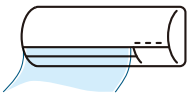
梅雨を涼しく過ごそう！ 電気の無駄を防ぎながらエアコンを使うポイント

徐々に蒸し暑くなってくるこの時期は、熱中症対策や洗濯物の乾燥などでエアコンを使う機会が増えてきます。エアコンを適切に使い、**省エネ**と**快適な生活**の両立を目指しましょう。



デコ活
くらしの中のエコろがけ

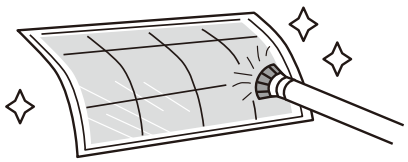
環境省HP

デ カーボナイゼーション（脱炭素）＋エ コ ＋ 活 動・生活

「掃除」や「日除け」で冷房の効果を上げよう

Q. エアコンのフィルターはどれくらいの頻度で掃除するといいの？

A.使用頻度にもよりますが、目安はおおむね「2週間に一度」です。

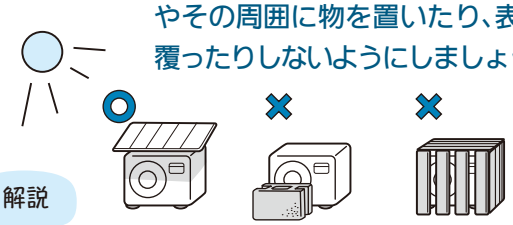


解説

冷房のシーズンを通して掃除をせずにほこりが詰まると、5～10%の電気の無駄遣いになってしまうことも。

Q. 室外機にカバーをかけるのは効果的？

A.日よけになる屋根だけのタイプなら省エネ効果があります。吹き出し口やその周囲に物を置いたり、表面を覆ったりしないようにしましょう。



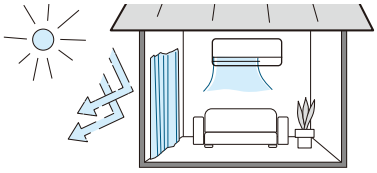
解説

熱を放出する役割をする室外機。周囲に物があると熱がこもりやすくなり、冷房の効果が下がってしまいます。

「カーテン」や「風」をうまく使おう

Q. 冷房するときカーテンは開ける？閉める？

A.カーテンを閉めて、窓からの熱を防ぎましょう。

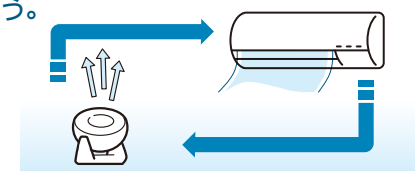


解説

夏の冷房時は、部屋に入り込む熱の**73%**が、窓や扉などの開口部から入ると言われています。カーテンは日差しを遮り屋外からの熱気も防ぎます。

Q. 効率的に部屋全体を涼しくするには？

A.エアコンの風向きを上方向や水平方向に調整したり、サーキュレーター（または扇風機）の風を天井へ当てたりして、空気を循環させましょう。



解説

空気は、暖かいと上へ、冷たいと下へ行く性質があります。空気を循環させて、室内の「温度むら」を解消しましょう。

カーボンニュートラル推進課（☎457-2502）

参考　環境省「省エネガイドブック」　総務省「政府広報オンライン」

※はじめよう「デコ活」は隔月で掲載します