

# 我が家の節電対策

出典：資源エネルギー庁

## 取りこんでいただきたい節電対策メニュー

		節電効果	削減	率削減消費電力	チェック
エアコン	①室温28℃を心がけましょう。	10%	130W	<input type="checkbox"/>	
	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	<input type="checkbox"/>	
	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。 ※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ので注意しましょう。	50%	600W	<input type="checkbox"/>	
冷蔵庫	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	<input type="checkbox"/>	
照明	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	<input type="checkbox"/>	
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、必要な時以外は消しましょう。 <small>※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合</small>	2%	25W	<input type="checkbox"/>	
温水洗浄便座 (暖房便座)	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。 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	<input type="checkbox"/>	
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、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25W	<input type="checkbox"/>	
待機電力	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。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	<input type="checkbox"/>	

※設定温度を2℃上げた場合

※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合

いずれかの対策により

外出している時にも、④⑦⑧⑩の対策に取り組みましょう。

削減率の合計が15%をこえるように節電しましょう。

%  W

⚠ 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。

## その他の対策メニュー

		チェック
エアコン	フィルターを定期的（2週間に1回程度）に掃除しましょう。	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	庫内にビニールカーテンを取りつけましょう。	<input type="checkbox"/>
電気ポット	お湯はガスコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。	<input type="checkbox"/>
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。	<input type="checkbox"/>
ライフスタイル	節電のための家事スケジュールをたてておきましょう。 日中（9時～20時）を避けて電気製品を上手に使うため、一日の家事スケジュールを事前にたてておきましょう。 旅行や外出も節電に役立ちます。 外出時の家庭の電力消費は、在宅時を大きく下回ります。旅行や外出は、有効な節電手法の一つです。	<input type="checkbox"/>

## 夏前の準備

### ○省エネ家電に買い替えましょう。

最新型の電気製品は消費電力が少なく、買い替えると大きな節電効果があります。統一省エネラベルを参考に省エネ家電を購入しましょう。（ただし、お使いの電気製品をより大型のものに替えると消費電力が増えることもありますのでご注意ください。）

統一省エネラベル▶

### ○白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に交換しましょう。

白熱電球1個（60形の場合：54W）は、最新式の32V型液晶テレビとほぼ同じ電力を消費します。

白熱電球を電球形蛍光灯（12W）に交換することで42W、LED電球（8W）なら46W程度節電することができます。

