

節電チャレンジシート

自分でできた節電メニューに○をつけましょう。削減率の合計が15%をこえれば、家計も大助かり！

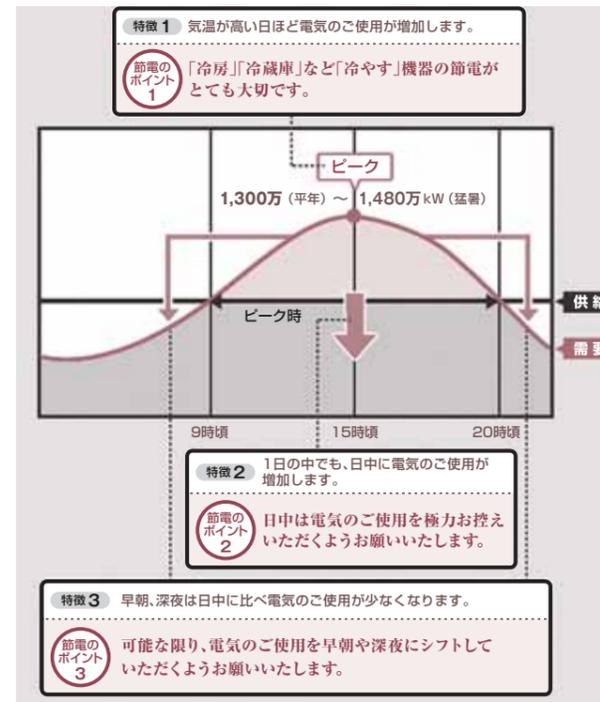
※在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時：約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安(資源エネルギー庁推計)

関係する電気製品	節電メニュー	節電効果		できた節電
		削減率※	削減できた電力※	
エアコン	○エアコンは室温28℃を心掛ける。 (2℃上げて28℃にした場合) ・効果の根拠 1℃上げで約10%の削減効果×2℃ (財)省エネルギーセンター「ライフスタイルチェック25」による。 ・算定の根拠 695W×20%≒130W、130W/1197W≒10%	10%	130W	
	○「すだれ」や「よしず」などで窓からの日ざしを和らげる(エアコンの節電になる)。 ・効果の根拠 日射緩和で18%の効果シミュレーションによる。 ・算定の根拠 695W×18%≒120W、120W/1197W≒10%	10%	120W	
	○無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使う。 ・効果の根拠 消費電力ゼロとなる。代わりに扇風機(34W)を2.6台稼働させると想定。 ・算定の根拠 695W-91W≒600W、600W/1197W≒50%	50%	600W	
冷蔵庫	○冷蔵庫の温度設定を「強」から「中」に変える。 ○扉を開ける時間をできるだけ減らす。 ○食品をあまり詰め込まないようにする。 ・効果の根拠 「強」→「中」で11%の削減効果、詰め込みなどで1~10%程度削減効果(財)省エネルギーセンター「ライフスタイルチェック25」による。 ・算定の根拠 「強」→「中」：207W×11%≒22.8W、22.8W+2W程度※≒25W ※設定変更以外の効果は1%程度で算出(207W×1%≒2W)	全部で2%	全部で25W	
電気	○日中は照明を消しておく。 ○夜間も照明をできるだけ減らす。 ・効果の根拠 消費電力ゼロとなる(トイレなどの短時間の使用は端数処理の範囲)。 ・算定の根拠 60W/1197W≒5%	全部で5%	全部で60W	
テレビ	○テレビは「省エネモード」に設定する。 ○画面の明るさを少し暗めにする。 ○必要な時以外は消す。 ・効果の根拠 テレビ視聴の約33%が「ながら見」NHK放送文化研究所「2010国民生活時間調査」による。省エネモード・輝度下げ(10%)：メーカーヒアリングによる。 ・算定の根拠 「ながら見」をやめる：65W×33%≒21.5W 省エネモード・輝度下げ：(65W-21.5W)×10%≒4.3W 21.5W+4.3W≒25W、25W/1197W≒2%	全部で2%	全部で25W	
温水洗浄便座	○トイレに便座保温・温水のオフ機能やタイマー節電機能があれば、利用する。 ・効果の根拠 消費電力がほぼゼロとなる。業界団体調べ ・算定の根拠 5W/1197W≒0.4%→1%未満	どちらかやれば		
	○上のような機能がなければ、プラグをコンセントから抜いておく。 ・効果の根拠 消費電力がほぼゼロとなる。業界団体調べ ・算定の根拠 5W/1197W≒0.4%→1%未満	1%未満	5W	
ジャー炊飯器	○ご飯を炊くときは、早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷ましてから冷蔵庫に入れておく。 ・効果の根拠 主に保温による消費電力がゼロとなる。 ・算定の根拠 25W/1197W≒2%	2%	25W	
待機電力	○テレビなどリモコン機能がある電気製品は、リモコンの電源でなく、本体の電源を切る。 ○しばらく使わない電気製品のプラグをコンセントから抜いておく。 ・効果の根拠 電話機や給湯器の保安用電力など、削減できない待機電力以外(待機電力全体の約7割)の消費電力がゼロとなる。 ・算定の根拠 34W×70%≒25W、25W/1197W≒2%	全部で2%	全部で25W	

