

我が家の節電チェックシート

ご家庭での節電へのご協力をお願いします。

お願いしたいこと	節電効果	
	削減率	削減消費電力
①室温は28℃を目安にしてください	10%	130w <small>設定温度を2℃上げた場合</small>
②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげ、エアコンの消費電力を抑制	10%	120w
③無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用 <small>※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加</small>	50%	600w
④温度設定が「強」の場合は「中」へ変更し、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品の詰め込みすぎに注意	2%	25w
⑤日中は照明を消して、夜間も点灯している照明をできるだけ減らす	5%	60w
⑥省エネモードに設定するとともに、画面の彩度を下げ、必要な時以外は消す	2%	25w <small>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>
⑦便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能がある場合は、これらを活用	1% 未満	5w <small>先のいずれかの対策により</small>
⑧夏はコンセントからプラグを抜いてください		
⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊飯して、冷蔵庫に保存	2%	25w
⑩リモコンの電源ではなく、本体の電源を切り、長時間使用しない機器は、コンセントからプラグを抜く	2%	25w

※節電効果の記載値は資源エネルギー庁の推計
(在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1,200w)に対する削減率と削減消費電力の目安。小数点以下を切り捨て)

チェックした項目の節電効果を合計し、節電へのご協力をお願いします。

%	w
---	---

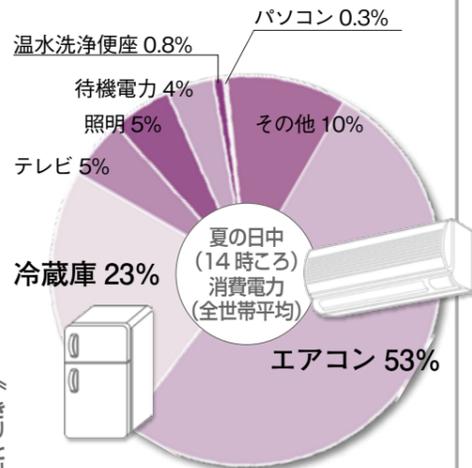
《 エアコンの控えすぎによる熱中症などにご注意いただき、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いします 》

エアコンと冷蔵庫で

7割以上消費しています

《 効果的に取り組みましょう 》

夏の電力需要ピークは暑さの厳しい昼間の時間帯。ピーク時間の電力消費の内訳は、エアコンと冷蔵庫で7割以上を占めています。



出典▶資源エネルギー庁推計
※数値は最大需要発生日を想定
※各項目の割合は四捨五入しているため、合計が100%になりません。

合は、プラグを抜きましょう。
画面が暗いと感じたら、画面を拭いてみましょう。画質も省エネモードに切り替えてみましょう。
⑦他にもこんなところで節電
台所▶炊飯器や電気ポットの保温は控えましょう。食器洗浄機は汚れを拭き取り、節約モードで使いましょう。

トイレ▶温水洗浄便座の設定温度は低めに。使わないときはフタを閉めましょう。
洗濯▶お風呂の残りの湯を利用して、まとめ洗いを。乾燥機は使用をなるべく控えましょう。
お風呂・洗面所▶お風呂の自動保温は控えましょう。蛇口をこまめに閉める、シャワーの時間を少しでも短くする努力を。



出典▶環境省「節電アクション」

みんなで節電アクション

《 節電にご協力をお願いします 》

電気使用量がアップする夏に備えて、協力して少しずつ節電を心掛けましょう。みんなで協力すれば、それがたとえ1時間でも、大きな効果となります。ご協力をお願いします。

☎ 環境保全課 ☎ 内線 2514

- ① こまめにスイッチオフ!
▶ 本間に必要なときだけ使い、こまめにスイッチを切りましょう。長時間使用しないときは、プラグを抜いておきましょう。
- ② 待機電力を削減!
▶ 使用していない場合にも電力が消費される待機電力。待機電力を減らす努力も重要な節電対策です。
- ③ エアコンで節電
▶ フィルターが目詰まりしていると冷房の効果が下がります。フィルターの掃除をこまめにしましょう。
▶ 扇風機を併用して風向きを上手に調節しましょう。
▶ 夏の冷房時の室温は28℃を目安にしましょう。
- ④ 冷蔵庫で節電
▶ 開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。開いている時間を短くしましょう。
▶ 熱いものは冷ましてから入れましょう。
▶ 冷蔵庫を壁から適切な距離で設置しましょう。
- ⑤ 照明で節電
▶ 台所など汚れやすい場所の照明は、こまめに掃除をしましょう。
- ⑥ テレビで節電
▶ 照明のスイッチを消して、待機電力を削減しましょう。
▶ なるべく消費電力の少ない電球型蛍光灯やLED電球に買い換えましょう。
- ⑦ 家庭でできる節電ポイント
▶ 消すときは、主電源で消しましょう。旅行など長期不在の場合、