

賢く選ぶ楽しいエコで、

藤沢の街からストップ地球温暖化

COOL
CHOICE

COOLBIZ

COOL BIZ(クールビズ)とは、過度に冷房に頼らずに快適に過ごす取組です。体調等を考慮しながら、無理のない範囲で工夫して“クールな夏の過ごし方”に取り組んでみましょう。

「体感温度」を下げよう！



室内温度は変わらなくても、体感温度を下げることで涼しく感じることができます。

うちわや扇子を活用して賢く涼しく過ごしましょう。

※体感温度…人間がそのときの条件下で感じる暑さや寒さの度合い。同じ気温であっても風が強いと涼しく感じられる。

日差しをカットしよう！

窓にブラインドやすだれ等を付けて、直射日光が入らないようにすると、部屋の涼しさを保ちやすくなります。

ゴーヤなどで作ったグリーンカーテンも効果的です。

※グリーンカーテン…ツル性の植物を、窓や壁面に張ったネットなどに這わせてカーテンのように覆ったもの。



冷房を上手に活用！



冷房だけでなく扇風機を合わせて使用してみましょう。冷房と扇風機を一緒に使うことで、室内の冷たい空気を循環させることができ、冷房効率を上げることができます。

冷やした空気を逃がさない！



冷房使用時は、せっかく冷やした空気を逃がさないように部屋のドアや窓をしっかりと閉めましょう。ドアや窓を開閉する回数を減らすことでも効果があります。

フィルター清掃をしよう！

こまめにフィルター清掃をすることで、冷房の効き目がアップします。逆に掃除をしないままフィルターが詰まった状態で使用を続けると効き目が悪くなり、電気の使用量も増えてしまうので気を付けましょう。



服装で涼しくなろう！



薄手で通気性の良い服を着て快適に爽やかに過ごしましょう。ポロシャツやかりゆし、機能・素材を活かしたスポーツアイテムなどを着用してみましょう。

風鈴など
涼しげなアイテムを
取り入れることでも
涼しく感じることも
できるよ



気軽にできそうなものから
生活に取り入れて
爽やかに夏を過ごそう！