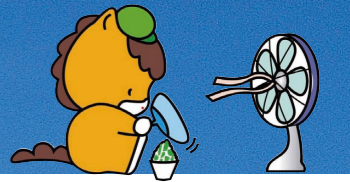




# あなたができる夏場のアクションは？



**アクション1**  
数える：何台持っていますか？

**アクション2**  
カンタンなことから始めよう

**アクション3**  
お金をかければできること

**アクション4**  
もっと頑張りたい人は

節電効果(★)の多いところから取り組むのが効果的  
★一つで1%程度の節電

**エアコン** 台 節電効果

- ①  室温を28℃に心がけよう(設定温度1℃UPで) ★★
- ②  使用時間を短くしよう(一日1時間減で) ★
- ③  フィルターをこまめに掃除しよう(月2回程度) ★
- ④  家族が一緒に部屋で過ごそう ★★★★★

**裏ワザ**

- 扇風機を併用しよう
- 比較的涼しい時は扇風機だけにしてみよう
- 室外機の周りにものを置かないようにしよう
- 室外機に日よけを設置しよう(排気を妨げないように!)
- 省エネ型に買い換えよう

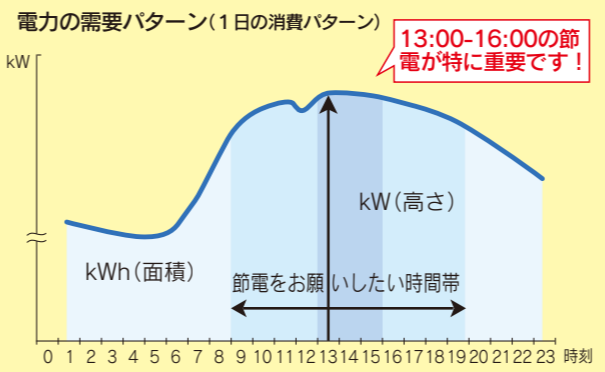
⚠ 熱中症にご注意下さい。設定温度を上げすぎると熱中症になる危険があります。あまり無理はしないようにしましょう。

○節電しよう!  
「使う電力を減らす」には大きく分けて2つのパターンがあります。

①ピークカット  
「使用する最大電力を減らす」ことです。右のグラフでみると「kW(高さ)」を下げるのが最大電力を減らすことになります。この時間帯には、一度に消費する電力の大きい家電(電子レンジやドライヤーなど)を同時に使用しないなどの対応も有効です。

②ベースカット  
「使用する電力量を減らす」ことです。右のグラフでみると「kWh(面積)」を減らすことが、電力量を減らすことになります。

以上の2つの電力カットを上手に使い分けることで、賢く節電・省エネをしていきましょう。



電力が足りなくなるのは、7月～9月の平日の9時～20時。特に13時～16時の節電をお願いします。家族みんなでそうだんしてみよう!

電力不足の緊急時はピークカット効果の大きい項目(赤のアンダーラインを引いた項目)を中心に取り組みましょう



**冷蔵庫** 台 節電効果

- ⑤  設定を強から中にしよう ★
- ⑥  壁から適切な間隔をとり、周囲や上に物を置かないように! ★
- ⑦  物を詰め込みすぎないように扉の開放時間を短くしよう ★
- ⑧  無駄な開閉をやめよう(一日50回→25回) ★
- ⑨  省エネ型に買い替えよう(一年中通電しているので楽に削減) ★★★★★

**裏ワザ**

- 麦茶はクーラーポットに作り置き

チェック! 必要のないものまで入れてませんか?

