

夏の節電に取り組みよう！

未曾有の被害をもたらした東北地方太平洋沖地震の影響により、東京電力管内では、いまだかつて経験したことのない電力不足に直面しています。この危機を乗り越えるため、国では電力を大量に消費する企業だけでなく、個人や家庭においても前年の夏と比較して15%程度の抑制を求めています。

家庭の節電対策は様々な方法が提案され、既にたくさんの取組が行われていると思います。しかしさらに15%の抑制と言われても何をどれくらい節約すればよいのかわかりません。

そこで、まず家庭での電力使用の実態を明らかにし、誰でも、わかっているけれど、つい忘れてしまいがちな節電対策をもう一度確認することで、小さなことでも、今出来ることを一つずつ行って夏の節電に取り組みましょう。

みなかみ町は計画停電のエリアからははずれていました。しかし、だからこそ今、大切な電気を担う電源の町として、皆さんの創意工夫で積極的な節電の取り組みを期待します。

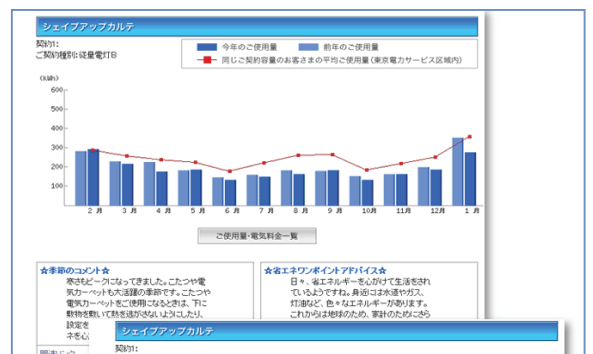
家庭の電気使用量を「見える化」しよう！

自分の家庭でどれくらい電気を使用しているか知っていますか？まずは使用量をチェックすることで、節電のポイントを見つけましょう。

過去の電気使用量をチェック！

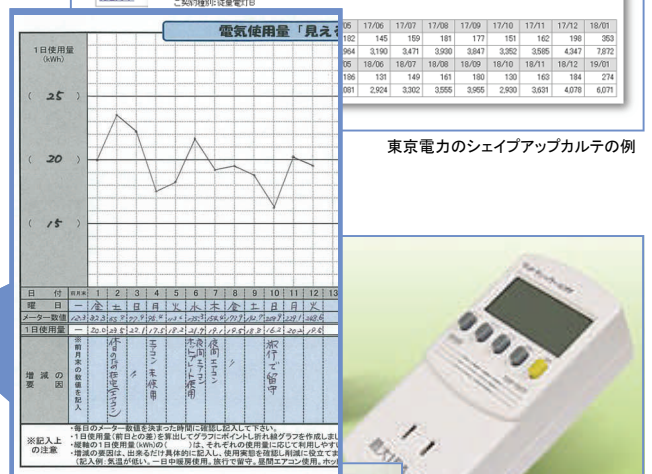
今までの「電気使用量のお知らせ」が保管してあればチェック出来ますが、ない場合には、東京電力のホームページの「電気シェイプアップカルテ」(<https://www.tepco.jp> 電気料金・各種お手続き→個人のお客様→関連情報→電気シェイプアップカルテ)から過去2年間の使用量が確認できます。

また、カスタマーセンター（群馬カスタマーセンター：0120-99-5222）に問い合わせることも確認できます。



毎日の使用量をチェック！

ダイエットの成功の秘訣は毎日の体重をグラフにすること、などと言われます。電気も毎日の使用量をチェックし増減の要因と使用量をグラフに記入してみましょう。(別表：電気使用量「見える化」グラフ参考) 今まで気にしていなかった電気使用の実態見えてくるかもしれません。



それぞれの家電製品の使用量をチェック！

具体的に個々の家電製品の使用量をチェックするには、コンセントに差し込んで家電製品をつなぐだけで簡単に使用量や電気料、CO2排出量までが測定できる簡易型の電力量表示器が数千円程度で市販されています。これを使用すれば、どの家電製品が多く電気を消費しているかを調べることが出来ます。



電気使用量「見える化」グラフ (月分)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
1日使用量 (kWh)	()																														
()	()																														
()	()																														
()	()																														
前月末	—																														
曜日	—																														
メーター数値	—																														
1日使用量	—																														
増減の要因	※ 前月末の数値を記入																														

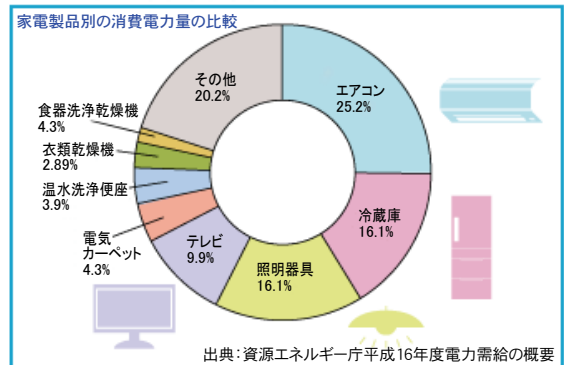
※記入上の注意

- ・毎日のメーター数値を決まった時間に確認し記入して下さい。
- ・1日使用量(前日との差)を算出してグラフにポイントし折れ線グラフを作成しよう。
- ・縦軸の1日使用量(kWh)の()は、それぞれの使用量に応じて利用しやすい基準で数値を記入して下さい。
- ・増減の要因は、出来るだけ具体的に記入し、使用実態を確認し削減に役立てましょう。
(記入例: 気温が低い。一日中暖房使用。旅行で留守。昼間エアコン使用。ホットプレートで焼肉。梅雨で除湿器使用。冷蔵庫の設定変更。照明器具の交換・・・などなど)

