

# 家庭の節電対策メニュー

ご家庭で取りくむ対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作しましょう。

対策	削減率	削減電力
① 室温28℃を心がけましょう。	10%	130w
② "すだれ"や"よしず"などで窓からの日差しを和らげましょう(エアコンの節電になります)。	10%	120w
③ 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。	50%	600w
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、食品をつめこまないようにしましょう。	2%	25w
⑤ 日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%	60w
⑥ 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2%	25w
⑦ 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。	いずれかの対策により	
⑧ 上記の機能がなければコンセントからプラグを抜いておきましょう。	1%未満	5w
⑨ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25w
⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。		
⑪ 長時間使わ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。	2%	25w

外出している時にも、①②③④⑤の対策に取りくみましよう。

⚠ エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。

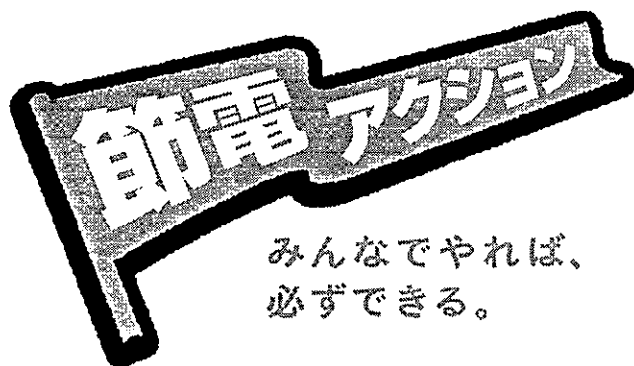
\*節電効果の記載額は、在宅世帯の1日中の平均的消費電力(14時~約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(夏季エネルギー削減計画)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。

お問い合わせ: 0570-064-443 受付時間: 9時~17時(土日祝除く) URL: <http://setsuden.go.jp>

家庭向け

<中・西日本版>

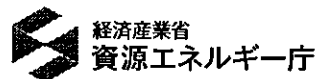
別添3



みんなでやれば、必ずできる。

家庭向け節電サイト <http://seikatsu.setsuden.go.jp>

夏場の節電ポイントサイト <http://setsuden.go.jp>



# 節電のタイミングとコツを知って、効果的な「節電アクション」を。

この夏電力の不足が予想されています。

ご家庭においても、無理のない範囲で、節電へのご協力をお願いします。

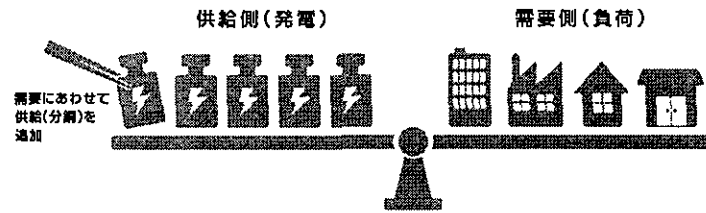
電気は、ためておくことができません。

需要が供給を上回らないようにするためには、皆さんの節電が不可欠です。

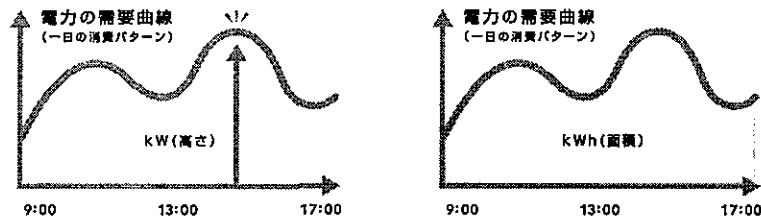
必要な電気と不必要な電気を分別することで、各々の節電ポイントをしっかり見極め、

この夏を乗り切りましょう。皆さま、よろしくお願いします。

電気はためて使うことができません。  
一瞬一瞬、需要にあわせて供給しています。

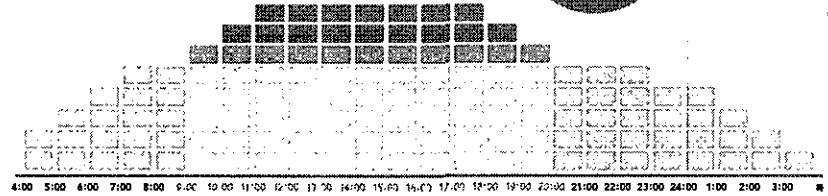


瞬間の使用電力をkW、  
時間あたりの使用電力の総量をkWhとといいます。  
節電で気にしなければいけない単位は、kWです。

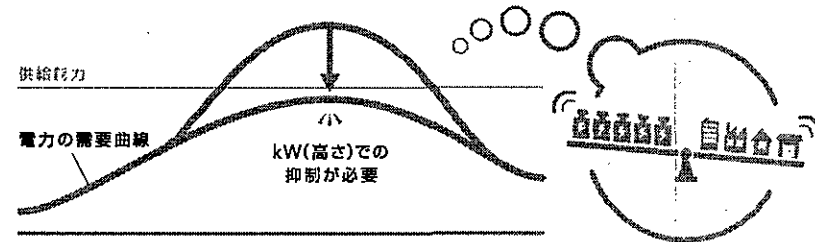


平日の日中は、電力需要が高まり、  
節電が必要な時間帯となります。

発電や送電など  
ピーク時を  
避けられるものは  
シフトする必要がある  
あります。

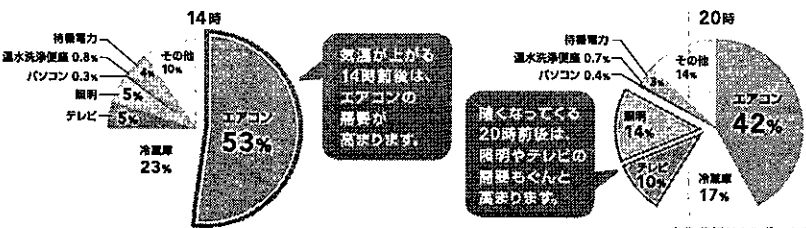


ピーク時間帯は、使用電力の削減により、  
需要が供給をこえないようにしなければなりません。



昼間と夜では、使っている電気の割合が異なります。  
時間帯に応じた効果的な節電に取り組みましょう。

## ●家庭の電力消費の割合



出典:資源エネルギー庁推計