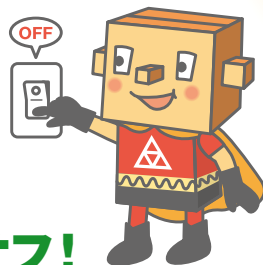


今年の夏も 節電だ!

いよいよ本格的な夏がやってきました。7月～9月は1年の中で最も電力消費量が多くなる時期です。今年は東日本以外の地域でも電力がひっ迫する事態となっています。節電を通じてライフスタイルを見直し、みんなで電力とエネルギーの未来について考えましょう!



家庭でできる節電 7つのポイント!



夏の昼間はエアコンと冷蔵庫で、 家庭の電力の約7割を消費します。

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

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!
チリも積もれば山となる。意外と大きい待機電力。

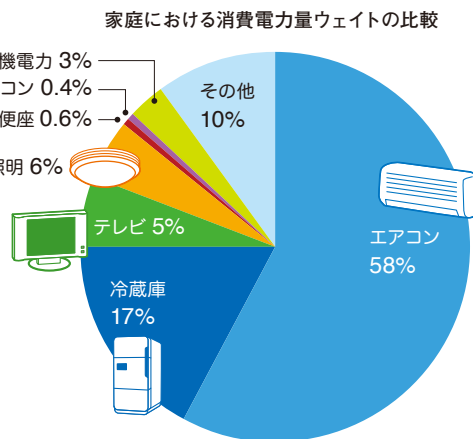
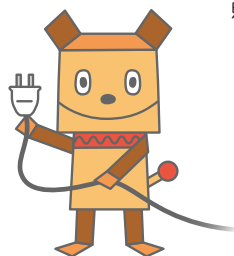
3 エアコンで節電!
節電最大のターゲット!

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!

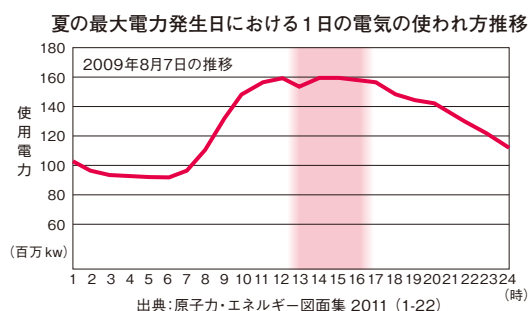
7 生活スタイル見直し節電!
一家だんらん、エアコンや照明は一箇所です。



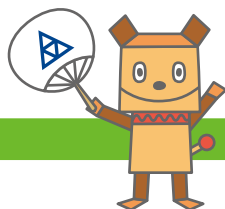
出典:資源エネルギー庁推計

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4時まで。この時間の節電がポイントです。節電を通じてライフスタイルを見直しましょう。



うら面にも、詳しい節電メニューがあります!



家庭で取り組む対策をチェックして、 「わが家の節電対策」を作りましょう。

		節電		
		削減率	削減消費電力	チェック
エアコン	室温28℃を心がけましょう。	10%	130w	<input type="checkbox"/>
	「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。	10%	120w	<input type="checkbox"/>
	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。 こまめな水分補給で熱中症対策も忘れずに。	50%	600w	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込まないようにしましょう。	2%	25w	<input type="checkbox"/>
照明	日中は照明を消して、夜間もなるべく照明を減らしましょう。	5%	60w	<input type="checkbox"/>
テレビ	省エネモードに設定し、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。	2%	25w	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座 (暖房便座)	便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。	1%未満	5w	<input type="checkbox"/>
電気炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。	2%	25w	<input type="checkbox"/>
待機電力	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抜いておきましょう。	2%	25w	<input type="checkbox"/>

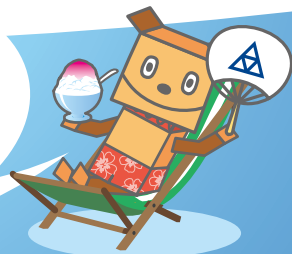
合計

削減率の合計が15%を超えることを
目標に節電しましょう。

% W

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）

電力使用状況や
もっと詳しい節電対策については
「節電アクション」ポータルサイトで
確認してね！
▶ <http://setsuden.go.jp/>



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>