

# 節電

家族みんなで  
取り組みましょう



今回の東日本大震災で、何らかの支援・協力をしたいと思っている人はたくさんいらっしゃるのではないだろうか。

現地でのボランティア活動以外に、一人ひとりがすぐに支援・協力できることの一つに節電があります。

みんなが少しずつ節電をすることで、電力不足の不安解消につながり、さらには、二酸化炭素の削減、ひいては地球温暖化防止にも貢献することが出来ます。

これからも暑い日が続きませんが、下の「家庭の節電対策メニュー」を参考に、まずは各家庭でできることから取り組んでみましょう。

## 【問い合わせ】

市生活環境課

☎0994-31-1115

## ●家庭の節電対策メニュー

機 器	節電対策	節電効果(※1)	
		削減率	削減電力
 エアコン	①室温は28℃を心がけましょう。	10%	130W
	②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
	③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。	50%	600W
 冷蔵庫	④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変えて、扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。	2%	25W
 照明	⑤日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%	60W
 テレビ	⑥省エネモードに設定するとともに画面の明るさを下げましょう。	2% (※2)	25W
 温水洗浄便座	⑦便座保温・温水のオフ機能または、コンセントからプラグを抜いておきましょう。	1% 未満	5W
 ジャー炊飯器	⑧早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、小分けして冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25W
 待機電力	⑨リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使用し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。	2%	25W

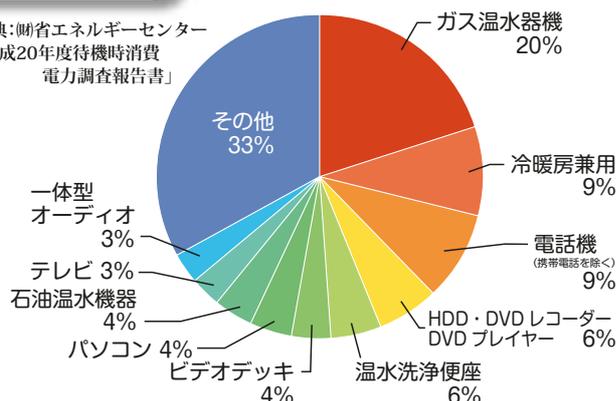
※1：節電効果の記載値は、日中の平均的な消費電力（14時：約2000W）に対し、その項目を実行した場合の削減消費電力と削減率の目安です。

※2：標準から省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合です。



## 家庭の待機時消費電力内訳

出典：(財)省エネルギーセンター  
「平成20年度待機時消費電力調査報告書」



## 待機電力ってなに？

例えば、テレビをリモコンで消しても主電源を消さないかぎり、微量ながら電気が流れ電力を消費しています。

このように、家電製品を使っていなくても消費される電力を「待機電力」といい、家庭の電力消費量の約6%を占めています。

主電源を切ったり、使っていない家電製品のプラグは抜きましょう。