

家庭の節電

○ 家庭での電力消費の割合

家庭で、冬の夕方（19時頃）に、多く電力を消費している電気製品は、エアコン（30%）、照明（13%）、冷蔵庫（11%）、テレビ（6%）などです。
これらの家電を上手に使うことで、効果的に節電することができます。

○ 節電メニュー

ご家庭で実施できるものをチェックして、合計5%以上を目安にご協力をお願いします。
(それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力ください。)

節電メニュー		節電効果		チェック
		IPJ有	IPJ無	
エアコン	重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。	7%	—	
	窓には厚手のカーテンを掛けましょう。	1%	—	
照明	不要な照明をできるだけ消しましょう。	4%	6%	
テレビ	画面の輝度を下げましょう。	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%	3%
	必要な時以外は消しましょう。			
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。	1%	2%	
	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。			
ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。	1%	2%	
	保温機能は使用せずに、良く冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。			
温水洗浄便座(備付)	便座保温・温水の設定温度を下げましょう。	1%未満	1%	
	不使用時はふたを閉めましょう。			
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。	1%	2%	
	長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。			

※夕方ピーク時の消費電力 エアコンを使用する家庭：約1,400W ガス・石油ストーブ等を使用する家庭：約1,000w（資源エネルギー庁推計）

その他の節電メニュー	
暖房機器	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。
	エアコンのフィルターを定期的（2週間に一度程度が目安）に掃除しましょう。
	扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の温度を循環させましょう。
	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。
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。
洗濯機	容量の80%を目安にまとめ洗いをしましょう。

節電時に注意していただきたいこと

- ガスや石油を使うときは、窓を開けるなどして必ず換気。（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は置かない。（火災の原因となることがあります。）

経済産業省「冬期の節電メニュー（ご家庭の皆様）」より