

# 冬の節電ライフ

11月～3月は冬季の省エネキャンペーン

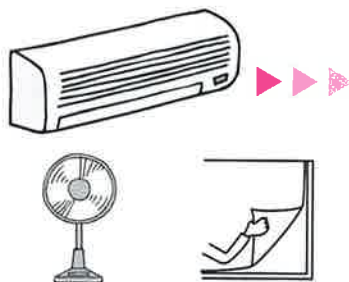
本格的な冬がやってきました。夏の節電に続いて、この冬もちょっとした工夫で、節電しながら快適に過ごすことができます。

無理のない省エネで、体も家計もあたたかく、この冬の寒さを乗り切りましょう。

節電は我慢比べではありません。体調の悪いときは無理をしないでください。

## 今からできる 家庭の節電対策

### エアコン



環境省が推奨する暖房の設定温度は「20℃」。

温かい空気は上にたまるので、扇風機を上向きにしてかけると、空気が循環して部屋全体が温まります。エアコンのフィルターの掃除もお忘れなく。

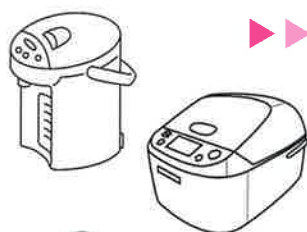
※暖房の効率を上げるためには、窓からの冷気を防ぎましょう。

カーテンを厚手で、床まで届く長いものにすると、下からの冷気が防げます。窓ガラスに断熱シート、ドアにはすき間テープを貼るのも効果的です。



こまめに  
スイッチ  
OFF

### ポット・炊飯器



ポットなど保温家電のつけっ放しは要注意！使わないときはプラグを抜きましょう。電気ポットは、1日2回満水で沸騰させて保温にすると、1年間の電気代は1万円以上かかっています。

炊飯器で6時間保温すれば、1回の炊飯と同じ電力を消費します。冬なら、炊飯後に保温しなくても半日くらいはそのまま保存できるので、食べるときに電子レンジで温めなおすほうがお得です。

### 温水洗浄便座



設定温度を見直しましょう。また、便座のふたが開いていると熱が逃げてしまいます。ふたを閉めるだけでも約10%の節電になります。

### 生活スタイルで節電



早寝・早起きは、夜の消費電力を抑えることになり節電につながります。食事や団らんのときは、家族みんなで一つの部屋に集まれば、照明やエアコンなどの節電になります。

### 体感温度を上げよう



防寒のコツは、首・手首・足首の「3つの首」を温めることです。ネックウォーマー、レッグウォーマーなどでしっかり保温しましょう。ひざかけ、靴下、カーディガンなど1枚プラスするだけでかなり違います。