

# ガマンしない節電

暮らしの小さな工夫を組み合わせて、節電目標 “5%” 削減！

家庭で使用する  
電気製品の定格消費電力

ご存知ですか？

今年の夏、私たちの住む中部電力管内エリアでは、企業や家庭に5%の節電が求められています。

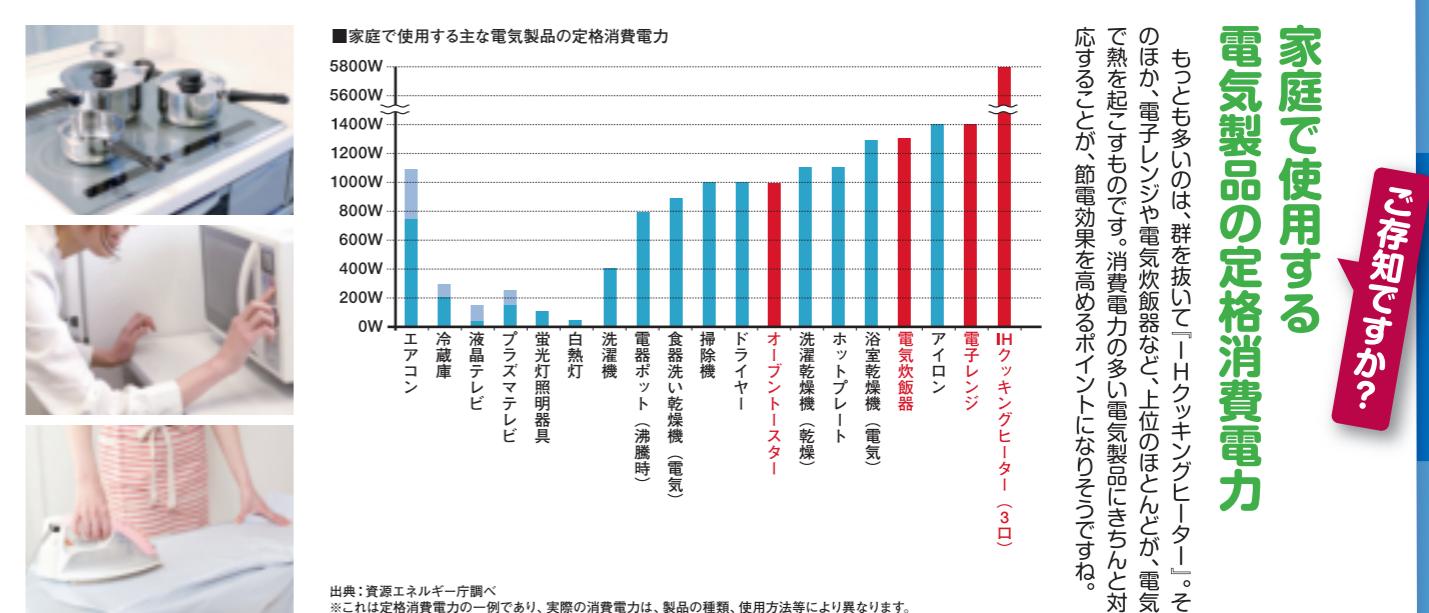
だからといって、ガマンをしきられる節電は、なかなか長続きしないのです。

そこで今回は、毎日の暮らしの中で、ムリをせず、ちょっとした工夫で電気使用量を削減できる、ガマンしない節電方法をご紹介します。わが家に合った節電方法は？未来を見据えた節電のあり方とは？ご家族で話し合いながら、小さな工夫を上手に組み合わせて、5%削減しましょう！

## 『節電』にも2種類あるのをご存知ですか？

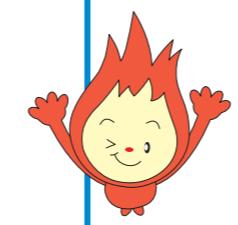
- ①『W(最大電力)を小さくする』節電**
- 電気が時間内に仕事をする電力量をWh(ワットアワー)で表します。消費する電力(W)が大きい電気機器を長時間使用すれば、電力量(Wh)も増えてします。電気の毎月の検針票に記載されているのは、この「Wh」です。

- ②『Wh(電力量)を少なくする』節電**
- 電気を使つときの瞬時電力をW(ワット)で表します。電気機器をみんなが同時に使つてしまつと、最大電力がはね上がり、発電所の供給電力が足りなくなります。
- この夏、私たちが求められている『節電』は、『W(最大電力)を小さくする節電』です。



