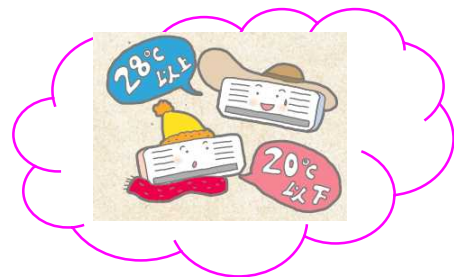
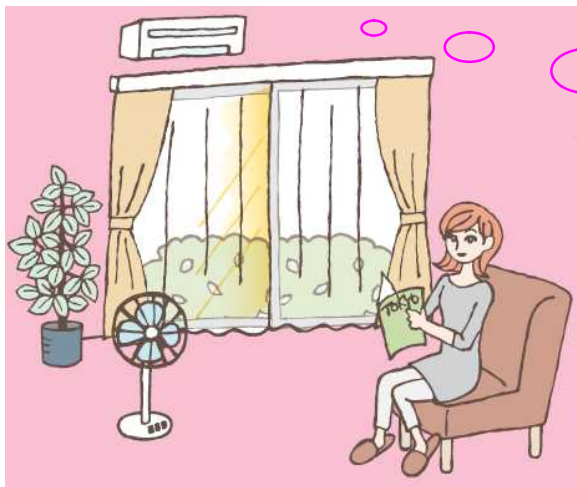


# 家庭の節電対策

## (1) エアコンの上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① 夏は28℃以上、冬は20℃以下で室内温度は適度に設定する。
- ② 2週間に1度は、フィルターのお掃除をする。  
\* フィルターが目詰まりしていると、冷暖房効果が弱まり、余分に電気を消費する。
- ③ 室外機は風通しのよい場所に設置し、まわりにものを置かない。  
\* 室外機の吹き出し口にものを置くと、冷暖房効果が弱まり、余分に電気を消費する。
- ④ カーテンやブラインドで窓からの熱の出入りを防ぐ。  
\* 冷房時は、レースのカーテンやすだれで直射日光をカットし、暖房時の昼間は日光を入れ、夜間は床まで届く厚手のカーテンで熱の放出を防ぐと効果的である。
- ⑤ 室内機の風向きを上手に調整する。  
\* 風向板は暖房の時下向き、冷房の時水平にすると効率よい。
- ⑥ 部屋を空けるときはこまめにスイッチを切る。長期間使わないときはプラグを抜く。
- ⑦ 扇風機を併用する。  
\* 部屋の空気を循環させる効果がある。また、冷房時は体感温度を下げるのにも効果的である。



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こともあるので注意！

## (2) 照明器具の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① 日中は照明を消し、夜間も照明をできるだけ減らす。  
\* 家族が同じ部屋で過ごすのも、照明を減らす方法の1つである。
- ② 人の居ない部屋等、無駄な明かりはこまめに消す。  
\* ただし、極端に頻繁に点滅させると、ランプの寿命は短くなる。
- ③ こまめに掃除をする。  
\* ランプやかさが汚れると、明るさは極端に低下する。
- ④ 調光機能やセンサ機能などを活用する。



### (3) テレビの上手な使い方

#### <上手な使い方のポイント>

- ① 見ていないテレビは消す。
- ② 不必要に画面は明るしたり、音は大きくしたりしないよう、輝度や音量を調節する。  
\* 不必要に輝度や音量を大きくすると、余分に電気を消費することがあります。
- ④ 画面にほこりがつきやすく、ほこりが画面を暗くするので、こまめに掃除する。
- ⑤ 節電機能（自動オフ、無信号オフ機能等）を利用し、消し忘れを防ぐ。
- ⑥ しばらく見ないときは、主電源まで切り、留守にするときや長時間見ないときはプラグをコンセントから抜く。

\* リモコンで消した場合より、待機時消費電力を減らすことができる。

ただし、デジタル放送受信対応のテレビの場合、最新の電子番組表（EPG）を取得できない、録画機能を搭載しているテレビは予約録画できない、といった支障があるので注意。



### (4) DVDレコーダーの上手な使い方

#### <上手な使い方のポイント>

- ① 就寝前や外出時には電源を切る。
- ② 再生・録画が終わったら、電源を切る。
- ③ 長時間使わない時は、コンセントからプラグを抜く。  
\* 待機時消費電力を減らすことができる。  
ただし、予約録画ができなくなる。  
また、タイマーや時計等の再設定が必要となる場合がある。
- ④ 高速起動（クイック起動）の設定を解除する。  
\* 待機時消費電力を抑えることができる。
- ⑤ 時計表示オフ等の省エネモード等を活用する。  
\* 待機時消費電力を抑えることができる。



### (5) パソコンの上手な使い方

#### <上手な使い方のポイント>

- ① パソコンから離れるときは電源を切る。
- ② 長時間使わない時は、コンセントからプラグを抜く。  
\* 待機時消費電力を減らすことができる。
- ③ 電源オプションプランを省電力モードに設定する。
- ④ ディスプレイは必要以上に明るくしない。
- ⑤ パソコンの電源を切るときは、プリンタ等の周辺機器の電



