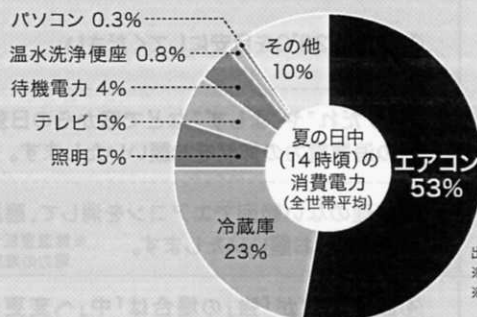


# ご家庭での節電のお願い

—夏(7月~9月)の平日9時~20時の使用電力15%削減に向けて—

皆さまには、ご不便とご迷惑をおかけいたしますが、節電へのご協力をお願いいたします。

夏の電力需要のピークは暑さの厳しい昼間の時間帯。ピーク時間の電力消費の内訳は、エアコンが約1/2を占めています。エアコンの使い方が夏の節電の大きなポイントとなります。



出典:資源エネルギー庁推計  
※数値は最大需要発生日を想定  
※端数処理の関係で合計は100になりません



## エアコン

- **室温は28℃を目安に**  
設定温度は高めにさせていただきますようお願いいたします。
- **「すだれ」や「よしず」などを上手に活用**  
日よけにより窓からの日差しを和らげ、エアコンの消費電力を抑えていただきますようお願いいたします。
- **エアコンを消して扇風機を**  
無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機をご使用いただきますようお願いいたします。

※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のでご注意ください。

エアコンの控えすぎによる熱中症などにご注意いただき、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いいたします。

約10%  
削減

設定温度を2℃上げた場合

約10%  
削減

約50%  
削減



## 冷蔵庫

- **設定温度の再確認を**  
「強」の場合は「中」へ変更していただきますようお願いいたします。
- **詰め込みすぎに注意**  
庫内は、詰め込みすぎないようにお願いいたします。
- **扉の開け閉めは、短く、少なく**  
普段から庫内を整理して、開閉の時間や回数を減らしていただきますようお願いいたします。

この3つに  
取り組んで

約2%  
削減



## 照明・ その他電気製品

- **照明はこまめに消灯を**  
日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしていただきますようお願いいたします。
- **待機電力を減らすことも節電のポイント**  
リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使用しない機器についてはコンセントからプラグを抜いていただきますようお願いいたします。

※テレビなどは、時刻設定がリセットされたり、電子番組表の取得ができないなど不便もございますのでご注意ください。

約5%  
削減

約2%  
削減

※削減率は資源エネルギー庁の推計です。  
(在宅世帯の日中の平均的消費電力[14時:約1,200W]  
に対する削減率の目安。小数点以下を切り捨て)

# ご家庭でお願いしたい取り組み

## 節電チェックリスト

	お願いしたいこと	節電効果		チェック
		削減率	削減消費電力	
エアコン	①室温は28℃を目安にしてください。	10%	130w <small>設定温度を2℃上げた場合</small>	<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、エアコンの消費電力の抑制をお願いいたします。	10%	120w	<input type="checkbox"/>
	③無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機をご使用いただきますようお願いいたします。 <small>※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のでご注意ください。</small>	50%	600w	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	④設定温度が「強」の場合は「中」へ変更し、扉の開ける時間をできるだけ減らし、食品の詰め込みすぎに注意してください。	2%	25w	<input type="checkbox"/>
照明	⑤日中は照明を消して、夜間も点灯している照明をできるだけ減らしてください。	5%	60w	<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、必要な時以外は消してください。	2%	25w <small>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</small>	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座 (暖房便座)	⑦便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能がある場合はこれらを活用してください。	1%未満	5w <small>左記いずれかの対策により</small>	<input type="checkbox"/>
	⑧夏はコンセントからプラグを抜いてください。			<input type="checkbox"/>
ジャー炊飯器	⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊飯して、冷蔵庫に保存してください。	2%	25w	<input type="checkbox"/>
待機電力	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使用しない機器についてはコンセントからプラグを抜いてください。	2%	25w	<input type="checkbox"/>

※節電効果の記載値は資源エネルギー庁の推計です。  
(在宅世帯の日中の平均的消費電力[14時:約1,200W]に対する削減率と削減消費電力の目安。小数点以下を切り捨て)

エアコンの控えすぎによる熱中症などにご注意いただき、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いいたします。

削減率の合計が

15%を超えるよう

ご協力をお願いいたします。

%	W

外出されている時も、④、⑦、⑧、⑩の対策への取り組みをお願いいたします。

## ～家庭で使用する主な電気製品の定格消費電力～

夏(7月～9月)の平日9時～20時は、消費電力の大きい電気製品のご使用をできるだけ控えていただきますようお願いいたします。

電気製品	定格消費電力
エアコン	750～1,100W
扇風機	34W
冷蔵庫	200～300W
電球形蛍光灯	12W
白熱灯	60W

電気製品	定格消費電力
液晶テレビ	50～150W
DVDレコーダー	40W
パソコン	45W
ジャー炊飯器	1,300W
電子レンジ	1,400W

電気製品	定格消費電力
IHクッキングヒーター (3口)	5,800W
掃除機	1,000W
アイロン	1,400W
洗濯乾燥機 (乾燥)	1,100W
温水洗浄便座 (瞬間式)使用時	1,200W

出典:資源エネルギー庁調べ 上記は定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類や使用方法等により異なります。

©東京電力(平成23年6月)