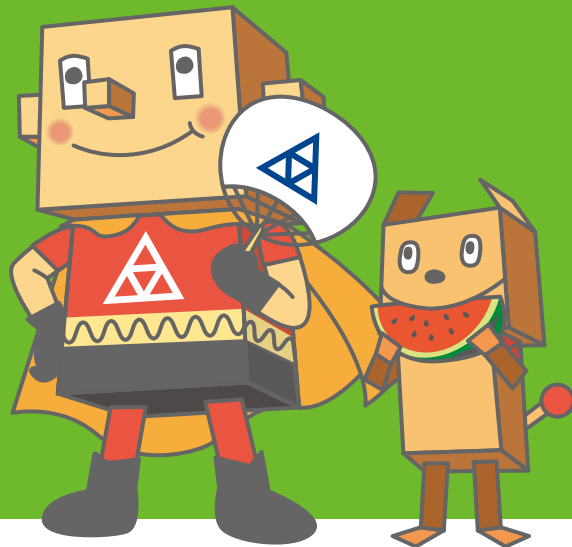


# みんなで節電しよう!

東日本大震災とその後の原発事故により、  
今年の夏、東日本では大幅に電力が不足します。  
電力消費の約3割を占める家庭の節電は待ったなし。  
この機会に全ての人が生活習慣を見直しましょう。  
節電で、がんばろう ニッポン!  
みんなの力で、電力不足を克服しましょう。

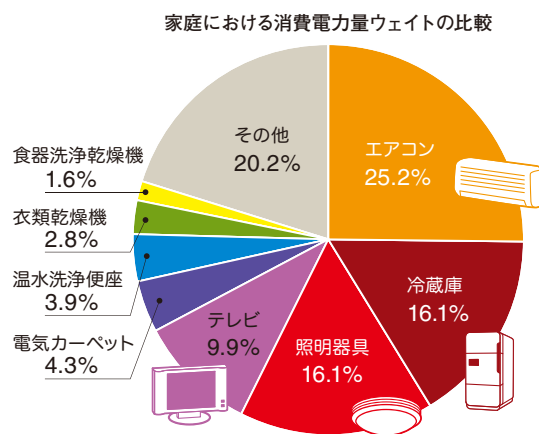


## 家庭でできる節電7つのポイント!

- 1 こまめにスイッチオフ!**  
節電の基本。電気の使用は必要最小限に。
- 2 待機電力を削減!**  
家庭の電力消費に占める割合はなんと6%
- 3 エアコンで節電!**  
節電最大のターゲット! 設定1°Cで10%節電。
- 4 冷蔵庫で節電!**  
開け閉め短く、詰め込まない。設定は弱に。
- 5 照明で節電!**  
こまめにON、OFF。夜ふかしやめて朝早起きを!
- 6 テレビで節電!**  
主電源オフ。明るさも調節。テレビやめて本を読もう!
- 7 生活スタイル見直し節電!**  
一家だんらん、エアコンや照明は一箇所です。

## エアコンと冷蔵庫と照明で、 家庭の電力の約6割を消費します。

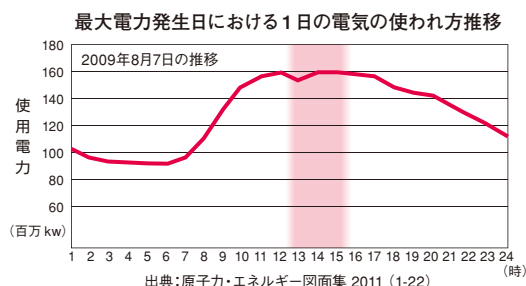
電力の使用実態をよく理解し、どこで節電をするのか  
家族で良く話し合い、効率的な節電に取り組みましょう。



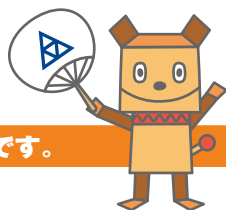
出典:資源エネルギー庁 平成16年度 電力需給の概要

## 電力使用のピークも考えながら 生活習慣を見直しましょう。

消費電力のピークはおよそ午後1時から3時まで。  
この時間の節電がポイントです。でも、節電は  
震災による電力不足への対応だけではありません。  
今、私たちの普段の生活のあり方が問われています。

