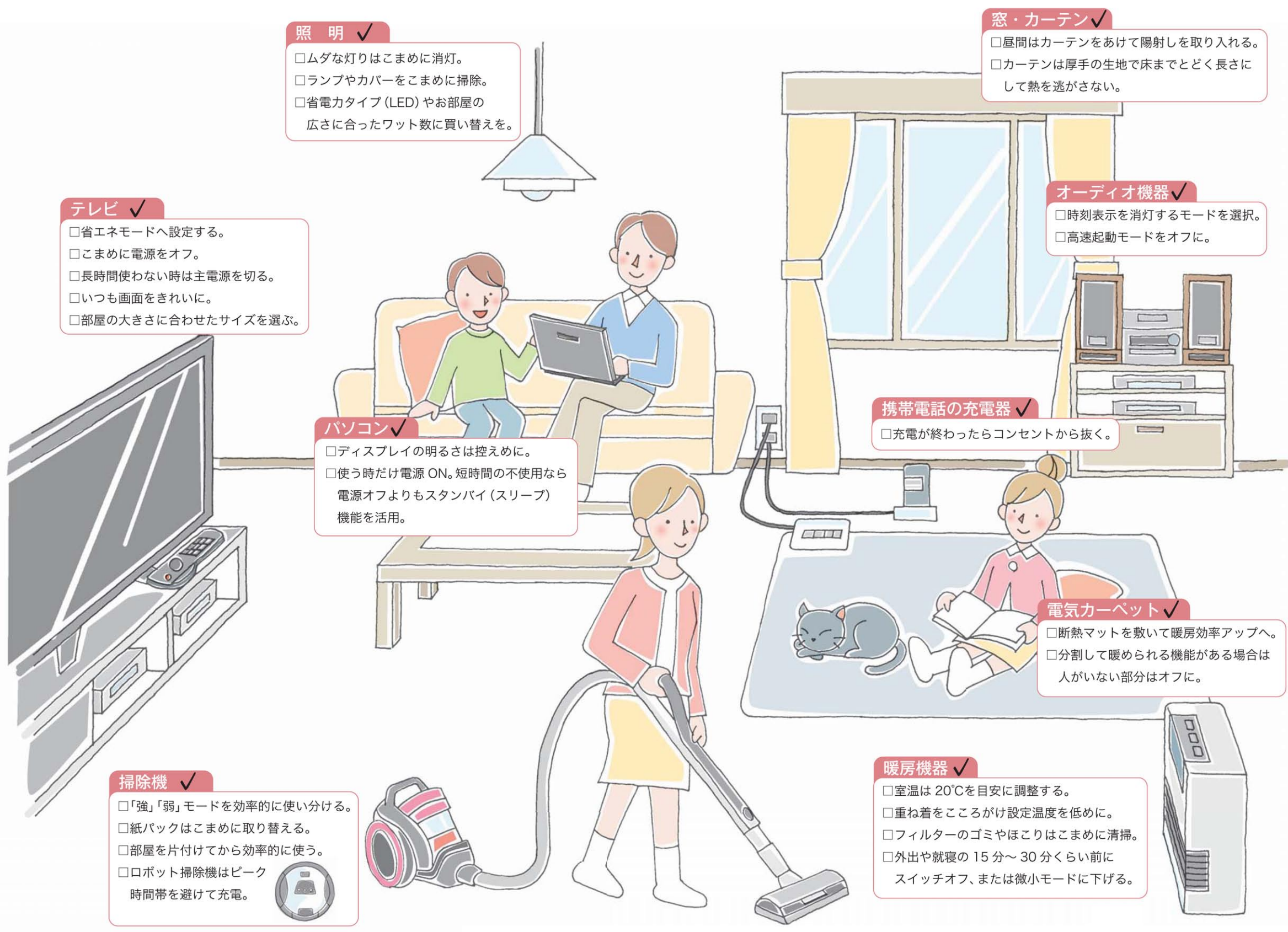


まずは  
できることから  
省エネチェック

リビング

笑顔がつどうリビングから、はじめませんか、くらしスマート。



**照明** ✓

- ムダな灯りはこまめに消灯。
- ランプやカバーをこまめに掃除。
- 省電タイプ(LED)やお部屋の広さに合ったワット数に買い替えを。

**テレビ** ✓

- 省エネモードへ設定する。
- こまめに電源をオフ。
- 長時間使わない時は主電源を切る。
- いつも画面をきれいに。
- 部屋の大きさに合わせたサイズを選ぶ。

**パソコン** ✓

- ディスプレイの明るさは控えめに。
- 使う時だけ電源 ON。短時間の不使用なら電源オフよりもスタンバイ(スリープ)機能を活用。

**窓・カーテン** ✓

- 昼間はカーテンをあけて陽射しを取り入れる。
- カーテンは厚手の生地で床までとどく長さにして熱を逃がさない。

**オーディオ機器** ✓

- 時刻表示を消灯するモードを選択。
- 高速起動モードをオフに。

**携帯電話の充電器** ✓

- 充電が終わったらコンセントから抜く。

**電気カーペット** ✓

- 断熱マットを敷いて暖房効率アップへ。
- 分割して暖められる機能がある場合は人がいない部分はオフに。

**掃除機** ✓

- 「強」「弱」モードを効率的に使い分ける。
- 紙パックはこまめに取り替える。
- 部屋を片付けてから効率的に使う。
- ロボット掃除機はピーク時間帯を避けて充電。

**暖房機器** ✓

- 室温は 20℃を目安に調整する。
- 重ね着をこころがけ設定温度を低めに。
- フィルターのゴミやほこりはこまめに清掃。
- 外出や就寝の 15分～30分くらい前にスイッチオフ、または微小モードに下げる。

買い替え時の  
**省エネヒント**

LED 照明に交換する。

炎・電球・蛍光灯に続く「第4世代の光」と言われているのが LED 照明です。一般電球と比べ最大 40 倍の長寿命で取り替えの手間が省けます。さらに、消費電力はなんと約 1/5 の高性能です。

●寿命比較例

一般電球	約 1,000 時間～2,000 時間
電球形 LED ランプ	約 40,000 時間

●消費電力比較例

一般電球	54W
電球形 LED ランプ	約 10W

※廊下や階段、洗面所などに使われているダウンライト(60Wの一般電球等)をほぼ同じ明るさの電球形 LED ランプに交換した場合。  
出典:「住まいの照明省エネ BOOK」2011 年度版