

教えて!  
とんてつくさん

## 冬の節電編

# エアコンの上手な使い方



### 室内温度は適温に

暖めすぎないように、こまめに温度調節を。暖房時に1°C低めに設定すると約10%も節電に！



### 運転を停止するより 温度設定で調整しましょう

実は、エアコンは運転開始時に、運転中より多くの電気を使います。スイッチの「入切」で温度調節をするより、設定温度を調節して暖めすぎを防いだほうがより節電になります。



### タイマー機能を活用しましょう

お出かけやお休みの時は、タイマーを活用して必要な時間だけ運転しましょう。

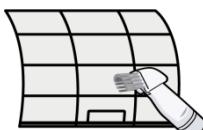


### 風量設定は「自動運転」にしましょう

「自動運転」は、お部屋の温度を設定温度にするに最も効率的な運転をします。

### 暖房時の風向きは下向きにしましょう

暖かい空気は部屋の上の方にたまりがちです。風向きを上手に調節して、ムラなく暖房しましょう。



### フィルターの掃除はこまめに、 2週間に1回はお手入れを

フィルターの目詰りは電気のムダだけでなく、異常音や水漏れ、臭いなどの原因になります。



### 加湿器を利用しましょう

湿度が上がると体感温度が高くなります。加湿器を利用して適切な湿度（56～60%）に保つことで、暖房の設定温度を低く抑えることができます。ただし、湿度が高くなりすぎると結露の原因になるのでご注意を。



### お部屋の空気をかき混ぜましょう

サーキュレーターや扇風機などでお部屋の空気を循環させて、温度のムラをなくしましょう。エアコンの暖房効率が上がります。



### 長く使わないときはプラグを抜いて

長く使わないときは電源プラグを抜いて、ムダな電気をカットしましょう。



### 室外ユニットのまわりは キレイに片付けましょう

室外ユニットの吸込み・吹出し口近くに障害物があると暖房効果が弱まり電気のムダになります。

また、雪が付着したり、雪が積もったりすると吸排気の妨げになり、暖房効率が低下しますので、室外ユニットの周りを時々点検することが大切です。



### 昼間はカーテンを開けましょう

日中は日光を取り入れて、お部屋を暖めましょう。暖房効率が上がります。



### 夜間はカーテンを閉めましょう

夜はカーテンを閉めて、お部屋をしっかり保温しましょう。窓から入ってくる冷気でお部屋の熱を逃がさないように、カーテンの長さを長くして床との隙間をなくしたり、厚手の生地のモノを選んで保温効果を高めましょう。



### 窓やドアの開閉は少なめに

冷たい外気がお部屋に入ると暖房効果が悪くなり、電気のムダにつながります。暖房しているお部屋のドアや窓はきちんと閉めて、開閉は最小限にしましょう。

断熱リフォームは当店に  
おまかせください！

北九州市若松区浜町1丁目10-2

ホームページ [とんてく](#) で検索

お電話 093-761-4344

株式会社 トンテック