








家庭の節電対策メニュー

ご家庭で取りくむ対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作りましょう。

取りくんでいただきたい節電対策メニュー		削減率	削減消費電力
 エアコン	① 室温28℃を心がけましょう。	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ましょう(エアコンの節電になります)。	10%	120w
	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。 <small>※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。</small>	50%	600w
 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
 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
 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
 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。	いずれかの対策により	
	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
 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
 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

外出している時にも、④ ⑦ ⑧ ⑩の対策に取りくみましょう。

⚠ 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。

※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(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。

節電ダイヤル 0570-064-443 開設時間9時~17時(土日祝含む) URL <http://setsuden.go.jp>



みんなでやれば、
必ずできる。

家庭向け節電サイト <http://seikatsu.setsuden.go.jp>

政府の節電ポータルサイト <http://setsuden.go.jp>

節電のタイミングとコツを知って、効果的な「節電アクション」を。

この夏電力の不足が予想されています。

ご家庭においても、無理のない範囲で、節電へのご協力をお願いしています。

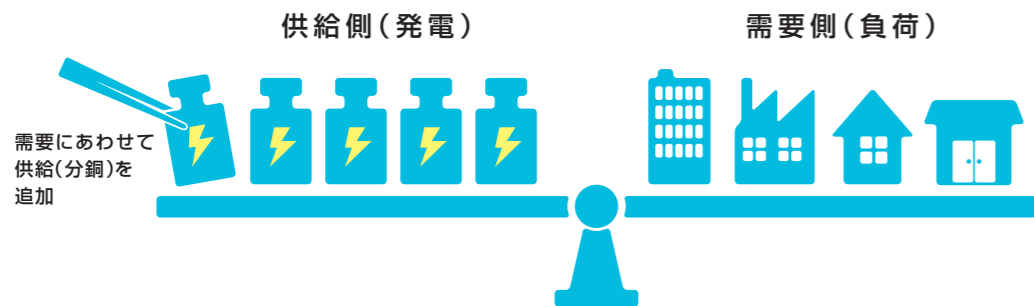
電気は、ためておくことができません。

需要が供給を上回らないようにするためには、皆さんの節電が不可欠です。

必要な電気と不必要な電気を分別することで、各々の節電ポイントをしっかり見極め、

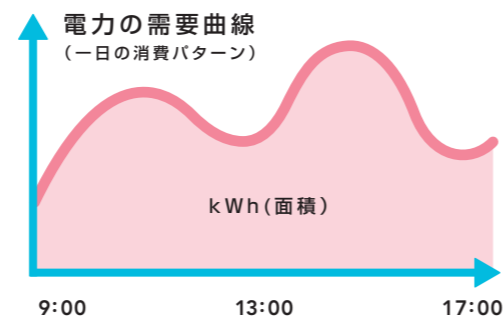
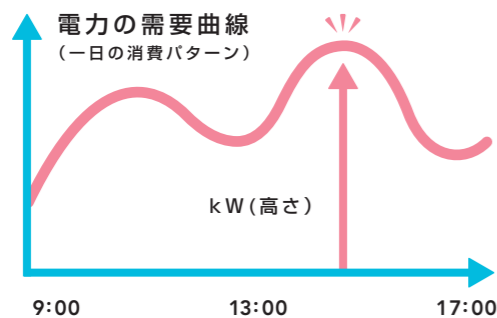
この夏を乗り切りましょう。皆さま、よろしくお祈りします。