## 暮らしの小さな工夫を組み合わせて5%削減にチャレンジしよう！

暮らしの小さな工夫を組み合わせて5%削減にチャレンジしよう！



テレビ画面を明るすぎないように調節する

照明の点灯時間を1時間短くする

テレビをつける時間を1時間短くする

白熱電球をLED電球に付け替える

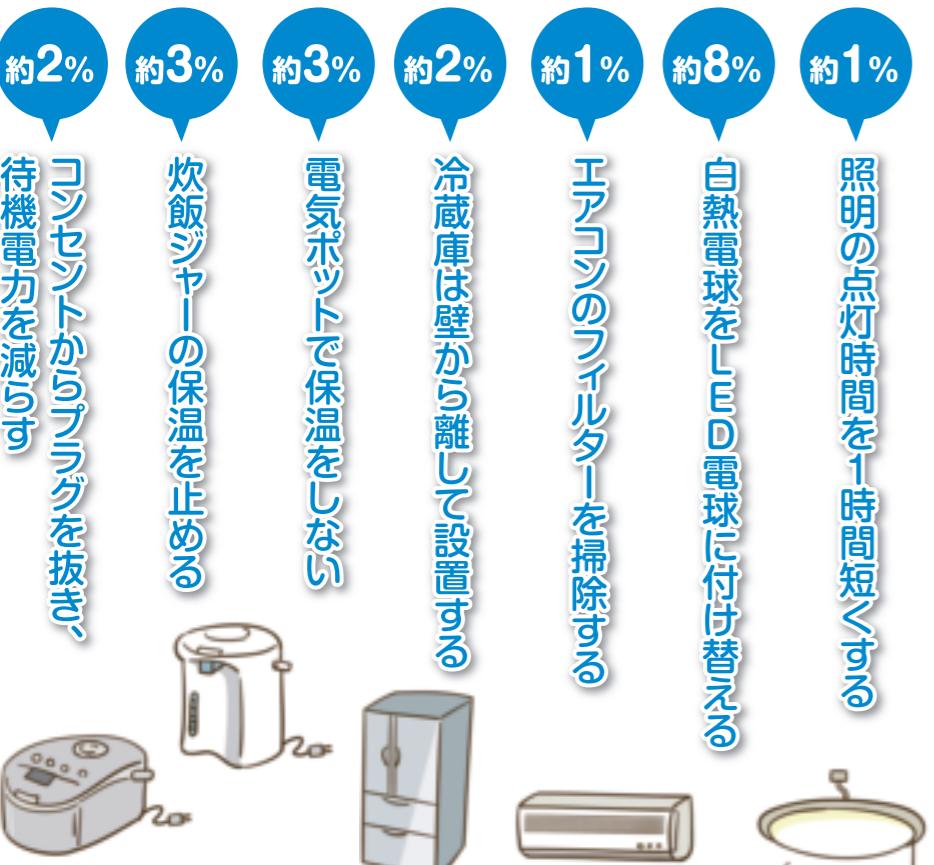
エアコンのフィルターを掃除する

冷蔵庫は壁から離して設置する

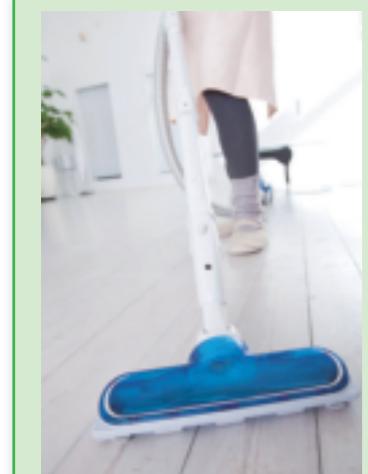
炊飯ジャーの保温を止める

コンセントからプラグを抜き、待機電力を減らす

ガスコンロなら消費電力は大幅に削減できます！



出典／静岡県地球温暖化防止活動推進センター、一般財団法人 省エネルギーセンター



意外な場面で、意外な機器が、意外にもたくさんの電力量を消費しています。掃除機もそのひとつ。毎日使うものだからこそ、その積み重ねが大きな差となってあります。掃除機の吸引力設定に注目してください。日頃、使つている設定は何ですか？できるだけキレイにしたいという思いから、つねに「強」にしていませんか？フローリングの掃除は「中」や「弱」で充分といわれています。「中」や「弱」になると、消費電力は「強」の半分～3分の1になります。実は、掃除機の「強」は、エアコンよりも消費電力がずっと多いのです。吸引力の低下を防ぐために、掃除フィルターの掃除もこまめにしましょう。

また、無駄なスイッチのオン・オフは消費電力を増加させます。片付けをした後に掃除機をかけられ、オン・オフの回数が減るのはもちろん、掃除機をかける時間も短くなり、節電効果も高まります。

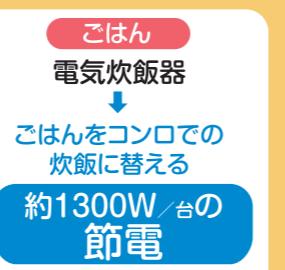
## 見落としていませんか？ 掃除機の吸引力設定

『強』から『弱』にするだけで  
消費電力は半分以下に！

テレビは必要なときだけ、明るすぎない画面で見るよつにしましょつ。1日1時間、テレビを見る時間を減らすだけで、年間で約56.58kWhの節電に。また、テレビの画面の輝度を最適(最大→中央)に調節するだけで、年間で151.93kWhも電気使用量を削減できます(フローバル42型の場合)。

## ガスを使っておいしく節電しませんか？

こんなふうにガスコンロを使えば、おいしく節電できます！



※節電電力の出典：資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」(平成23年5月)