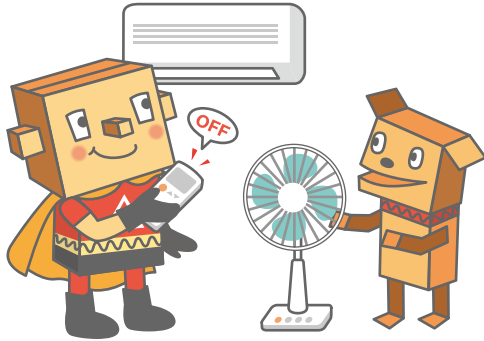


うら面にも、さらに詳しい節電のヒントが満載です。



# 節電の基本は スイッチオフ。

使わない時は消すを徹底しよう。



## エアコンで節電

- 冷房時の設定温度は28℃以上にしよう。
- 冷房時にはブラインドやカーテンを使おう。
- 使うのは一部屋だけにしよう。
- 2週間に一度は、フィルターの掃除をしよう。
- 扇風機を併用し空気を循環させよう。
- できれば扇風機だけで我慢しよう。
- 頑張れるならうちだけで過ごしてみよう。
- エアコンを使用しない生活習慣を考えよう。
- 使わないのが一番だ。

## 冷蔵庫で節電

- 開け閉めの回数と時間を短くしよう。
- 設定温度は「弱」に設定しよう。
- 今年の夏はキンキン我慢しよう。
- 冷蔵庫の中を整理しよう。
- 物を詰め込みすぎないようにしよう。
- 熱いものは冷ましてから入れよう。
- 冷蔵庫の周囲には適度な隙間を空けよう。
- 傷んだパッキングは取り替えよう。

## 照明で節電

- こまめに消そう。
- 家族みんな、ひとつの部屋で過ごそう。
- 白熱電球は、電球型蛍光灯やLED電球に替えよう。

## テレビで節電

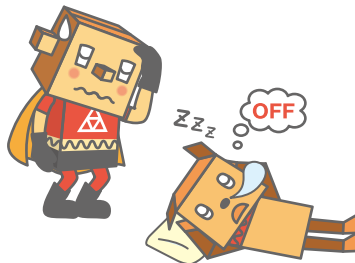
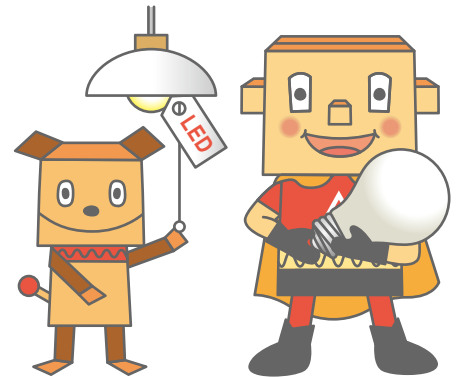
- 見ないテレビはこまめに消そう。
- 消す時は主電源からスイッチを切ろう。
- 画面を掃除しよう。
- 画質モードを省エネモードに切り替えよう。
- テレビをやめて本を読もう。

## 生活習慣を変えよう

- 人のいない部屋や廊下はこまめに消灯しよう。
- 効率よく家事や勉強をしよう。
- 朝早起きをして、夜ふかしはやめよう。
- 早寝早起きの健康的な人になろう。
- 食事や団らんの時などは、家族みんな一つの部屋に集まろう。
- エレベータを控え階段を使おう。
- 電気料金の記録をつけよう。

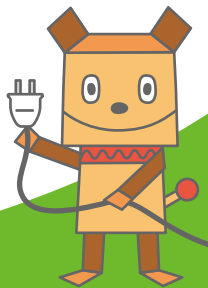
## まだまだあるよ節電ポイント

- ガス給湯器のスイッチはこまめに切ろう。
- 温水便座の温水と暖房はスイッチを切ろう。
- パソコンをつけっ放しにするのはやめよう。
- パソコン不使用时はコンセントから抜こう。
- 他の電気器具も不使用时はコンセントを抜こう。
- スイッチ付の電源タップに変えよう。
- 洗濯はまとめて洗いで回数を減らそう。
- 洗剤をコンパクト洗剤に変えよう。
- 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能の使用を控えよう。
- 食器洗浄機は汚れをふき取ったうえで使おう。
- 食器洗浄機は節約モードで使おう。
- 食器洗浄機の乾燥機能は使用を控えよう。
- 炊飯器の保温機能は使用を控えよう。
- お風呂の自動保温機能は使用を控えよう。
- ドライヤーの使用時間を短くしよう。



## 意外な大敵、 待機電力。

家庭の待機電力の総点検をしましょう。



ここで紹介している技は  
ほんの一例だよ！  
みんなの工夫で  
節電を徹底しよう！



**レンゴ** レンゴ株式会社

本社 〒530-0005 大阪市北区中之島2-2-7 中之島セントラルタワー  
TEL. 06-6223-2371 FAX. 06-4706-9909

東京本社 〒108-0075 東京都港区港南2-16-1 品川イーストワンタワー  
TEL. 03-6716-7300 FAX. 03-6716-7330

<http://www.rengo.co.jp>