	エアコン(冷房時)の設定温度は28℃を目安にしている。	5	3	0
	暖房時は室温が20℃を超えないようにしている。	5	3	0
お風呂	テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。	5	3	0
	テレビの主電源を切る、ステレオやパソコンのコンセントをこまめに抜くなど、待機時電力の無駄な消費をしないようにしている。	5	3	0
洗面所	人のいない部屋で電灯がついていることがないよう、こまめに消灯を心がけている。	5	3	0
	シャワーはお湯を流しっぱなしにしないよう気をつけている。	5	3	0
	お風呂は、家族で間隔をおかずに入るようにしている。	5	3	0
カーライフ	歯磨きのときは、水を流しっぱなしにしないよう心がけている。	5	3	0
	洗濯をするときは、風呂の水を使うよう心がけている。	5	3	0
	洗濯物はまとめて洗濯している。	5	3	0
カーライフ	洗濯は、すすぎの前に脱水し、節水、省電力に努めている。	5	3	0
	不要なアイドリングはしないよう心がけている。	5	3	0
	無駄な荷物を積んだままにしないよう心がけている。	5	3	0
カーライフ	通勤時などできるだけクルマに乗らず電車、バスなど公共機関を利用しようとしている。	5	3	0
	洗車をするときは、バケツを使うよう心がけている。	5	3	0

\*該当しない項目は、5点としてください。

- カーライフをカエル
  - 駐車はアイドリングを、空ぶかしや急発進はやめましょう。
- カーライフをカエル
  - 駐車はアイドリングを、空ぶかしや急発進はやめましょう。
- カーライフをカエル
  - 駐車はアイドリングを、空ぶかしや急発進はやめましょう。