

めざせ!

-15%

今日から、今から家庭で実践できる

# 節電に挑戦してみよう

電力使用量を15%削減するには、一体どんなことをすればいいのでしょうか。実はそんなに難しくありません。ちょっとしたことに気をつけるだけで十分だったのです。でも、なかなかそれができないもの。やはり最後は意識。みんなで節電して、電力の危機を乗り切りましょう。



## 冷房をメインに削減

- 部屋の冷房の設定温度を28°Cにする……約10%
- エアコンのフィルターを掃除する……約1%
- 「すだれ」や「よしず」の設置……約10%
- エアコンを止めて扇風機を使用……約50%
- 部屋の窓・サッシに断熱シートを貼る……約5%



## 照明をメインに節電する

- 日中は照明を消す……約5%
- 白熱電球をLED電球に付け替える……約8%
- テレビの明るさを省エネモードにする……約2%
- 炊飯ジャーの保温を止める……約3%
- 便座保温・温水の使用を控える……約1%



## 待機電力を削減

- コンセントからプラグを抜き、待機電力を減らす……約2%



## その他の節電アクション

- 炊飯器や電気ポットの保温を控える。
- 食事や団らん時は、1つの部屋に集まる。
- 洗濯はまとめて洗いすれば洗濯回数が減る。
- 旅行など長期不在の時はプラグを抜く。
- 冷蔵庫の設定温度は「中」にする。
- 冷蔵庫に物を詰め込みすぎない。
- 緑のカーテンに挑戦してみよう。
- 蛍光灯のホコリを拭き取る。
- 掃除機を使わず、ホウキと雑巾を使用。

合計して15%以上になるように挑戦してみましょう。



※資源エネルギー庁節電アクションを参考に作成