■節電のさまざまな情報が掲載されているホームページ！ ご家庭での節電メニュー作成などの際にご活用ください。

※出典 「家庭向け節電」/経済産業省 URL <http://seikatsu.setsuden.go.jp/>
「節電方法のご紹介」/東北電力 URL <http://setsuden.tohoku-epco.co.jp/domestic/supply.html>

チャレンジ宣言 今年の夏は「節電」！



3 月11日、甚大な被害をもたらした東日本大震災。主要な発電所も数多く被災しました。4月以降、電力供給は緩和されましたが、年間の電力需要のピークは、冷房が稼働する夏(7月~9月)です。このまま夏を迎えれば、再び深刻な電力供給不足が予想されます。電気は、ためておくことができません。限られた量をみんなでバランスよく使っていく必要があります。

特 に、夏の平日9時~20時、使用電力がピークに達する時間帯で、1日の中では15時ごろに家庭を含む全体の電力需要が最も大きくなります。需要が供給を上回らないためには、節電が必要です。一人一人の節電が火力発電所1基分に相当する大きな力になります。1日を通じた節電を心掛け、可能な限り、平日の電気の使用を早朝や深夜にシフトし、節電に取り組みましょう。

夏の電気の使用われ方の特徴と節電のポイント

一人一人の心掛けと、ほんの少しの工夫から始めましょう！

節電Q&A

■使用する場合は、28℃を目安に設定温度を2℃上げる
→ 約**130W**の節電

■使用を止めて扇風機を使用
→ 約**600W**の節電

※乳幼児、お年寄り、療養中の方などがいる場合は、健康を損なわない範囲での節電をお願いします。

Q エアコン利用時のポイントを教えてください
A エアコンは、いつもより冷房温度の設定を上げるだけで節電することができます。また、フィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除したり、室外機の周囲に物を置かないようにして、放熱しやすくしたりしましょう。

■日中の消灯、夜間も点灯は最小限に
→ 約**60W**の節電

■炊飯器の保温をストップし、ご飯は冷蔵庫で保存する。
→ 約**25W**の節電

■温水洗浄便座は暖房などを停止
→ 約**5W**の節電

Q 不要な電力を小さめにカットするポイントを教えてください
A 不在の部屋の消灯に加えて、ご家庭の全電気使用量の約6%を占める待機電力をカットしましょう。

Q その他のアイデアを教えてください
A 家族がバラバラの部屋で過ごす使用電力が増加します。家族団らんで過ごす時間を増やすだけでも大きな節電になります。また、洗濯機はタイマーを利用し、平日の日中9時~20時を避けて、早朝や夜にシフトするのも効果的です。

■わが家の節電募集
広報しろいしまたは白石市ホームページで、「わが家の節電」「わが社の節電」など、節電をテーマにした特集を掲載する予定です。そこで、実際に取り組みを行っている「簡単節電」「裏技節電」など、自慢の節電方法を募集します。
総務課広報係までぜひ、情報をお寄せください。
☎総務課広報係
☎22-11331

●節電ダイヤル ☎0570-64-443 開設時間：9時~17時(土・日・祝日を含む)