

# 私たちにもできること

## ～節電への第一歩～

今年の夏は震災の影響により節電が呼びかけられています。  
この夏、ちょっとしたことから“節電”始めてみませんか。

### エアコン

室温は28度を心がけ、扇風機を併用すると涼しく感じます。更に、「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげると冷房の消費電力を下げると効果的です。

また、フィルターを定期的に掃除すると省エネにつながります。

#### ☑夏の冷房は28度を目安に！

外気温度31度の場合、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27度から28度にした場合(使用時間…9時間/日)では、年間で電気30・24kWhの省エネで約670円の節約になります。

#### ☑エアコンの設定は「冷房」の「自動運転」がおススメ！



実はドライ(除湿)運転の方が冷房より電力を消費します。しかし、湿度が高くても暑さを感じますので、上手に使い分けましょう。更に、エアコンをつけたり消したりすると部屋の温度を下げる時にたくさん電力が必要になります。「自動運転」で温度を一定にした方が省エネ効果があります。

#### ☑扇風機を上手に併用！

扇風機の消費電力は何とエアコンの数十分の程度。そこで28度が暑いと感じる場合は、扇風機と一緒に使いましょう。

エアコンの風を扇風機で下から吹き回すように使うとより効果的です。

#### ☑フィルターは

月に1回か2回清掃しましょう！  
フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルター清掃した場合では、年間で電気31・95kWhの省エネで約700円の節約になります。

#### 家の中での熱中症に注意！

- ・無理な節電はせず、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・こまめに水分を補給しましょう。

### テレビ

省エネモードや画面の輝度を下げ設定をし、不要な時は消しましょう。

#### ☑音量は不必要に大きくしない！

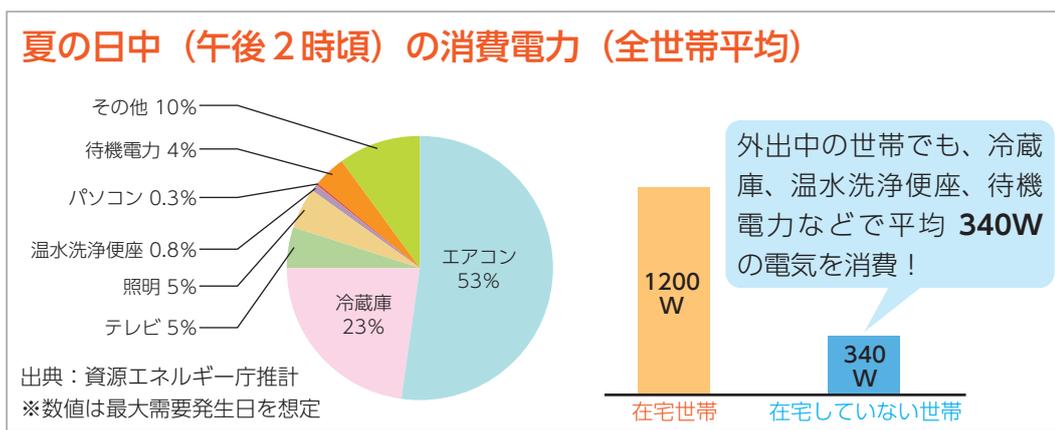
テレビ(ブラウン管…25インチ)の音量を最適(最大↓中央)に調節した場合では、年間で電気2・46kWhの省エネで約50円の節約になります。



率の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。

## 待機電力

待機電力は意外にも電力を消費します。そこで、リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切るようにしましょう。



## 照明

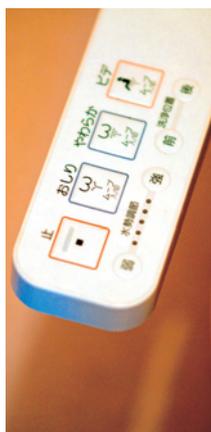
日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にしましょう。また、白熱電球は、電球形蛍光灯やLED電球に交換すると省エネに効果的です。



✓電球形蛍光灯に取り替える！  
54 Wの白熱電球から12 Wの電球形蛍光灯に交換した場合は、年間で電気84 kWhの省エネで、約1、850円の節約になります。

## 温水洗浄便座（暖房便座）

便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電などの機能を活用し、そういった機能がなければ、プラグをコンセントから抜きましょう。



## 冷蔵庫

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。

✓ものを詰め込みすぎない！  
ものを詰め込んだ場合と、半分にした場合では、年間で電気43・84 kWhの省エネで約960円の節約になります。

✓開けている時間を短く！  
開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合では、年間で電気6・10 kWhの省エネで約130円の節約になります。



## 食器洗い乾燥機

まとめ洗いと洗浄終了後、扉を開けて余熱で乾燥させると省エネです。✓使用する時はまとめ洗いを！

・手洗いの場合  
年間でガス81・63㎡ 水道47・45㎡ 合計24、690円  
・食器洗い乾燥機の場合  
年間で電気525・20 kWh  
水道10・80㎡ 合計14、020円  
年間差額 約10、670円の節約になります。

## 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。長時間の保温はやめ、必要な時に再沸騰させましょう。

✓長時間使用しない時はプラグを抜く！  
ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合では、年間で電気107・45 kWhの省エネで約2、360円の節約になります。

約になります。

※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力（午後2時：1200W）に対する削減