



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! **20°C目安の
室温調整**

20°Cを目安に部屋の温度を調整し、ベストやひざかけなどで体を温めながら、執務にあたきましょう。
扇風機を併用し、室内の空気を循環させると暖房効果が上がります。



Check! **電力ピーク時間帯
の節電行動**

冬場の平日の電気使用量のピークは朝の9時前後と夕方の6時ごろです。
1日中出来る無理のない節電を行いながら、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! **暖かい飲食物**

冬は暖かい食べ物や飲み物で中から体を温めましょう。
例えば、お鍋やシチューなど様々な具材の入った料理や、お茶やコーヒーなど比較的手軽に摂取できる飲み物などがオススメです。



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。



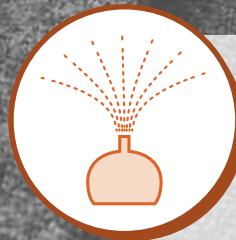
Check! **同じ部屋に
集まって過ごす**

みんなで同じ部屋に集まって過ごせば、照明・暖房も1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! **窓から暖気を
逃がさない**

窓に断熱パネルやシールを貼って、外の冷気が中に入ってくるのを防ぎましょう。
また、カーテンをきちんと閉めるだけでも、暖かい空気が外に逃げるのを防げます。



Check! **部屋の湿度を
上げる**

部屋の温度は同じでも湿度が高い場合と低い場合で、体感温度は変わってきます。乾燥しやすい冬場には加湿器や観葉植物、または濡れたタオルを用意し、湿度を高くする工夫をしましょう。また風邪の予防にもいいですよ。

Warm Biz Campaign

ウォームビズキャンペーン 2017年11月1日～2018年3月31日

問い合わせ

品川区 環境課 TEL 5742-6755 FAX 5742-6853