

わが家の節電メニュー

冷蔵庫などに貼って、下記の節電メニューに取り組みましょう！

期 間
12月～3月
(年末年始の12/29～1/4を除く)
平 日
9時～21時
※九州は8時から

8つの節電メニュー

- | 番号 | イラスト | メニュー名 | 説明 | できたらチェック |
|----|--------------|--------------|---|--------------------------|
| 1 | エアコン | エアコン | 重ね着などをして、室温 20℃を心がけましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 2 | カーテン | カーテン | 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 3 | 照明 | 照明 | 不要な照明をできるだけ消しましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 4 | テレビ | テレビ | 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 5 | 冷蔵庫 | 冷蔵庫 | 冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 6 | ジャー炊飯器 | ジャー炊飯器 | 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 7 | 温水洗浄便座(暖房便座) | 温水洗浄便座(暖房便座) | 便座保温・温水の設定温度を下げ、使わない時はふたを閉めましょう。 | <input type="checkbox"/> |
| 8 | 待機電力 | 待機電力 | リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。 | <input type="checkbox"/> |

※出典：経済産業省 節電.go.jp

お住まいの都道府県 都 道 府 県 在 住

●冬の節電で工夫した事やご感想などをお聞かせ下さい。

FAX **03-3357-6682** 全法連女性部会連絡協議会 宛



法人会では冬の節電活動として「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

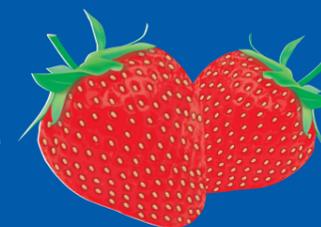
検索

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

法人会女性部会

いちごプロジェクト

❄️ 冬物語 ❄️



家族でチャレンジ!! “冬の節電活動”

— 無理なく 無駄なく 快適に —

おうちでほっこり 節電でにっこり

2011年の夏、東日本大震災の影響による供給電力の大幅な減少に対し、家庭における電力需要ピーク時間帯の使用電力15%削減が要請されました。

法人会では、「いちごプロジェクト」を立ち上げ、女性部会がその活動の“核”となって節電の啓蒙に取り組みました。皆さまのご協力により、計画停電や需給ひっ迫による停電は回避され、大きな混乱もなく乗り切ることができました。本プロジェクトにご協力下さった大勢の皆さまに厚く御礼申し上げます。

夏のプログラムに取り組み、私自身、これまで以上に節電を意識し、あらゆる場面で生活習慣を見直す良いきっかけとなりました。皆さまからも同様のご感想や節電のアイデアをたくさんお寄せいただきました。

さて、この冬も供給電力量の不足が懸念されており、引き続き「いちごプロジェクト～冬物語～」として節電に取り組むことといたします。

夏に培った節電の知恵を活かして日常生活の無駄を省きながら、しっかりと寒さ対策をし(ほっこり)、賢く節電して(にっこり)、この冬を快適に過ごしましょう。これから3月までの間、各ご家庭で本プロジェクトにご参加いただき、身近で簡単なことから無理のない範囲で節電に努めていただきます

よう宜しくお願い申し上げます。

全法連女性部会連絡協議会

会長 岩井紘子



*「いちごプロジェクト」とは?

「いちご」のネーミングは、夏の節電目標「15%」に由来しています。いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。そのイメージを、毎年女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。

