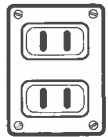









みんなでやってみよう 夏の節電アクション



オフ

家庭で使われる電気の約4割を占めるのは、「冷蔵庫」「照明」「テレビ」「エアコン」の4つの家電です。

消費電力量が多いこれらの家電製品を上手に使うことが節電効果を高めるポイントです。無理のない範囲で、節電行動を日常生活に取り入れてみましょう。

基本となる節電メニュー		削減効果	チェック
エアコン 	①室温28℃を心がける（設定温度を2℃上げた場合）	10%	
	②「すだれ」「よしず」などで窓からの日差しをやわらげる。（エアコンの節電にもなります）	10%	
	③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%	
	※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは、電力の増加になる場合があるため注意が必要です。		
冷蔵庫 	④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉をあける時間や回数をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください	2%	
照明 	⑤日中は不要な照明を消す。	5%	
テレビ 	⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	2%	
温水洗浄便座 	⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。	どちらかで、1%未満	
	⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。		
ジャー炊飯器 	⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%	
待機電力 	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%	

【さらに効果を高める節電メニュー】

- エアコン・・・フィルターをこまめに掃除する
 - 冷蔵庫・・・壁との間に適切な間隔を空けて設置する
 - 洗濯機・・・容量の80%程度を目安にまとめて洗いを
 - 掃除機・・・昼間のピーク時はモップやほうきを使う
 - パソコン・・・省電力設定を活用する
 - 掃除機・・・紙パック式はこまめにパックを交換する
- *その他にも、消費電力が大きい電気製品（電子レンジ、ホットプレート、食洗機など）は日中（13時～16時）を避けて使用するとより効果的です。

無理はしないで!!

熱中症にご注意を!

屋内でも熱中症にかかる場合があります。室温や水分補給に留意するなど、十分ご注意ください。

特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。