

# わが家の節電メニュー

ご家庭ごとに実施できるものを  
チェックしましょう。

期間 **7月~9月**

〈通常、エアコンを使用される家庭の場合〉

## 基本となる9の節電メニュー

### エアコン

- できたらチェック
- 1 室温28℃を心がけましょう。  10%  
※設定温度を2℃上げた場合
  - 2 “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげましょう。(エアコンの節電になります。)  10%
  - 3 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用しましょう。  50%

※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合がありますため注意が必要です。

### 照明

- 4 日中は不要な照明を消しましょう。  5%

### テレビ

- 5 ●画面の輝度を下げましょう。  2%  
●省エネモードに設定し必要な時以外は消しましょう。  
※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合

### 炊飯器

- 6 ●早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。  2%  
●保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

### 冷蔵庫

- ※食品の傷みにご注意ください。
- 7 ●冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変えましょう。  2%  
●扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。  
●食品をつめこまないようにしましょう。

### 温水洗浄便座(瞬間式)

- 8 ●温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。  1%未済  
●使わない時はプラグを抜いておきましょう。

### 待機電力

- 9 ●リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。  2%  
●使わない機器はプラグを抜いておきましょう。



## さらに効果を高める節電メニュー

### ライフスタイル

- 節電のための家事スケジュールを立てておきましょう。日中(特に13時~16時)を避けて電気製品を使用しましょう。
- 外出や旅行による節電を心がけましょう。
- 契約電力の見直し(節電料金メニュー、適切なアンペア設定等)をしましょう。
- 電力会社のウェブサイトに登録して、消費電力を「見える化」しましょう。

### エアコン

- 10 エアコンの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。
- 11 エアコンを2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用しましょう。(仮に、350Wを2台使用している場合、約30%の節電効果となります。)

### できたらチェック

### パソコン

- 12 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使しましょう。
- 13 パソコンの省電力設定を活用しましょう。

### 電気ポット

- 14 お湯はコンロで沸かし、電気ポットの電源は切りましょう。

### 冷蔵庫

- 15 冷蔵庫は、壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。

### 洗濯機

- 16 洗濯機の容量80%程度を目安にまとめて洗いをしましょう。

### 掃除機

- 17 掃除機の紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。
- 18 昼間のピーク時はモップやほうきを使って掃除しましょう。

出典：経済産業省 節電.go.jp

公益社団法人 古河法人会 女性部会  
 古河市鴻巣1189-4 古河商工会議所内  
 TEL: 0280-48-6123

法人会では夏の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<https://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