電気はためて使うことができません。
一瞬一瞬、需要にあわせて供給しています。



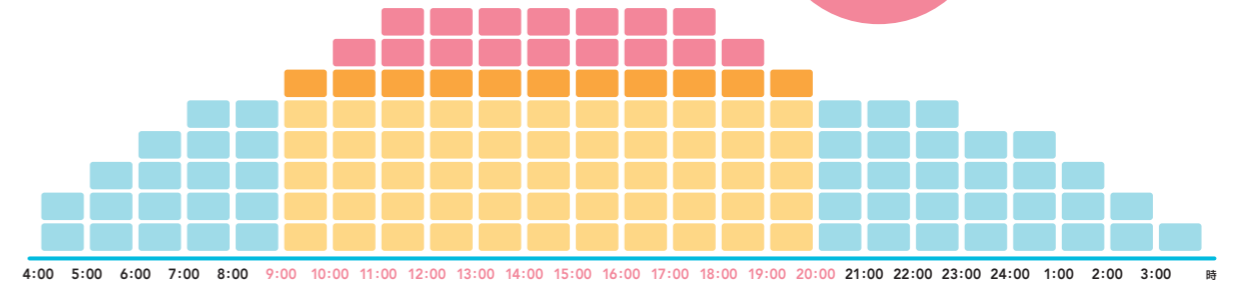
このバランスを保たなくてはなりません。

瞬間の使用電力をkW、
時間あたりの使用電力の総量をkWhとといいます。
節電で気にしなければいけない単位は、kWです。

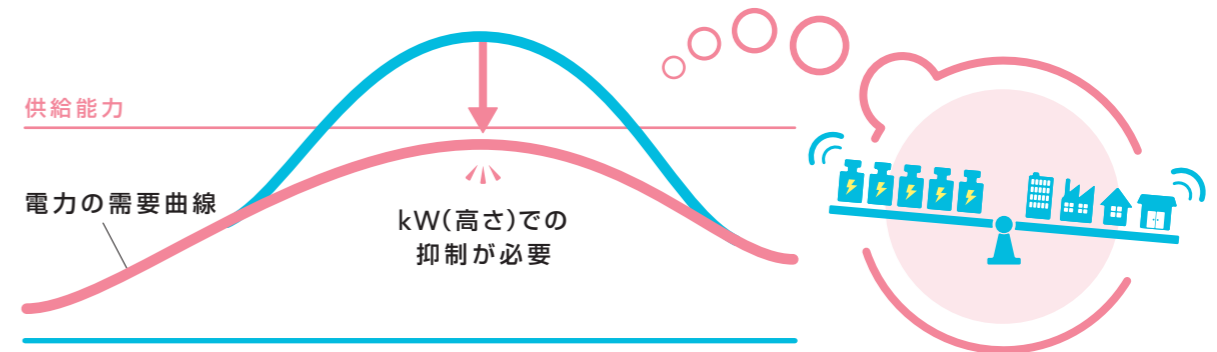


平日の日中は、電力需要が高まり、
節電が必要な時間帯となります。

充電や炊飯など
ピーク時を
避けられるものは
シフトする必要があります。

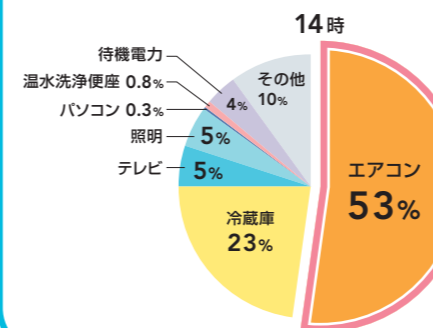


ピーク時間帯は、使用電力の削減により、
需要が供給をこえないようにしなければなりません。

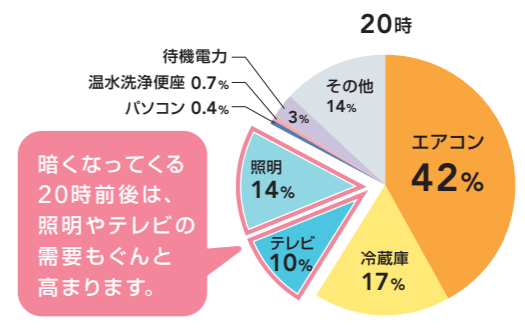


昼間と夜では、使っている電気の割合が異なります。
時間帯に応じた効果的な節電に取り組みましょう。

● 家庭の電力消費の割合



気温が上がる
14時前後は、
エアコンの
需要が
高まります。



暗くなってくる
20時前後は、
照明やテレビの
需要もぐんと
高まります。

出典:資源エネルギー庁推計