

電気のECO(節電)チェックシート

ご家庭で取り組む対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作りましょう。

取り組んでいただきたい節電対策メニュー		節電効果 削減率 (1台あたり)	チェック
エアコン	① 室温 28℃を心がける。(設定温度を2℃上げた場合)	10%	<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る。(エアコンの節電になります。)	10%	<input type="checkbox"/>
	③ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%	<input type="checkbox"/>
※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場合があるため注意が必要です。			
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、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。	2%	<input type="checkbox"/>
照明	⑤ 日中は不要な照明を消す。	5%	<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、必要な時以外は消す。 ※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	2%	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座	⑦ 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。	どちらかで、 1%未満	<input type="checkbox"/>
	⑧ 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。		<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、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%	<input type="checkbox"/>
待機電力	⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%	<input type="checkbox"/>

削減率の合計が定着節電見込みをこえるように節電しましょう

■2014年度夏季の定着節電見込み(2010年度比)
 東北電力管内▲4.3% 東京電力管内▲11.7% 中部電力管内▲4.1% 関西電力管内▲8.5%
 北陸電力管内▲4.4% 中国電力管内▲3.6% 四国電力管内▲5.2% 九州電力管内▲9.2%

計 %

※節電効果の記載値は、在宅家庭の日中の最大使用時(約1,200W)に対する削減率の目安です(資源エネルギー庁推計)。

みんなで
チェックしてね!



おうちでできる

7つの節電ポイント



1 エアコンで節電

夏のピーク時間で最も大きな消費電力を占めるエアコン。設定温度を高めにしたたり、扇風機を積極的にお使いいただくと効果的です。

- 室温は28℃を目安に
(設定温度を2度あげた場合)
設定温度は高めにお部屋のドア・窓の開閉を少なくしてください。
- 無理のない範囲でエアコンを消して扇風機のご使用を
エアコンの代わりに扇風機を使用することで大幅な削減につながります。ただし、エアコンの控えすぎによる熱中症などに気を付けて、無理のない範囲で節電を心がけてください。



2 冷蔵庫で節電

エアコンの次に電力を消費している冷蔵庫。設定温度の変更や使用方法を工夫して使うことが効果的です。

- 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に
設定を「強」から「中」にすれば、節電効果があります。庫内の温度は上昇しますので、食品の傷みにご注意ください。
- つめこみ過ぎにご注意
- ドアの開閉は、回数も時間も少なめに



3 照明で節電

普段お使いになられている照明も、使い方を工夫することで消費電力を抑えることができます。

- 照明はこまめに消灯を
日中はこまめに消灯し、照明をできるだけ減らしてください。家族で集まって過ごし、誰もいない部屋の照明は、消してください。



4 テレビで節電

普段お使いになられているテレビも、使い方を工夫することで消費電力を抑えることができます。

- 見ないときは消す
- 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げる
音を大きくしたり、画面の輝度を上げると、たくさんの電気を消費します。省エネモードに設定することで、電気の消費を抑えることができます。



5 温水洗浄便座で節電

- 温水のオフ、タイマー節電を
温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。
- 使わないときはプラグを抜く
上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜いておきましょう。



6 ジャー炊飯器で節電

- まとめて炊いて冷蔵庫に保存
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。



7 待機電力で節電

- 待機電力を削減
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。



体調に気を付けて節電を!!

過度に冷房機器の使用を抑えると、熱中症などにより体調を崩す恐れがあります。水分・塩分をこまめに摂取し、体調に気を配り、食品の衛生管理などにも気を付けて、無理のない範囲で節電に取り組んでいただくようお願いします。

