



# 家庭で今すぐできる節電対策

原発停止による電力不足に対応するために

## 共通

- 電力使用のピーク時(午後6時～7時)は電気の使用を控える。
- 使用していない電気機器はコンセントから抜き、待機電力を減らす。

## 空調

- 暖房の温度設定を控えめ(18～20℃)にする。
- こたつやホットカーペットなどの部分暖房を活用する。
- 暖房時にカーテンを閉め、窓に空気層のある断熱シートを貼る。
- エアコンのフィルターを掃除する。
- 暖房の使用時間を短くする(就寝1時間前に消すなど)。
- 暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする。
- 暖房時に家族がいっしょの部屋で過ごす。

## 照明

- 不必要な照明をこまめに消す。
- 明るさの調整が出来るものは、暗めにする。
- 廊下や風呂は、照明をはずして少し暗くする。
- 白熱電球をLEDランプや蛍光ランプに変更する。

## テレビ等

- テレビの明るさ(輝度)を抑えて利用する。
- つけっぱなしにせず、こまめに消す。
- デジタルテレビなど、高速起動モードは使用しない設定にする。
- パソコンは使用時のみ電源を入れる。

## 台所

- おおむねIH調理器具より電子レンジの方が省電力。
- ご飯にはショウガや唐辛子、梅干しを入れ、日持ちさせる。
- 冷蔵庫を壁から適切な距離を離す。
- 冷蔵庫の温度設定を強から中にする。
- さつまいも、なす、きゅうり、ピーマンは冷蔵しなくても良い。
- 電気ポット・炊飯ジャーの保温をやめる。
- 温水洗浄便座の保温モードを切る。
- 食器洗いでお湯を流しっぱなしにしない。
- トーストはガス台の魚用グリルで焼く。
- ロールパンなど焼かなくても良いパンを選ぶ。

## 水周り

- シャワーの利用時間を可能なかぎり短くする。
- お風呂の自動保温をやめる。
- 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない。
- 保温便座の温度設定を下げる。
- 使わないときには便座のふたを閉める。

