

北大版省エネ対策チェックシート

冬期編



省エネは、1人1人の意識が大切です。

普段から出来ることを徹底すると、自然と省エネに繋がります。

チェックシートを使って、ライフスタイルを見直してみましょう！

個人で取り組むこと

省エネ効果 チェック

エアコン	ブラインドを利用して、冬期は熱損失を抑制しましょう。		☐
	サーキュレーターファンを使用し、空気を循環させましょう。	暖房エネルギーの 約-3%	☐
冷蔵庫	開閉の回数と時間を短くしましょう。		☐
照明	昼休みは、照明を消しましょう。	昼休み全館照明オフで (先端生命科学研究院での実測調査では)	約-13% ☐
PC	パソコンのつけっぱなしはやめて、スリープモードを活用しましょう。	sleep パソコン使用時の	約-90% ☐
待機電力	長時間(およそ30分以上)使用しない機器は、コンセントからプラグを抜いておきましょう。	off	☐
トイレ	使用後は蓋を閉めましょう。		☐

各室のメンバー全員で取り組むこと

省エネ効果 チェック

エアコン	冬期は20℃に設定しましょう。	暖房エネルギーの 約-5%	☐
	フィルターを清掃しましょう。	空調エネルギーの 約-4~-5%	☐
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」にしましょう。		☐
	中を整理し、物を詰め込みすぎないようにしましょう。		☐
	冷蔵庫の周囲には、適度な隙間を空けましょう。		☐
電気ポット	電気ポットの保温設定を80℃にしましょう。	設定98℃での消費電力を100%とすると、80℃なら 約-90%	☐
	長時間(およそ30分以上)使用しない場合は、プラグを抜きましょう。		☐

※省エネ効果については、「省エネルギー対策の手引き」(令和5年12月版)を参照

普段の省エネルギー活動は「省エネルギー対策の手引き」をご参照ください。

北海道大学施設部ホームページ > 学内向け > 省エネルギー対策の手引き

省エネ普及啓発ポスターのダウンロードはこちら <https://www.sustainability.hokudai.ac.jp/10662/>

サステナビリティ推進機構 内線 3660 osc@osc.hokudai.ac.jp



北海道大学
HOKKAIDO UNIVERSITY