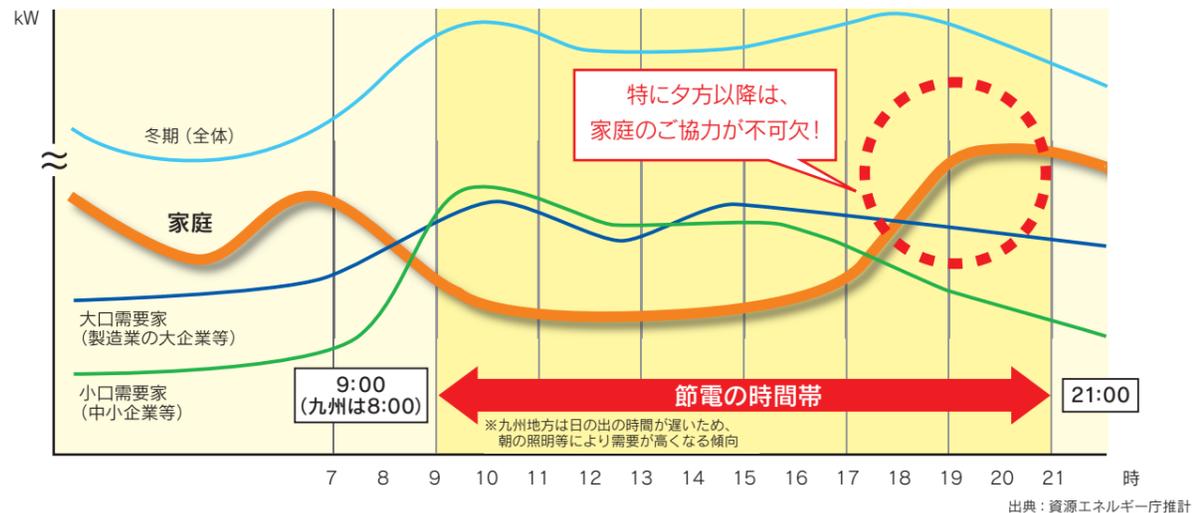
冬の節電活動

冬の電力需要ピークは、朝から夜まで続きます。
電気製品を上手に使い、無理のない節電に取り組みましょう。

〈家庭の電気の使い方の特徴は?〉

冬の電力需要のピークは、平日の14時頃にピークをむかえる夏に比べると、朝から夜にかけて長く続く傾向があり、家庭の電力需要は家族が帰宅する夕方より増え始めます。平日の9時~21時、特に家庭での使用が増える夕方以降の時間帯(18~21時)の節電に取り組みましょう。

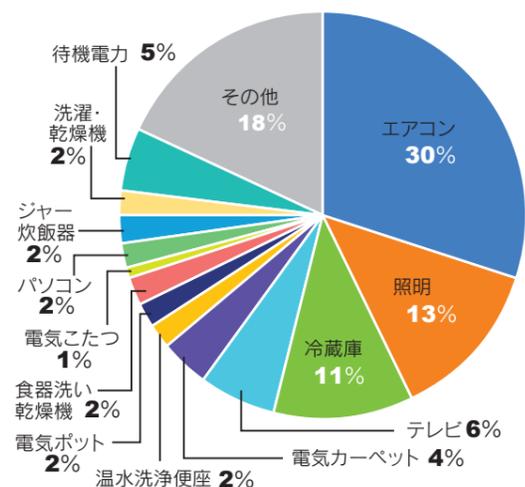
●冬期平日の電気の使われ方(イメージ)



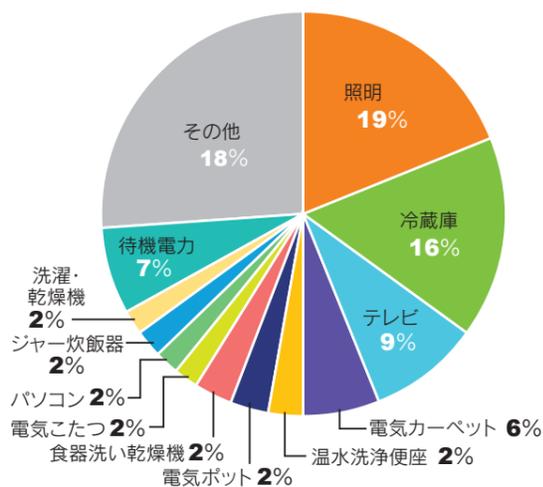
〈家庭では、冬の夕方どんな電気製品を使っているの?〉

●家庭における冬の夕方(19時頃)の消費電力(例)

〈通常、エアコンを使用する家庭〉



〈通常、ガス・石油ストーブを使用する家庭〉



節電のポイントはエアコン、照明、冷蔵庫、そして「待機電力」!!

上の2つのグラフは、冬の夕方(19時頃)、「エアコンを使用する家庭」と「ガス・石油ストーブを利用する家庭」での消費電力を示したものです。冬期の消費電力を減らすためには、エアコン、照明、冷蔵庫の無駄を省いて賢く節電するのがポイントです。そのほかに見逃せないのが、年間の消費電力量がテレビとほぼ同じ割合の「待機電力」です。リモコンだけでなく本体の主電源をこまめに切り、使わない機器はコンセントからプラグを抜くようにしましょう。スイッチ付きのOAタップを利用すると、手軽に待機電力を抑えることができます。

出典：資源エネルギー庁推計

少しの工夫で快適節電



エアコン

エアコンの設定温度を20℃にしましょう。

暖かく感じたら設定温度を下げる、使わない部屋の暖房を切るなど、こまめな温度調節を心がけ、室内の温度を20℃以下に保ちましょう。温度計、湿度計を置いて、室内環境を「見える化」することで、体調管理に留意しながら、無駄な暖房使用を控えましょう。

なるほどアイデア!

