

モニター

小田原智恵子さんの取組

種別	省エネチェックシートでの家庭での取組	工夫していること
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	特別暑い日を除いて、3～4度差に設定。
	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	起床時のみスイッチオン（30分くらい）。
照明 (蛍光灯)	使っていない部屋の照明はこまめに消す。	一回一回切る習慣を身につける。
テレビ(液晶)	画面は明るすぎないように調節し、見ないときは消す。	「ながら見」しない。
台所	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。(根菜の場合)	温め直しもレンジでチン。
	食器を洗うときはガス給湯器の設定温度を低温にする。 (40℃→38℃)	ストーブでわかしたお湯を利用。

※無理をしない程度で節電

※習慣づけることが大切



モニター

安藤実千代さんの取組

種別	省エネチェックシートでの家庭での取組	工夫していること
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	何度も水風呂に入っていました。
照明 (蛍光灯)	使っていない部屋の照明はこまめに消す。	なるべくひとつの部屋で過ごす。
台所	食器を洗うときはガス給湯器の設定温度を低温にする。 (40℃→38℃)	ゴム手袋をして洗う。
	電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜く。	保温ポットを使っている。
洗濯	洗濯するときは、まとめて洗うようにする。	お風呂の残り湯を使っている。
その他	・冷凍食品は自然解凍。 ・費用がかかったが、居間とお風呂を「ペアガラス」にした。(ペアガラスとは2枚のガラスの間に中間層があり、断熱効果を得られるガラスのことです。)	

※給湯器は使わない

モニター

W. Tさんの取組

※車の運転は「こころがけ」です

種別	省エネチェックシートの家庭での取組	工夫していること
車	発進時に、ふんわりアクセル「eスタート」をする。	アクセルは踏まない。
	加減速の少ない運転を心がける。	急加速はしない。
	早めのアクセルオフを心がける。	街中は30km/時未満走行。



モニター

M. Cさんが実践していること

日頃の工夫	<ul style="list-style-type: none">・ 温暖化防止と、自分の経済のためにも、ごみの減量を意識している。・ 部屋の温度は、温度計で確認している。（温度計を見えるところに置いている。）
-------	---

モニター

Y. Aさんの取組

種別	省エネチェックシートの家庭での取組	工夫していること
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	緑のカーテンを設置した。
	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	夜の対策として雨戸を開けて、湯たんぽを使う。
外出先で	ペットボトルの分別排出をする。	家族全員、マイボトルを使用している。
	マイ箸を持参する。	お店でお弁当を買うときは、お箸を断る。
その他	<ul style="list-style-type: none">・ 掃除機をかける時は、延長コードを使い、スイッチを切ったり入れたりしない。・ 家族全員で協力して省エネ行動をしていると、みんな自然にできるようになった。	

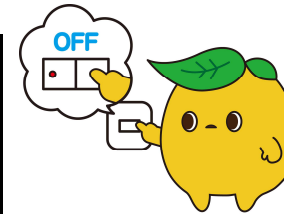


※買い物はマイバック

モニター

H. Kさんの取組

種 別	省エネチェックシートでの家庭での取組	工夫していること
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	27℃にしている。
	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	朝しか使わないようにしている。



モニター

北江 ヒロ子さんの取組

種 別	省エネチェックシートでの家庭での取組	工夫していること
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	扇風機を併用する。
	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	足下に湯たんぽを使用する。
洗濯	洗濯するときは、まとめて洗うようにする。	洗濯の設定をスピーディーに。
外出先で	ペットボトルの分別排出をする。	マイボトルを使用している。
その他	・弁当を買うときなどは、お箸はもらいません。 ・不用な外出はしない。(車での外出、必要の無い買い物など)	

※空気の循環を利用



モニター

M. Kさんの取組

種 別	省エネチェックシートの家庭での取組	工夫していること
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	扇風機を併用している。
	フィルターを月に2回程度清掃する。	クリーニング機能があるエアコンを使用している。
照明 (蛍光灯)	使っていない部屋の照明はこまめに消す。	導線を考えて動くようにしている。
テレビ(液晶)	画面は明るすぎないように調節し、見ないときは消す。	主電源も切っている。
台所	冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置し、中に者を入れすぎないようにする。	レシートを冷蔵庫に貼り、中身を把握している。
	食器を洗うときはガス給湯器の設定温度を低温にする。 (40℃→38℃)	ゴム手袋を使用している。
風呂 (ガス給湯)	間隔をあけずに入り、追い焚きをしないようにする。	入浴時間を決めておく。
トイレ (貯湯式)	便座暖房の温度設定は低めにする。(中→弱)	フリース生地の便座シートを使用している。
洗濯	洗濯するときは、まとめて洗うようにする。	「すすぎ1回用」の洗剤を使っている。
その他	・旬の野菜を食したり、軽い運動などを心がけている。(体調が悪くなると、冷暖房の利用時間が長くなる。健康にも環境にもよい行動をしている。) ・夏場は、遮光カーテンが有効。	

※「食品ロス」対策にも！