## (6) 温水洗浄便座の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① 便座の放熱を防ぐため、使用していないときは便座のフタを閉める。  
\* フタの自動開閉機能をもったものもある。
- ② 季節にあわせて便座の暖房や洗浄水の温度調節をする。夏は、便座の暖房の電源を切り、洗浄水の温度を低めに設定する。
- ③ タイマー等の節電機能を活用する。
- ④ 長期間使わないときはコンセントからプラグを抜く。  
\* 待機時消費電力を抑えることができる。本体の凍結が予想される場合は、凍結予防処置が必要。



## (7) 洗濯機の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① まとめて洗い、回数を少なくする。
- ② 洗濯物を定格容量以上入れ過ぎない。  
\* 入れ過ぎると、衣類の回りが悪くなり、余分に電気を消費する。
- ③ 洗剤は適量を守る。  
\* 洗剤を多く入れても洗浄力は増すわけではなく、すすぎに電気や水が余分に必要になることもある。
- ④ 風呂の残り湯を利用する。



## (8) 衣類乾燥機(洗濯乾燥機)の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① まとめて乾燥し、回数を減らす。
- ② フィルターはこまめに掃除する。  
\* フィルターが詰まっていると、乾燥時間が長くなり、余分に電気を消費する。
- ③ 自然乾燥と併用する。  
\* 自然乾燥し、仕上げに乾燥機を使う等すれば、電気の消費を大きく抑えられる。
- ④ 洗濯の脱水は充分にする。
- ⑤ 洗濯物を定格容量以上入れ過ぎない。  
\* 入れ過ぎると、余分に電気を消費するだけでなく、乾きムラができることがある。



## (9) 掃除機の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① 部屋を片付けてから掃除機をかける。
- ② 紙パックはこまめに交換する。  
\* 紙パックにゴミがいっぱい詰まっていると、吸込力が弱くなり、掃除に時間がかかる。
- ③ 掃除モードを活用する。  
\* 掃除する場所やゴミの量に応じて、パワーセーブすることができる機能を搭載しているものがある。



## (10) 冷蔵庫の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

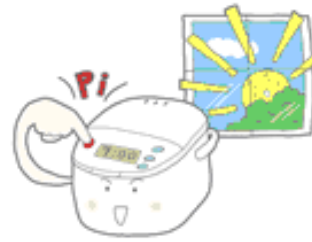
- ① ものを詰め込み過ぎない。  
\* ものを詰め込み過ぎると、冷気の流れが妨げられ庫内が均一に冷えなくなり、冷却力も低下し、余分に電気を消費する。
- ② ドアの開閉回数を少なく、ドアを開けている時間は短くする。  
\* ドアを開けているときに、庫内に暖かい空気が入り込んだり、庫内から冷気が逃げたりするため、庫内の温度調節に余分な電気を消費する。
- ③ 冷蔵強度を調節する。
- ④ 本体の周囲（上部と左右）に適切な間隔を開けて設置する。  
\* 周囲に隙間がないと、食品から奪った熱を放出しにくく、その分冷却力も低下し、余分に電気を消費する。
- ⑤ 直射日光のあたるところ、ガスコンロの近くを避ける。
- ⑥ 庫内にビニールカーテンを取り付ける。
- ⑦ 熱いものは冷ましてから入れる。  
\* 熱いものをそのまま入れると、庫内温度が上昇し、周りの食品にも影響する。
- ⑧ 週に1回は庫内のチェックをし、食品の整理をする。  
\* 奥の壁が見える程度に収納するのが理想的。収納ルールを決めておくのも手早く取り出せるコツです。
- ⑨ ドアのパッキンの傷みに注意し、名刺等をはさんでズリ落ちるようなら取り替える。  
\* パッキンが傷んでいると、その隙間から冷気ももれる。
- ⑩ 冷蔵庫の背面や底面も掃除もする。  
\* 冷蔵庫の背面や底部にほこりがたまっていると、冷えにくくなる。



## (11) ジャー炊飯器の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① 長時間保温しないようにする。
- ② まとめて炊いて、冷蔵庫に保存する。
- ③ タイマー予約を上手に使う。  
\* 早朝に炊くと、ピーク時の節電になる。
- ④ 使わないときは、コンセントからプラグを抜く。



### ■保温時間は短めに

ご飯を炊飯器で長時間保温することは、風味が落ちるだけでなく、予想以上に電気を多く消費します。長時間保温するなら、食べる分だけ都度炊いた方が電気の消費が小さくなります。まとめて炊いて、小分けして冷蔵庫に保存しておき、食べる分だけ温めると、炊飯と保温の電気を節約できます。



## (12) 食器洗い乾燥機の上手な使い方

### <上手な使い方のポイント>

- ① できるだけまとめ洗いをする。  
\* 夜間に利用すると、ピーク時の節電になる。
- ② 残菜を丁寧に捨てるなど、あらかじめ前処理をしておく汚れ落ちがよくなる。
- ③ 食器は内部のカゴに正しくセットすること。  
\* 食器の入れ過ぎ、重ねおきは洗浄能力が低下する。