- 部屋の上部にたまる暖かい空気は、扇風機を短時間つけて循環させましょう。
- 湿度を15%上げると、体感温度は1度上がるといわれます。加湿器を併用するなどして湿度を40%~60%程度に保ちましょう。
- 暖房時にドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくしましょう。厚手のカーテンを掛けることも保温効果があります。

照明

必要のないあかりはこまめに消し、明るさや点灯時間を調節しましょう。

誰もいない部屋や、長時間部屋を開けるときなどは、照明を消しましょう。また、キッチンなどの照明器具は汚れやすく、暗く感じるがあるので、こまめに掃除しましょう。

なるほどアイデア!

- 家族が集まって1つの部屋で過ごす時、同時に使用する照明器具が減り、節電につながります。
- 白熱電球を、消費電力の小さいLED電球に取り換えると、節電になります。さらにLED電球は寿命が長く、1日10時間使用しても約10年間取り換えが不要です。

※使用器具の種類によっては、寸法が合わない、熱がこもる等の要因により、使用できない場合があります。照明器具を取り換える際は、「ご使用上の注意」等をご確認いただき、安全にお使いください。

冷蔵庫

冷蔵庫の設定温度を「中」→「弱」にしましょう。

冷蔵庫に食品を詰め込みすぎると、庫内が均一に冷えなくなり、冷却力が低下して余分な電気を消費します。詰め込みすぎに注意して、設定温度を「弱」にしましょう。

なるほどアイデア!

- 冷蔵庫自体に熱がこもってしまうと、それを冷やそうと余分な電力を消費します。冷蔵庫の周囲の温度が高ならないように、直射日光やガスコンロなどから遠ざけ、冷蔵庫の周りに5~10cmの放熱スペースをとって設置しましょう。
- 庫内が見渡しにくくなると扉の開閉時間が長くなり、冷気が逃げてしまう原因となります。何処に何が入っているかが分かるリストを扉に貼っておくと、開閉時間を短くできます。

冬の節電対策

節電は、一人ひとりの心がけと、ほんの少しの工夫から始まります。冬の節電対策をわかりやすく紹介します。



テレビ

省エネモードに切り替え、見ないときは消しましょう。

画面が明るいほど電気代がかかります。必要以上に明るくしたり、音を大きくしないようにしましょう。

なるほどアイデア!

- 画面は静電気ではこりがつきやすく、設定より暗く感じられることがあります。週に1回乾いた布でふきましょう。

電気カーペット

床から熱が逃げないように、断熱効果に工夫をしましょう。

電気カーペットをそのまま床に敷いてしまうと、熱が床に逃げ暖房効果が下がります。カーペットの下に断熱シートを敷くと効果的です。また、カーペットの半分だけを温める機能が付いているものもあります。一人のときは、自分がいる場所だけを暖めましょう。

家事

保温による消費電力をゼロにし、調理に工夫をしたり、節水も心がけましょう。

お湯はガスコンロで沸かし、ご飯はまとめて炊くなどし、電気ポットや炊飯ジャーの保温はやめましょう。また、圧力鍋などを活用して調理時間を短くしたり、食器洗いでお湯を出しっぱなしにしないよう注意しましょう。

※一人暮らしのお年寄りの生活状況を見守る機能などがあるものは、そのまま使用しましょう。

少しの工夫で寒さ対策



食事

朝食をしっかり摂り、1日のエネルギーを充電しましょう。新陳代謝が活発になり、からだの内側から温まる効果があります。

衣類

シャツ、腹巻き、股引、靴下など、保湿性の高い機能性下着をしっかり着用し、体幹を温めましょう。着膨れも防ぎ、おしゃれ度もアップ。

入浴

家族が続けて入り、追い炊きをひかえましょう。また、お風呂あがりにはパジャマの上にもう1枚羽織ることで、湯ざめ防止になります。