

# エアコン

家庭のCO<sub>2</sub>排出量の1/4は冷暖房によるものです。冷暖房の省エネルギー対策を行うことは「住まい」のCO<sub>2</sub>削減のために極めて重要です。

## 設定温度は適切に

夏の冷房時の  
室温

**28℃**

冬の暖房時の  
室温

**20℃**

## カーテンで窓からの熱の出入りを防ごう



## フィルターの掃除

2週間に1度を目安にフィルターの掃除をしましょう。

## 室外機をチェックしよう

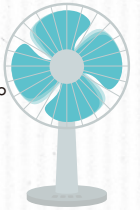
吹き出し口に物を置くと冷暖房効果が下がります。

## 扇風機・サーキュレーターの使用

空気を循環させて、温度ムラをなくしましょう。

**冷房**：体感温度が下がり涼しく感じる

**暖房**：足元まで温かい



# 冷蔵庫

冷蔵庫は消費電力量が多い家電の1つです。

自宅で過ごす時間が増えると食事の回数も多くなり調理家電の電気代も上がります。



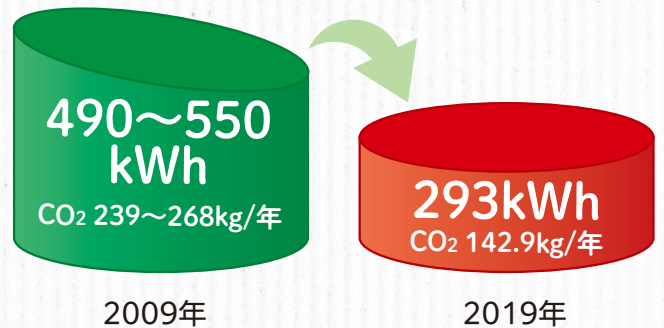
## 食品を詰め込みすぎない

食品等を半分量にした場合  
電力削減量 **43.8kWh/年**  
CO<sub>2</sub>削減量 **21.4kg/年**  
約**1,180円**の節約

出典：経済産業省 資源エネルギー庁ポータルサイト

## 最新の冷蔵庫は10年前と比べると…

約**40%～47%**省エネ



年間電気代  
約**5,290～6,910円**お得

出典：環境省「しんきゅうさん」かんたん比較

# 電気ポット

電気ポットの保温は2時間までが目安です。2時間以上使用しない場合はプラグを抜き、必要なときにその都度再沸騰させましょう。



## 2050年に向けた「ぐんま5つのゼロ宣言」

- 宣言1 自然災害による死者「ゼロ」
- 宣言2 温室効果ガス排出量「ゼロ」
- 宣言3 災害時の停電「ゼロ」
- 宣言4 プラスチックごみ「ゼロ」
- 宣言5 食品ロス「ゼロ」

消費電力の少ない家電の買い換えも  
家庭の省エネにつながります

電力料金の見直しも…

契約アンペア・契約プランの見直しで電気代を  
節約できるかもしれません

