



認定NPO法人地球環境市民会議(CASA)主催企画

夏休みの省エネチャレンジ

家庭での消費電力が大幅に増える季節がやってきました。
電気代だけでなく、異常気象や地球温暖化問題も気になるところです。
家計のためだけではなく、温暖化防止のためにも、個人個人が省エネにとりくむことが大切です。
とはいえ、いざ節電をしようと思っても、
何から始めたらよいのかわからないという方も多いかと思います。
ぜひ、この夏、省エネチャレンジにとりくんでみませんか？

※本企画は、認定NPO法人地球環境市民会議(CASA)主催企画です。チェックシートを提出いただいた方へのプレゼント送付や、
通信簿、まとめの作成のため、お申し込み時にいただいた個人情報は、CASAと共同利用いたします。ご了承ください。



省エネとりくみのポイント

家庭における夏の省エネでポイントとなるのが、
消費電力の大きな家電に的を絞って節電を行うことです。



カーテンで暖気の
出入りを防ぐ

夏場には、室外からの熱の約7割が窓や換気口
などから入ってくるとされています。夏の冷房時
には昼間でもカーテンを閉め、室外の熱気を
シャットアウトすると、より効果を実感できます。



冷蔵庫にものを
詰め込みすぎない

冷蔵庫を整理して、冷えた空気の通り道をつ
くると、設定温度を保つために必要な電力を
減らせます。逆に冷凍庫は庫内のものが少な
い方が多くの電気を使いますので、常に適量
の食材を入れるようにするのがよいでしょう。



洗濯する時は容量の
8割以上を目安にして
まとめ洗いをおこなう

少量の洗濯物を毎日少しずつ洗うよりも、洗
濯機の容量に合わせて、洗濯回数を減らすと
省エネにつながります。年間で5.8kWh、約
4,579円お得に。

出典：かんでんWITH YOU 家庭や企業で簡単にできる節電方法11選！省エネで電気を上手に使う！

省エネチャレンジは3種類！

お好きなものにお申し込みください。

対象：組合員本人およびその組合員と同一の世帯の方

チャレンジ 01

夏休みにとりくんでみよう！

夏休み子ども

省エネチャレンジ1週間



夏休みの
自由研究に
したい！

チャレンジ期間 1週間

対象 小学生以上 ※お申込時、備考欄に
学年を記入してください。

提出締切 9月5日(金)まで

結果送付時期 11月

お申し込みはこちらから▶
【申込締切】6月28日(土)

202508001



提出いただいた方に

- とまとちゃんグッズ
- 夏休み子ども省エネチャレンジ1週間まとめ

チャレンジ 02

集中してとりくんでみたい方におすすめ！

夏の大人

省エネチャレンジ1週間



地球環境の
ために
ガンバル！

チャレンジ期間 1週間

対象 大人

提出締切 9月5日(金)まで

結果送付時期 11月

お申し込みはこちらから▶
【申込締切】6月28日(土)

202508002



提出いただいた方に

- とまとちゃんグッズ
- 診断書
- 夏の大人省エネチャレンジ1週間まとめ
- 省エネチャレンジQ&A

チャレンジ 03

検針票などもチェックする本格派！

夏のじっくり家庭の

省エネチャレンジ2か月



家計の
チェックも
しっかり！

チャレンジ期間 2か月

対象 大人

提出締切 10月31日(金)まで

結果送付時期 1月

お申し込みはこちらから▶
【申込締切】6月28日(土)

202508003



提出いただいた方に

- とまとちゃんグッズ
- 通信簿
- 家庭でできる省エネとりくみ事例と効果のまとめ
- 省エネチャレンジQ&A