

省エネは無理のない範囲で

家の中でも熱中症は発生します。我慢せず、快適に過ごせるようにしましょう。
☆熱中症の予防については、16ページもご覧ください

できることから始めよう

エコライフを実践するための省エネ例を紹介します。できることから始めましょう。
☆節約額は年間取り組んだ場合の年額。「家庭の省エネハンドブック2018」(平成30年3月、東京都発行)では、更に詳しいポイントや削減効果などを掲載。東京都地球温暖化防止活動推進センター☎や区役所8階地球温暖化対策係でもご覧になれます

6月は環境月間

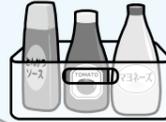
冷蔵庫

- 壁から離して設置
節約**1,170円**
(CO₂削減量22.1kg)
- 設定温度を「強」から「中」にする
節約**1,600円**
(CO₂削減量30.2kg)
- 材料は買い過ぎないようにして、詰め込まず、扉を開ける時間を短縮
節約**1,300円**
(CO₂削減量24.4kg)

快適ポイント

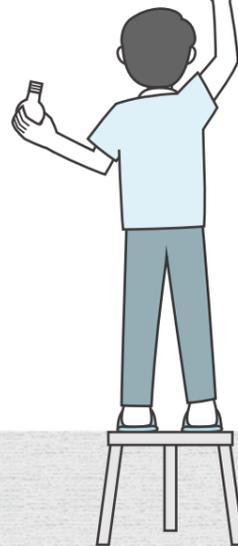
冷蔵庫の中を整理

一緒に使うものをまとめておく
と扉を開ける時間の短縮に。
残りがちな材料は「あまりものレシビ」に活用すると更にエコ



照明

- 白熱電球をLED電球に交換
節約**2,390円**
(CO₂削減量45.0kg)
- 白熱電球の使用時間を1日1時間短縮
節約**510円**
(CO₂削減量9.6kg)



ガスコンロ

- 一つの鍋で同時に調理
節約**1,080円**
(CO₂削減量21.7kg)
- 煮物をする時は落としぶたを使用
節約**2,350円**
(CO₂削減量47.1kg)



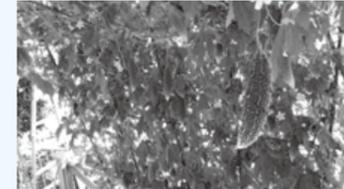
エアコン

- 夏の冷房時は室温28℃を目安にし、使用時間を1日1時間短縮
節約**1,280円**
(CO₂削減量24.0kg)
- フィルターを月2回程度掃除
節約**830円**
(CO₂削減量15.6kg)

快適ポイント

窓からの暑さを防ぐ

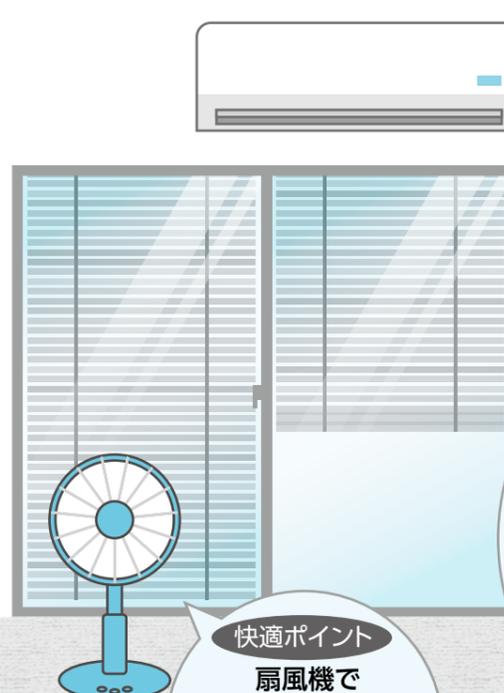
外から室内に伝わる熱の大半は窓から。すだれやよしずを掛けて外からの熱を遮断しましょう



▲花や実も楽しめる緑のカーテンもおすすめ

快適ポイント

扇風機で冷房効率アップ
扇風機などを併用して空気を循環させると効果的です



洗濯

- 洗濯物をまとめて洗う
節約**4,180円**
(CO₂削減量14.5kg)
- 風呂の残り湯で洗う
節約**7,900円**
(CO₂削減量22.7kg)

快適ポイント

使い道豊富な風呂の残り湯
掃除や靴洗い、庭への散水などにも使えます



風呂

- シャワーをこまめに止める
節約**1,390円**
(CO₂削減量27.8kg)
- 風呂のふたを閉める
節約**1,910円**
(CO₂削減量38.2kg)



トイレ

- 使わない時は電気便座のふたを閉める
節約**910円**
(CO₂削減量17.1kg)



掃除機

- フローリングや畳は「弱」じゅうたんは「強」で使い分け
節約**1,080円**
(CO₂削減量20.3kg)



テレビ

- 使用時間を1日1時間短縮
節約**440円**
(CO₂削減量8.2kg)
- 画面を明るすぎないように設定
節約**700円**
(CO₂削減量13.3kg)



快適ポイント

拭き掃除で画面を明るく
ほこりが画面を暗くします。こまめに掃除を

お得で快適 夏のエコライフ

地球温暖化の原因となるCO₂(二酸化炭素)。区内で排出されるCO₂の約半分は、みなさんの家庭から出たものです。区内約20万世帯のちよつとした工夫で省エネが進めば、削減効果は絶大。快適な生活を楽しみながら続けられるエコライフで、家計にも環境にもやさしくこの夏を過ごしましょう。

地球温暖化対策係/8階
☎(33228)5516
FAX(33228)5073