



冬の省エネ作戦 (エコファミリー版チェックシート)

25

チェック	項 目	取 組 み 内 容
	暖房の温度設定	室温 20℃を目安に、エアコンやファンヒーターなどの暖房器具を設定する。 - 室温が上がり過ぎないように、エアコンの設定温度をこまめに調整する。 - 電気カーペットやこたつなどの温度調整をこまめに行う。(強から中にするなど)
	暖房の使用度合	- 最小限の使用を心がける。 - 不必要なつけっ放しをしない。
	機 器 の 調 整	- 給湯器の湯温を調整し、食器を洗う時には冷たくない程度に下げる。 - 冷蔵庫の設定温度を季節にあわせて調整する。
	家 族 の 行 動	- 家族団らんで過ごす時間を増やし、空いた部屋の暖房を切る。 - お風呂のお湯が冷めない内に連続して入浴し、追い焚きを少なくする。 - 鍋料理を囲む。
	温 水 洗 浄 便 座	- 温度設定をこまめに調整する。 - 便座の放熱を防ぐため、使わないときは、ふたを閉める。
	衣 類	1 枚多めに着込んだり重ね着をして調整する。 カーディガン、ドンブク (綿入れ半てん)、ひざ掛けなど。
	保 温 効 果	保温性を高める。 - 厚手のこたつ布団にしたり、こたつ敷や上掛けと合わせて使う。 - 厚手のカーテンを床までたらし、熱が外に逃げるのを防ぐ。 - 湯たんぽを使う。(ストーブで沸かしたお湯を入れる)
	自 動 車	必要以上の暖気運転をしないように心がける。

