



エコライフ チェックシート

ECO LIFE CHECK SHEET

日ごろから実行している、またはこれからやる節電テーマをチェックしてみよう!



Check!

室温設定

28度を目安に部屋の温度を調整し、ノーネクタイ+ノージャケットなどの軽装で執務にあたりましょう。扇風機を併用し、室内の空気を循環させると冷房効果が上がります。



Check!

電力ピーク時間帯の節電行動

夏場の平日の電気使用量のピークは午後2時ごろです。電力不足の懸念が案内される日には特にピーク時間帯での節電に取り組みましょう。



Check!

熱中症対策

気温の高い日の運動や作業は熱中症を引き起こす可能性があります。節電対策も適度に行い、こまめな水分補給と休憩をし、体調が悪く感じたら周りの人にすぐに伝えましょう。



Check!

照明関係

LED照明・電球型蛍光灯への取替えや無駄な照明がないかどうかを見直してみましょう。また、人がいない部屋などはこまめに消灯する習慣づけを始めましょう。



Check!

OA機器のこまめなスイッチオフ

パソコンやプリンターなどの電源はこまめに切りましょう。また、テレビなどの省エネモードが設定できる機器は設定を見直してみましょう。



Check!

同じ部屋に集まって過ごす

みんなが同じ部屋に集まって過ごせば、照明・冷房も一台稼働させるだけで済みます。節電を機会に家族で集まって過ごす時間を増やしましょう。



Check!

窓から熱気を防ぐ

夏の強い日差しは窓ガラスを通して入ってきます。カーテンやすだれなどで日差しを遮ったり、網戸の掃除を行い、涼しい室内環境にしましょう。



Check!

大型施設で涼む

品川区内には様々な種類の商業施設や公共施設があります。エアコン等の電気を切って家庭を離れ、商業施設や公共施設で日中の一定時間を過ごすことで、家庭での節電を図りましょう。

Summer Look Campaign

サマールックキャンペーン 2013年5月1日(水)～

問い合わせ 品川区 環境課 ☎5742-6755