

**エアコン** リモコンの裏や表に貼ってチェックしてね！ ✓

**エアコンの省エネチェック！**

- 扇風機を併用して冷気を循環させましょう。
- 冷房つけるなら室温は28℃で。
- 部屋のカーテンは引いてある？

扇風機を併用して冷気を循環させましょう。

扇風機を併用して冷気を循環させましょう。

冷房つけるなら室温は28℃で。

冷房つけるなら室温は28℃で。

部屋のカーテンは引いてある？

部屋のカーテンは引いてある？

**エアコンの省エネチェック！**

- 扇風機を併用して冷気を循環させましょう。
- 冷房つけるなら室温は28℃で。
- 部屋のカーテンは引いてある？

**冷蔵庫** 冷蔵庫の扉に貼ってチェックしてね！ ✓

**冷蔵庫の省エネチェック！**

現在の温度設定は？

「強」から「中」にしてみてください。

出すモノを確認してから開けましょう。

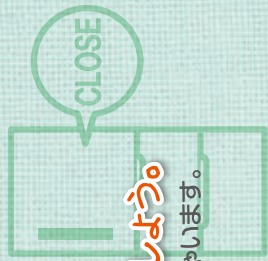
扉を長く開けているとせっかくの冷気が逃げちゃいます。

冷ましてから入れること。

熱いものを入れるとかなり余計な電気を使います。

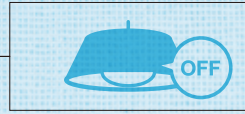
冷蔵庫の上や壁との間にモノを置いていない？

囲まれると暑く(熱く)なるのは冷蔵庫もいっしょ。



**照明** 壁のスイッチカバーやスイッチボタン周りに貼ったりしてね！

必要などころだけつけましょう。



隅々まで照らさなくても、やりたいことはできるかも。

必要などころだけつけましょう。



隅々まで照らさなくても、やりたいことはできるかも。

明るさを調整しましょう！

明るさを調整しましょう！

明るさを調整しましょう！

**テレビ** リモコンの裏面や表面に貼ったりしてね！ ✓

**テレビの省エネチェック！**

- 必要な時だけつけましょう。1日1時間の短縮で効果があります。
- 画面はよこれていませんか？1週間に1度の拭き掃除。

**テレビの省エネチェック！**

- 必要な時だけつけましょう。1日1時間の短縮で効果があります。
- 画面はよこれていませんか？1週間に1度の拭き掃除。

必要な時だけつけましょう！

画面はよこれていませんか？

明るさ・音量の調整をしましょう！

主電源も切りましょう！

**パソコン** モニター周りやキーボードに貼ったりしてね！

使わない時は電源をオフにしましょう。

ACアダプタの電気をカット



長時間の場合は効果絶大

使っていないパソコンのプラグをはずしましょう。

「スタンバイ」や「休止」も使いましょう！

切り忘れはない？

使わないモニターやプリンターの電源もまとめてオフ！