

■家庭の節電メニュー

節電メニュー		節電効果(削減率)	チェック
エアコン	・室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。室温 28℃を心掛けましょう。 (節電効果は室内温度を 26℃から 2℃上げた場合の数値)	10%	<input type="checkbox"/>
	・“すだれ”や“グリーンカーテン”などで窓からの日差しをやわらげましょう。せ(エアコンの節電になります。)	10%	<input type="checkbox"/>
	・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。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは消費電力の増加になりますので注意しましょう。	50%	<input type="checkbox"/>
	・目詰まりしたフィルターの掃除をしましょう。	1.9%	<input type="checkbox"/>
照明	・不要な照明をできるだけ消しましょう。 (60w程度の電球一つ分の消灯に相当)	6%	<input type="checkbox"/>
テレビ	・画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。 (標準から省エネモードに設定し、2/3 に減らした場合)	3%	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	・冬の間、冷蔵庫設定を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。	2%	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座	・便座保温・温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉めましょう。	1%	<input type="checkbox"/>
待機電力	・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。 ・長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。	2%	<input type="checkbox"/>

※節電効果は、点灯帯(19 時頃)の家庭電気使用量に対する節電効果の概算値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

◎削減率の合計が 15%超えるように節電しましょう！！

%

■その他の節電メニュー

エアコン	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"/>
冷蔵庫	庫内にビニールカーテンをつけましょう。	<input type="checkbox"/>
電気ポット	お湯はガスコンロで沸かし、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	日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使いましょう。	<input type="checkbox"/>
掃除機	紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。	<input type="checkbox"/>
ライフスタイル	節電のための家電スケジュールを組んでおきましょう。 日中(9時~20時)を避けて電気製品を上手に使うため、一日の家事スケジュールを事前にたてておきましょう。	<input type="checkbox"/>
節水	食器のまとめ洗いやシャワー時間の短縮など節水を心がけましょう。節水によって水を送るポンプや上下水道施設の消費電力を減らすことができます。	<input type="checkbox"/>