

ご家庭でできる節電

～7～9月の平日9時～20時の使用電力15%削減に向けて～

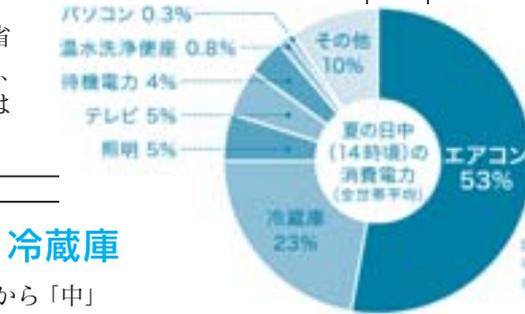
東北地方太平洋沖地震の影響に伴い、今年の夏は電力が不足するおそれがあります。このため、ご家庭では、夏(7～9月)の平日の9時～20時における使用電力を15%減らすことをめざして、節電に取り組んでいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

夏の電力需要の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、エアコンが約1/2を占めます。エアコンの使い方が、節電の大きなポイントとなります。

照明・その他電気製品

- 照明はこまめに消灯しましょう。
- 白熱電球を電球型蛍光灯やLEDランプに交換しましょう。
- 長時間使用しない機器は、プラグからコンセントを抜いておくと節電になります。
- テレビの設定を省エネモードにし、必要なとき以外は消しましょう。

約5%削減



冷蔵庫

- 設定温度を「強」から「中」に変更しましょう。
- 食品を詰め込みすぎないようにしましょう。
- 扉の開け閉めを、短く、少なくしましょう。

この3つに
取り組んで

約2%削減



エアコン



28℃

- 28℃を目安としてエアコンを使用するように心がけましょう。

約10%削減

- エアコンのフィルターをこまめに掃除しましょう。

※扇風機と一緒に使うと、エアコンの設定温度を上げて快適に過ごすことができます。

出典：資源エネルギー庁推計
※数値は最大需要期の日を想定
※稼働時間の関係で合計は100になりません

- 「すだれ」や「よしず」などの活用も効果的です。

約10%削減

エアコンの控え過ぎによる熱中症などに注意し、無理のない範囲で節電を心がけましょう。

※削減率は資源エネルギー庁の推計です。(在宅世帯の日中の平均的消費電力[14時:1,200W]に対する削減率の目安。小数点以下を切り捨て)

夏を涼しく過ごす

ひと工夫



- 朝や夕方にバルコニーや庭などに打ち水をする。
- 窓など開口部の外側に、ゴーヤや朝顔などの緑のカーテンを育てる
- 気温に合わせて衣服を調節し、帽子や日傘を利用する。
- 効果的に汗を吸収し蒸発させる素材や、い草や麻などの寝具を選ぶ。
- 家族がひとつの部屋に集まって使用するエアコン・照明を減らす。

節電に関する情報は下記ホームページで紹介されています。

経済産業省 資源エネルギー庁 <http://www.enecho.meti.go.jp/setsuden/> 東京電力株式会社 <http://www.tepco.co.jp/setsuden/>