

① 家庭の節電メニュー

<通常、エアコンを使用される家庭の場合>

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックして頂き、以下を目安にご協力をお願い致します。

- ✓ 関西電力管内: 合計が10%以上
- ✓ 九州電力管内: 合計が5%以上
- ✓ その他の電力管内: 数値目標はなし(無理なくご協力頂ける範囲)

節電メニュー

節電効果
(削減率)

チェック

エアコン



① ・重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。

7%

※設定温度を2℃下げた場合

② ・窓には厚手のカーテンを掛けましょう

1%

照明



③ ・不要な照明をできるだけ消しましょう

4%

テレビ



④ ・画面の輝度を下げましょう。
・必要な時以外は消しましょう。

2%

※標準一省エネモードに設定し、
使用時間を2/3に減らした場合

冷蔵庫



⑤ ・冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。
・扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。
・食品をつめこまないようにしましょう。

1%

ジャー炊飯器



⑥ ・早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。
・保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。

1%

温水洗浄便座
(瞬間式)



⑦ ・便座保温・温水の設定温度を下げましょう。
・不使用時はふたを閉めましょう。

1%未満

待機電力



⑧ ・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。
・使わない機器はプラグを抜いておきましょう。

1%



外出時も⑤(冷蔵庫)、⑦(温水洗浄便座)、⑧(待機電力)のご協力をお願い致します。

② 家庭の節電メニュー

<通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭の場合>

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックして頂き、以下を目安にご協力をお願い致します。

- ✓ 関西電力管内: 合計が10%以上
- ✓ 九州電力管内: 合計が5%以上
- ✓ その他の電力管内: 数値目標はなし(無理なくご協力頂ける範囲)

節電メニュー

節電効果
(削減率)

チェック

照明



- ① ・不要な照明をできるだけ消しましょう。

6%

テレビ



- ② ・画面の輝度を下げましょう。
・必要な時以外は消しましょう。

3%

※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

冷蔵庫



- ③ ・冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。
・扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。
・食品をつめこまないようにしましょう。

2%

ジャー炊飯器



- ④ ・早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。
・保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。

2%

温水洗浄便座 (瞬間式)



- ⑤ ・便座保温・温水の設定温度を下げましょう。
・不使用時はふたを閉めましょう。

1%

待機電力



- ⑥ ・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。
・使わない機器はプラグを抜いておきましょう。

2%



外出時も③(冷蔵庫)、⑤(温水洗浄便座)、⑥(待機電力)のご協力をお願い致します。

③ 家庭の節電メニュー

その他の節電メニュー		チェック
ライフスタイル	夕方に電気製品の使用が重ならないよう家事の段取りを組みましょう。 <small>家庭の電力需要が増える夕方以降に、一斉に負荷の高い電気製品を使用することがないよう、一日の家事の段取りをお願い致します。</small>	<input type="checkbox"/>
	温湿度計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょう。	<input type="checkbox"/>
暖房機器	電気の暖房機器(ガス・石油以外)を使う場合には、エアコンと電気ストーブ・ヒーターを上手に使い分けましょう。 <small>(例) ・家族4人そろった広い部屋でみんなが暖まる場合には、電気ストーブよりエアコンが効率的。 ・広い部屋で1人足元を暖める場合にはエアコンより電気ストーブが効率的。</small>	<input type="checkbox"/>
	電気カーペットは人のいる部分だけを温めるようにしましょう。設定温度を「中」または「弱」にするよう心がけましょう。	<input type="checkbox"/>
	エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。	<input type="checkbox"/>
	扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。	<input type="checkbox"/>
	こたつは、上掛けなどを活用し、暖気を逃がさないようにしましょう。	<input type="checkbox"/>
電気ポット	お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。	<input type="checkbox"/>
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。	<input type="checkbox"/>
パソコン	省電力設定を活用しましょう。	<input type="checkbox"/>
掃除機	夕方のピーク時はモップやホウキを使ってみましょう。	<input type="checkbox"/>

節電時に注意してほしいこと

ガス・石油ストーブ等を使用される場合には、特に以下のことを注意しましょう。

ガスや石油を使うときは、窓を開けるなどして

必ず換気



自動的に排気する機器は、ファンの作動音を確認。



物が燃えるには、新鮮な空気が必要です。
空気が不足すると、一酸化炭素が発生します。

洗濯物や布団などは、ストーブの

近くに置かない



洗濯ばさみ等で留めたつもりでも、
落下の危険性があります。
寝返りをうった時に接触して火災になった事例も。



詳細は、政府の節電サイト「節電.go.jp」をご覧ください。

URL : <http://setsuden.go.jp/>