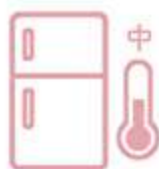


冷蔵庫



- ✓ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。

節電効果 約**1%**

※食品の傷みにはご注意ください。

エアコン



- ✓ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げましょう。節電効果 約**2%**
- ✓ 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。節電効果 **0.7%**
- ✓ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。

節電効果 **0.7%**

照明



- ✓ 不要な照明は消しましょう。

節電効果 約**4%**

- ✓ リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。

節電効果 約**1%**

温水 洗浄便座

- ✓ タイマー節電機能を利用しましょう。機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。

節電効果 **0.1%**

節約
機能

テレビ

- ✓ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていないときは消しましょう。

節電効果 約**1%**

省エネ
モード設定



ガスの省エネ取組はこちら

ガス 給湯器（風呂）

- ✓ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。

省エネ効果 **1.9%**

- ✓ 入浴は間隔を空けずに入りましょう。省エネ効果 **5.6%**

調理

- ✓ 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。

省エネ効果 **0.3%**

- ✓ お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう。省エネ効果 **0.6%**

※節電効果は1日間の家庭での電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

※省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅（一般モデル）を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。