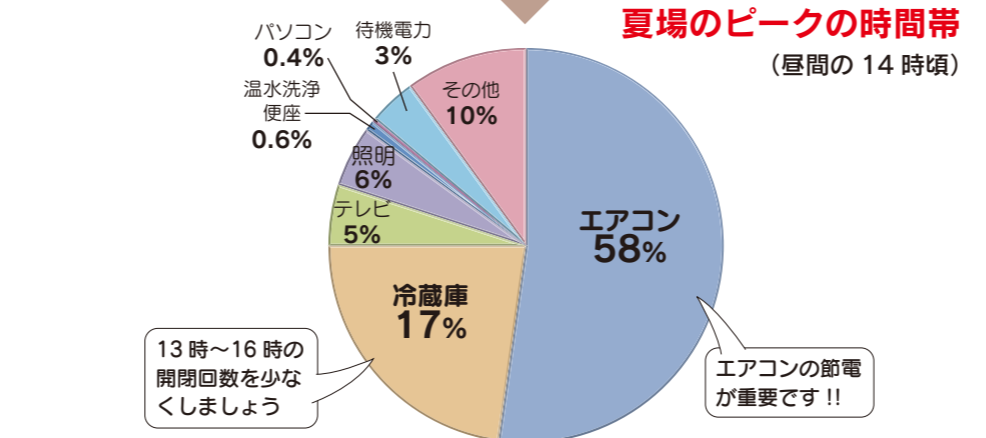
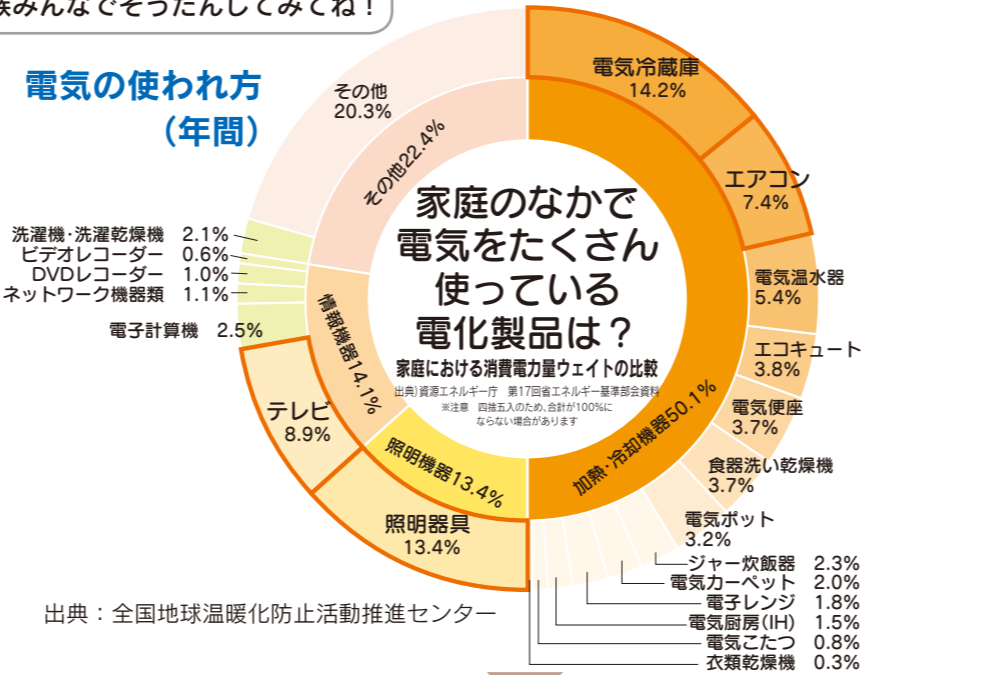
**テレビ** 台 節電効果

- ⑩  画面を明るすぎないように調整しよう ★
- 不必要に音量を上げないようにしよう ★
- ⑪  必要な時以外は消そう(一日1時間短縮で) ★

**裏ワザ**

- 主に使うものは小型テレビにしよう ★★
- 省エネ型に買い替えよう ★★★★★
- ラジオにしてみよう ★★★★★

## 電気の使われ方(年間)



照明 数えてみましょう

	台所	洗面所・トイレ等	玄関・廊下等	居間	寝室	その他
白熱球						
蛍光灯						
電球型蛍光灯						
LED						

照明

- ⑫  必要ないところは消そう(点灯時間を1時間短縮[白熱球]) ★
- ⑬  白熱球を電球型蛍光灯やLEDに買い替えよう ★★

待機電力

- ⑭  リモコンでなく主電源で切ろう・プラグも抜こう ★
- 裏ワザ**  エコタップを導入してみよう

温水洗浄便座 台

- ⑮  便座のふたを閉めよう ★
- 裏ワザ**  夏は電源を抜こう ★

パソコン・通信機器 台

- ⑯  省エネモードに設定しよう ★
- ⑰  画面を明るすぎないように調整しよう ★

その他家庭の場面いろいろ

洗濯機 どのタイプですか? 二槽式 全自動洗濯機 洗濯乾燥機

- ⑱  乾燥機能を使わないようにしよう ★★★★★★★★★★
- ⑲  洗濯はまとめて、回数を減らそう ★
- 裏ワザ**  残り湯を使おう

掃除機 どのタイプですか? 紙パック式 サイクロン式

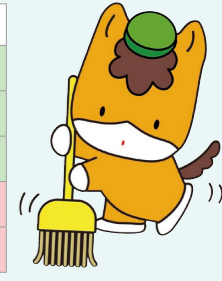
- ⑳  ホウキ、モップ、ぞうきんを活用しよう ★
- 裏ワザ**  片付けてから掃除機を使おう ★
- 紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめにしよう ★

給湯

台所	⑳ <input type="checkbox"/> 設定温度を下げよう(40℃→38℃)
シャワー	㉑ <input type="checkbox"/> 一日一分短縮しよう
お風呂	㉒ <input type="checkbox"/> 家族続けて入ろう(追い炊きをしない)
共通	㉓ <input type="checkbox"/> 太陽熱温水器に替えよう
共通	<b>裏ワザ</b> <input type="checkbox"/> 節水コマや節水シャワーヘッドにしよう

その他

- 電気ポット ㉔  保温をやめよう ★★★★★
- 炊飯ジャー ㉕  長時間保温をやめよう ★★★★★
- 調理 ㉖  煮物をするときは落し蓋をしよう ★★★★★
- いっそのこと** ㉗  太陽光発電設備を設置しよう ★★★★★



参考数値出典：(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、他