

# 都民の皆様へ

～この夏、熱中症に注意しながら節電・省エネにご協力を～



今年の夏は、世界的なエネルギーの供給不安などから、電力のひっ迫が懸念されています。  
熱中症に十分注意しながら、エアコンを上手に使い、ちょっとした工夫で節電・省エネにご協力をお願いします。  
環境・健康にやさしく、お得にこの夏を過ごしましょう。

## 熱中症に注意しながらエアコンを上手に利用

熱中症で亡くなった方の8割以上が65歳以上の高齢者です。  
また、屋内での死亡事例の約9割はエアコンを使用していませんでした。



熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

**エアコンを上手に使いましょう**  
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

温度・暑さ指数を確認する

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

暑いからエアコンつけてね!

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

窓とドアなど2カ所を開ける

扇風機や換気扇を併用する  
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

※感染症予防等の観点から必要に応じて換気もしましょう

## 契約アンペアの見直しでお得に!

・子供が独立するなど家族構成が変化したら家電の使い方を見直すことにより、契約アンペアを下げられる場合があります。

例) 50アンペア>40アンペアで  
年間3,400円お得!

## 省エネ家電への買い替えで家計もお得に!

・家電製品の省エネ技術は年々進歩しています。省エネ家電への買い替えは、電気代の節減にもなります!

・対象製品へ買い替えると商品券等に交換可能な東京ゼロエミポイントがもらえます!

例) エアコン 最大19,000P  
冷蔵庫 最大21,000P  
LED照明器具 3,000P

