

## 「エアコンと上手に付き合って、地球にも体にもやさしく！」

夏はエアコンが欠かせない時期。

でも、使い方を少し見直すだけで、電気代の節約や地球温暖化の防止につながります！

## まずは…SDGsクイズ！

Q：エアコンの設定温度を1℃高くすると、どれくらい電力を節約できるでしょうか？

A. 約1% B. 約5% C. 約10% 答えは…最後に！



日本の家庭の電力消費のうち、夏場は約6割が冷房という調査もあります。

地球温暖化を防ぐには、**電力消費の見直し**が**重要**なのです！

## ▼具体的にどんな事をすればいいの？

## ☑ 設定温度は28℃を目安に

冷やしすぎは電力のムダ&体調不良の原因にも。

## ☑ エアコンフィルター掃除で効率アップ！

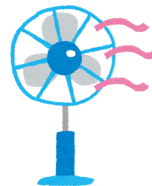
フィルターの汚れで冷えにくくなると、余分な電力を使います。月1回が目安！

## ☑ 扇風機・サーキュレーターと併用

冷気を循環させることで、設定温度を上げてでも快適に。

## ☑ ブラインドやカーテンで直射日光カット

室温上昇を抑えるひと工夫で、冷房効率アップ！



## ▼フィルター掃除が初めての方へ…

一人で簡単にできる！掃除の手順（所要時間：約15分）

## ① 電源を切る

必ずコンセントを抜く or ブレーカーをOFFに！

## ② フィルターを取り外す

フロントパネルをゆっくり開け、左右にスライドして外します。

※ホコリが落ちやすいので、下に新聞紙などを敷くと◎

## ③ ホコリを掃除機で吸い取る

外側からゆっくり吸い取ります。内側はデリケートなので優しく！

## ④ 水洗いする

ぬるま湯 + 中性洗剤で軽くこすり洗い。→ よくすすぎ、水を切って完全に乾かしたら戻して完了！



## SDGsクイズの答え

**C. 約10%の節電効果があるとされています！**

設定温度を1℃上げるだけでも、省エネに大きな効果が◎

地球にも人にも優しいエアコンの使い方、今日から意識してみませんか？

## 編集後記

SDGsという、正直これまで少し難しく感じていましたが、エアコンの温度を1度上げる、フィルターを掃除するなど、日々の小さな行動の積み重ねこそが、地球を守ることにつながるのだと実感しました。

私もつい後回しにしていたエアコンのフィルター掃除と、しっかり向き合ってみようと思います…(^^;)

## エアコンだけじゃない！

## 冷蔵庫でできるSDGsアクション

## 毎日使うからこそ、小さな工夫で大きなエコに！

## ① 冷蔵庫の詰め込みすぎに注意！

→ 冷気が循環せず、余計な電力を消費します。

冷蔵庫は7割、逆に冷凍庫はぎゅっしが目安！

## ② 開ける回数を減らす

→ 1回の開閉で庫内温度は数度上昇。考えて開ける習慣を。

## ③ 消費期限を見える位置に

→ 食材をダメにせず、食品ロスの削減に。

## ④ 月に1回は庫内の整理整頓！

→ 無駄な在庫や買いすぎを防げて経済的◎

## ⑤ 設定温度を季節に合わせる

→ 冬は「中」、夏は「強」にするだけでも省エネ効果あり。

家でも職場でも、今日からできる事から始めましょう！



## 今月のこの人

プロダクトマーケティング部  
R・Aさん

私が行っているSDGsの取り組みについて紹介します。それは、特に意識してやっているものではありません。強いて言うなら、「自分らしく生活をする」ことです。

たとえば、有料レジ袋を避けるためにバッグに入れるようになったことや、再配達依頼の手間を減らすために置き配を活用すること、紙で申請するより早く済むため、WEBやメールを使うこと。

こうした行動は、「SDGsのために」と始めたわけではなく、市や国、会社の取り組みに合わせて、自然に取り入れてきたことです。

そんな無意識の心地よさが、結果的に周囲への優しさや環境への負荷軽減につながり、結果的に「持続可能な生き方」になっているのだと思います。

一人ひとりが意識し行動することはとても大切ですし、社会の取り組みに頼ることは無責任にも思えますが、これもSDGsへの立派な関わり方のひとつだと思います。

**\* 次回はこの人 C・S さん**