家庭で出来る節電、7つのポイント

～環境省推奨みんなで節電アクションより抜粋～
 (http://www.challenge25.go.jp/setsuden/home/)

わかってはいるけれど、つい忘れてしまいがちな家庭の節電対策をもう一度チェックして、今出来ることを考えましょう！



家庭の中で特に電気消費量が多いのは、エアコン、冷蔵庫、照明、テレビの4つです。これらをはじめとする家電製品を上手に使うことで、効果的に節電することができます。また、朝夕のピーク時を避けて電化製品を利用することも、電力供給の安定を保つため重要な方法です。

①こまめにスイッチオフ！

スイッチオフで電気使用は最小限に！

冷暖房は必要な時だけつける	・タイマーを上手に使いこまめにスイッチオフ。
必要のない灯りはこまめに消す	・人のいない部屋や廊下の電気はこまめに消灯。 ・照明の間引きや、照度の調整をして、必要最小限の灯りを心がける。
見ないテレビはこまめに消す	・消すときは主電源から。
パソコンを使わない時は電源OFF	・使わないときは必ず電源オフ。 ・電源オプションの設定を見直す。

②待機電力を削減！

待機電力は家庭の年間消費電力の6%、テレビの電力量とほぼ同じになります！

使用していない時にも消費される待機電力を削減	・長時間使用しないときはプラグを抜く。 ・こまめに主電源を切る。 ・スイッチ付きタップを活用する。
------------------------	---

③エアコンで節電！

設定温度・風向きを調整して節電！

カーテンを利用して窓からの熱の出入りを防ぐ	・レースのカーテンやすだれで日差しをカット。 ・外出時は昼間でもカーテンを閉める。
フィルターはこまめに掃除	・2週間に一度はフィルターのお掃除。
室外機の回りに物を置かない	・吹出口に物を置くと冷房効果が下がります。 ・風通しの良いところに設置し直射日光をさける。
風向きを上手に調節	・扇風機を上手に併用し体感温度を下げる。 ・冷えた空気を循環させる。
室内温度は適温に保つ	・夏は28℃、冬は20℃が目安。 ・設定温度を1℃控えめに。
冷暖房は必要な時だけつける	・タイマーを上手に使いこまめにスイッチオフ。 ・長時間使用しないときはプラグを抜く。

④冷蔵庫で節電！

扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電！

温度管理を適切に	<ul style="list-style-type: none">・開閉の回数や時間を短く・設定温度は出来るだけ「弱」に・熱い物は完全に冷えてから入れる。
物を詰め込みすぎない	<ul style="list-style-type: none">・冷気の流れが均一になるように庫内を整理。・常温保存出来る物はいれない。・未開封の缶詰、瓶詰め、調味料などはいれない。
設置の管理を適切に	<ul style="list-style-type: none">・周囲の壁と適度な隙間を空ける。・傷んだパッキンを取り替える。

⑤照明で節電！

明るさや消灯時間を調節して節電！

器具の清掃で明るさアップ	<ul style="list-style-type: none">・ランプやカサが汚れると明るさが極端に低下する。・キッチンなどの汚れやすい場所はこまめにお手入れを。
点灯時間を短くする	<ul style="list-style-type: none">・必要のない灯りはこまめに消す。・人のいない部屋や廊下の電気はこまめに消灯。
待機消費電力を削減する	<ul style="list-style-type: none">・リモコン機能付き照明は壁スイッチの電源を切る。
省エネ型の照明器具に交換	<ul style="list-style-type: none">・明るさ調整の出来るインバーター式器具が有効。・白熱電球は電球型蛍光灯やLED電球に。

⑥テレビで節電！

主電源OFF・明るさ調節で節電！

テレビを見ないときは消す	<ul style="list-style-type: none">・消すときは主電源をOFF。・長期間使用しないときはプラグを抜く・ゲームやビデオの電源を消した後、テレビの電源も必ず消す。
明るさを調節する	<ul style="list-style-type: none">・画質モードを省エネモードに切り替える。・週に一度くらいは画面を掃除。
音量を調節する	<ul style="list-style-type: none">・必要以上に音を大きくしない。

⑦他にもこんなところで節電！

生活スタイルを見直して節電！

台所で節電	<ul style="list-style-type: none">・炊飯器の保温は控えてレンジで温める。・電気ポットの保温を控えて保温性のポットで。・食器洗浄機は節約モードに切り替えて、乾燥機能は出来るだけ控える。・エコクッキングで省エネ。
トイレで節電	<ul style="list-style-type: none">・使わない時は便座のフタを閉める。・便座や温水の温度を低くする。
洗濯で節電	<ul style="list-style-type: none">・まとめ洗いで洗濯回数を減らす工夫を。・乾燥機の使用を出来るだけ控えて自然乾燥を。
お風呂・洗面所で節電	<ul style="list-style-type: none">・自動保温は出来るだけやめる。・続けて入って時間を短縮。
生活スタイルを見直して節電	<ul style="list-style-type: none">・早寝早起きの健康的なライフスタイル(朝チャレ)を実践。・一つの部屋に集まって一家団欒。