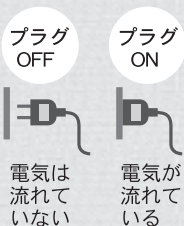


家庭でできる 節電アクション

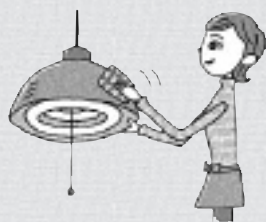
こまめにスイッチオフ!

照明も電化製品も本当に必要な時だけ使い、使わない場合は、こまめにスイッチを切りましょう。
また長時間使用しない場合は、プラグを抜いておきましょう。



照明で節電!

必要のないあかりはこまめに消しましょう。照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除を心がけましょう。



冷蔵庫で節電!

開いている時間を短く、余分な開閉はしないように。開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。

冷蔵庫と冷凍室のドアの開閉回数がそれぞれ50回・16回の場合は、25回・8回の場合にくらべて消費電力量が約6%増加してしまうことも。



エアコンで節電!

夏にエアコンを利用するときは、室温を28度に設定しましょう。冷房の温度設定を27度から28度に1度上げるだけで1台当たり年間670円の節約になります。

なるほど。



こんなところでも節電!

●炊飯器: 炊飯器の保温は控えましょう。ご飯は保温よりレンジであたためましょう。

●電気便座: できるだけ温水洗浄便座の使用を控えましょう。使用する場合は温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう。使わないときは温水洗浄便座のフタを閉めましょう。

オフィスでできる 節電アクション

クールビズスタイルで快適に!

上着1枚で、体感温度は変わります。みんなが上着を着ないだけで、オフィスも涼しい印象になります。

照明で節電!

明るさ(照度)を調整できる照明器具は、必要のない場合は照度を下げましょう。また、照明器具の数を減らすことも節電につながります。

省エネ機器で節電!

電化製品、OA機器も日々

進化しています。高効率OA機器を導入することで効果的に節電できます。
また、省エネ性能を考えた電化製品を選びましょう。

「統一省エネルギーラベル」 チェックポイント

- ① 本ラベルが何年度のものか表示
- ② ノンフロン電気冷蔵庫はノンフロンマークを表示
- ③ 多段階評価
 - ・省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星で表示
 - ・星の下のマーク(◀▶)でトップランナー基準達成・未達成の位置を明示
- ④ 省エネルギーラベル
- ⑤ 年間の目安電気料金(1kWhあたり22円(税込)として表示)

【統一省エネルギーラベルの例】



省エネ行動で節電!

エレベーターの使用を控え、低層階の場合は階段を利用しましょう。稼働台数を減らしてなるべく1台に乗り合わせるなどの工夫をしましょう。
パソコンやコピー機などのOA機器を使わないときは、必ず電源をオフにしましょう。
また、長時間使わない時にはコンセントからプラグを抜けば待機電力も減らすことができます、より節電です。

冷房の使用を控えても快適に過ごせるように、ブラインドやカーテンで直射日光を遮る工夫をしたり、窓

際に植物を植えられるスペースがある場合は、ゴーヤやヘチマなどツル性の植物でグリーンカーテンを作ることによって、体感温度を下げるができます。

また、きゅうりやトマト、なす、ゴーヤな



どの夏野菜は体を冷やす効果がありますので、上手に食事に取り入れましょう。

昔ながらの知恵や小さなエコ活動、アイデアグッズなど、できることは他にもあります。しかしながら、過度の節電により体調を崩しては意味がありません。「できることを決して無理せずに」行うことが大切です。