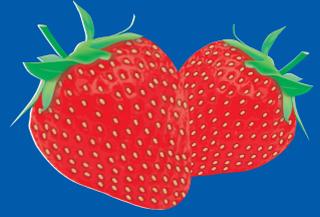


法人会女性部会

## いちごプロジェクト



## 節電にご協力ください。

—無理なく 無駄なく 快適に—

熱中症に気をつけて!



## 「いちごプロジェクト」とは?

「いちご」のネーミングは、2011年夏の節電目標「15%」に由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。そのイメージを、毎年女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。

## 「法人会」とは

法人会は、税のオピニオンリーダーとして、企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。

現在、全国各地に441単位法人会があり、県単位の連合体として41都道県連が組織され、約80万社の企業が加入しています。法人会では「税知識の普及」「租税教育」「地域社会貢献」などを中心に地域に密着した活動を展開しています。

## みんなで出来る夏の節電対策

家族で  
チャレンジ!

## 1 夏が旬の野菜を食べよう!

トマト、きゅうり、なす、ゴーヤといった夏野菜には体温を下げる効果があり、カロチンやビタミンCが多く含まれています。冷したトマトに塩をふり、そのまま食べても美味しいおやつになります。旬の食材には、季節に必要な栄養素が一年で一番多く含まれているといわれます。たくさん食べて、夏バテ知らずの健康な体を作りましょう。



## 2 朝の時間を有効活用しよう!

「早起きは三文の得」という言葉があります。早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳の働きが活発になります。また、ピークの時間帯(朝9時~夜8時)を避け、朝の涼しい時間に洗濯や掃除をすますことが節電に繋がります。少し早起きすることにチャレンジしてみましょう。



## 3 部屋をすっきり片付けよう!

日本の夏ははじめじめとした高温多湿。そこで風が通るように、部屋を片付けてみましょう。すぐに使わない物は押入れにしまい、下に「すのこ」を敷きましょう。干した布団や洗濯物をしまう時、一度広げて余分な熱を取るのもポイント。涼しい色の「のれん」で目隠しをするなど、気持ちよく過ごせるようにしましょう。



## 基本となる10の節電メニュー

できたらチェック

エアコン	<p>① 室温28℃を心がける。(設定温度を2℃上げた場合)</p> <p>② “すだれ” や “よしず” など窓からの日差しを和らげる。(エアコンの節電になります。)</p> <p>③ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
冷蔵庫	④ 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。	<input type="checkbox"/>
照明	⑤ 日中は不要な照明を消す。	<input type="checkbox"/>
テレビ	⑥ 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座	⑦ 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。 ⑧ 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ジャー炊飯器	⑨ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	<input type="checkbox"/>
待機電力	⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	<input type="checkbox"/>

## さらに効果を高める節電メニュー

できたらチェック

エアコン	<p>フィルターをこまめに掃除する。</p> <p>2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。 (仮に、350Wを2台を使用している場合、約30%の節電効果となります。)</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
冷蔵庫	壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	<input type="checkbox"/>
電気ポット	お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。	<input type="checkbox"/>
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。	<input type="checkbox"/>
パソコン	<p>日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。</p> <p>省電力設定を活用する。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
掃除機	<p>紙パック式はこまめにパックを交換する。</p> <p>昼間のピーク時はモップやほうきを使う。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
ライフスタイル	<p>節電のための家事スケジュールを立てる。日中(特に13時~16時)を避けて電気製品を使用する。</p> <p>外出や旅行による節電。</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
契約見直し 見える化	<p>契約電力の見直し(節電料金メニュー、適切なアンペア設定等)</p> <p>電力会社のウェブサイトに登録頂き消費電力を「見える化」</p>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

☀ 熱中症にご注意ください。

法人会では夏の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<http://www.zenokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト