

# エアコン節電情報

# 冷房編

## 冷房の設定温度を調整しましょう

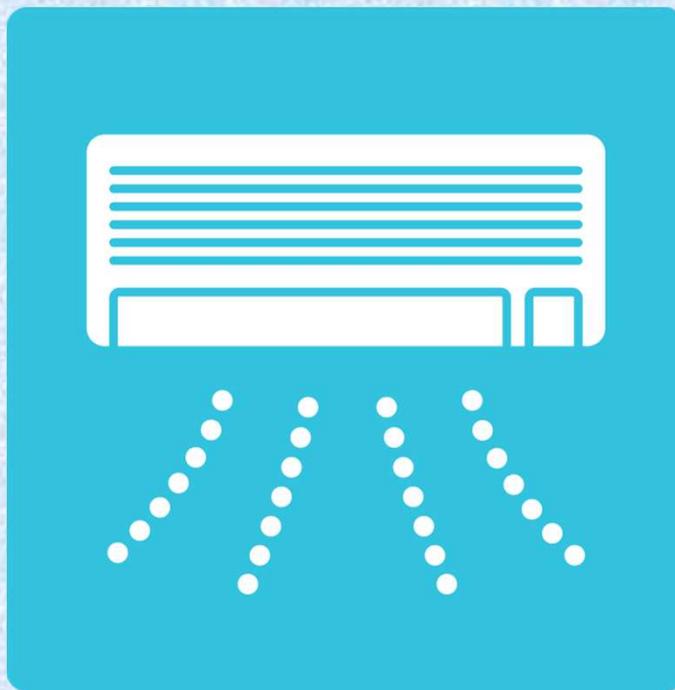
冷房の設定温度は28℃が推奨されています。熱中症に気をつけ、無理のない範囲で背邸温度を調整しましょう。

## 風量は自動設定にしましょう

風量設定を自動にすることで、最も効率良く、快適に冷えるよう風量調整を行ってくれます。

## 温度むらを解消して効率的に室内を冷やしましょう

冷たい空気は下に、暖かい空気は上にたまります。エアコン周辺が暖かいと設定温度になっていないと勘違いし必要以上に部屋を冷やし、余分な電気を使ってしまう。温度むらを解消する為には、風向を上向き又は水平方向に調整して、冷たい空気が上から下に循環するようにしましょう。



## 設定温度を下げる前に、風量を強くしてみましょう

暑く感じた時、エアコンの設定温度を下げる前に、風を自分の方に向けるか、風量を強くすることを試してください。設定温度を下げるより、風量を強くする方が、消費電力を抑えられます。

## 2週間に1度、フィルターを定期的に掃除しましょう

フィルターが目詰まりすると、吸い込む空気量が少なくなり、部屋を冷やす力が小さくなるため、部屋を冷やすのに多くの電力が必要になります。

## 風を作って体感温度を下げましょう

人間は風がある状態では体感温度が下がります。扇風機等を活用し、体感温度を下げてください。

## スイッチの入切で温度調節を行うのはやめましょう

エアコンは、急に部屋を冷やす時に多くの電気を使います。こまめに、スイッチの入切を繰り返して温度調節を行うとエアコンに温度調節を任せるより、多く電気を使う場合があります。自分でスイッチを入切して温度調整を行うのではなく、エアコンの温度調節機能に任せるようにしましょう。