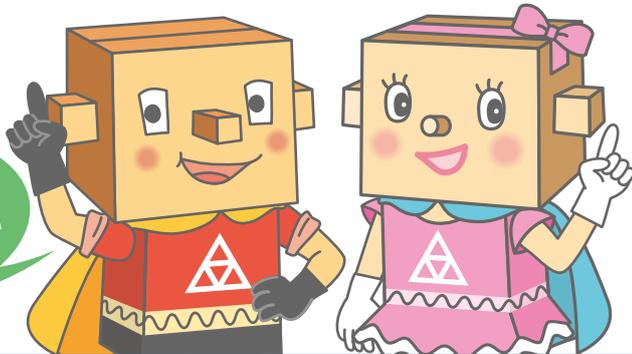


# 2014 みんなで節電!

全ての原発が停止中の今夏は、これまでに増して電力需要の逼迫が予想されています。綱渡りの電力事情が続く夏の時期、企業や家庭での節電が不可欠です。みんなの節電がもっと活かされるよう、もう一度身の回りをチェックしましょう!

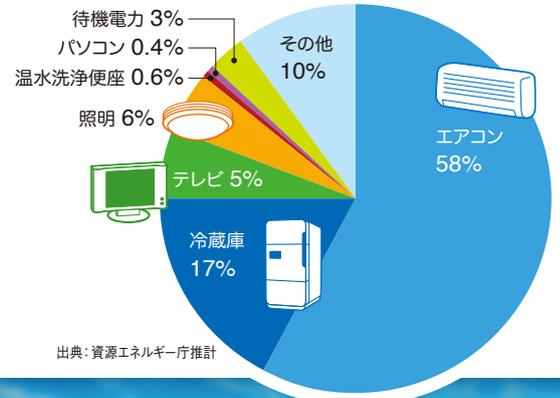
家庭で出来る  
節電ポイントだよ!



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。

●家庭における消費電力量の内訳(夏の14時頃)



## エアコン



削電効果  
(削減率)

- 室温 28℃を心がける。  
(設定温度を 2℃上げた場合) **10%**
- “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%**
- 無理のない範囲で  
エアコンを消し、  
扇風機を使用する。  
※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。 **50%**

## テレビ

削電効果  
(削減率)

- 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%**



## 温水洗浄便座



削電効果  
(削減率)

- 温水のオフ機能、  
タイマー節電機能を利用する。 **1%未満**
- 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。

## 冷蔵庫



削電効果  
(削減率)

- 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%**

## ジャー炊飯器



削電効果  
(削減率)

- 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%**

## 照明



削電効果  
(削減率)

- 日中は不要な照明を消す。 **5%**

## 待機電力



削電効果  
(削減率)

- 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%**



# さらに効果を高める節電メニュー



チェック

## エアコン

フィルターをこまめに掃除する。

2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。  
(仮に、350Wを2台を使用している場合、約30%の節電効果となります。)

## 冷蔵庫

壁との間に適切な間隔を空けて設置する

## 電気ポット

お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。

## 洗濯機

容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。

## パソコン

日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。

省電力設定を活用する。

## 掃除機

紙パック式はこまめにパックを交換する。

昼間のピーク時はモップやほうきを使う。

## ライフスタイル

節電のための家事スケジュールを立てる。  
日中(特に13時~16時)を避けて電気製品を使用する。

外出や旅行による節電。

## 契約見直し見える化

契約電力の見直し(節電料金メニュー、適切なアンペア設定等)

電力会社のウェブサイトに登録頂き消費電力を「見える化」

節電・省エネの実施は、  
電気代の節約にもつながります。

夏の冷房時、室温28℃設定

年間 **約670円の節約** (6畳用エアコン1台あたり)

エアコン(冷房)の使用を1日1時間短縮

年間 **約410円の節約** (6畳用エアコン1台あたり)

冷蔵庫への詰め込みすぎをやめる

年間 **約960円の節約** (冷蔵庫1台あたり)

テレビ画面の輝度を下げる

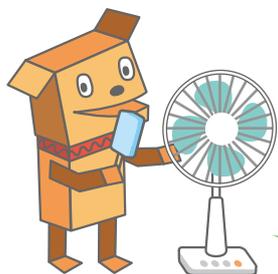
年間 **約600円の節約** (32V型液晶テレビ1台あたり)

照明の点灯時間を1日1時間短縮

年間 **約430円の節約** (54W白熱電球1灯あたり)

※上記の数値は、いずれも年間を通じて取り組んだ場合の目安です。

※詳細は「家庭の省エネ大事典 2012年版」(<http://www.eccj.or.jp/dict/>)をご覧ください。



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/>

 レンゴー株式会社

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>