

日本の元気のために!

# “節電アクション” 続けよう!

この夏、日本中が「丸」となって取り組んだ「節電アクション」。  
被災地のために、日本のために、これからも継続していきましょう!

## 今からできる 節電アクション

「環境省」「経済産業省 資源エネルギー庁」推進



### エアコン

- 暖房設定温度は20℃に

**10% 削減率**   **130w 削減消費電力**

※設定温度を1℃下げた場合

その他のアクション  
・フィルターの掃除はこまめに  
・室外機の周りに物を置かない

### 冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に
- 扉の開閉は、回数も時間も少なめに
- 食品をつめこまない

**2% 削減率**   **25w 削減消費電力**

※3つ取り組んだ場合

その他のアクション  
・熱いものは冷ましてから  
・壁から離して配置を

### 照明

- 日中は照明を消す
- 夜間もできるだけ点灯時間を短く

**5% 削減率**   **60w 削減消費電力**

※2つ取り組んだ場合

その他のアクション  
・こまめな掃除で明るさアップ  
・省エネ型の照明器具に買い換える

### テレビ

- 省エネモードに設定する
- 画面の輝度を下げる
- 必要な時以外は消す

**2% 削減率**   **25w 削減消費電力**

※標準→省エネモードに設定し、使用時間を3分の2に減らした場合

その他のアクション  
・こまめな掃除で画面を明るく  
・音量は不必要に大きくしない

### ジャー炊飯器

- タイマー機能を活用して  
早朝に1日分をまとめて炊き、  
冷蔵庫に保存する

**2% 削減率**   **25w 削減消費電力**

※2つ取り組んだ場合

### 待機電力

- リモコンの電源ではなく、本体の  
主電源を切る
- 長時間使わない機器は  
コンセントからプラグを抜く

**2% 削減率**   **25w 削減消費電力**

※2つ取り組んだ場合



東日本大震災の影響による電力不足に伴い、この夏15%の節電に向けて国を挙げての節電運動「節電アクション」を実施。日本中が「丸」となって取り組んだ結果、1年で最も電力消費量の多い夏を乗り切ることができました。一人ひとりの努力が、こんなにも大きな力になることを実感するとともに、あらためて電気の使い方を見直した方も多いのではないのでしょうか。一人ひとりの節電アクションが、電力不足の危機を救い、日本の元気へとつながります。またそれは、CO<sub>2</sub>削減、地球温暖化防止にも役立つのです。

冷暖房需要の少ない秋は電力消費量の少ない時期ではありませんが、夏と同じくらい消費量の増える冬に向けて、普段の暮らしの中でも節電を意識して「丸」を続けていきましょう。

### 家電製品別の消費電力量の比較

家電製品	消費電力量 (%)
エアコン	25%
冷蔵庫	16%
照明器具	16%
テレビ	10%
その他	33%

※総家庭用電力消費量1909億kWh  
＜資源エネルギー庁平成16年度電力需給の概要＞

家庭の中で電力消費量が多いのは、エアコン、冷蔵庫、照明、テレビ。これらを中心に節電に取り組むと効果的です。消費電力が少ない「省エネ家電」に買い換えるのも◎

**電気は「貯める」ことができません!**

電気は、一瞬一瞬、需要にあわせて供給されています。電力不足の今、一瞬でも需要が供給を上回ると、予期せぬ「大停電」が起きる恐れがあります。同じ時間に一斉に多くの電気を使うと、電気は足りなくなるため、特に電力使用量がピークになる時間帯の節電が必要です。

電気は「かしく使うのじゃ!」

### 冬のピークは、8~9時、18~19時頃

1日を通じた節電を意識しつつ、特にこの時間の節電を心がけましょう。

まずは、電化製品の使用時間をシフト!

炊飯はタイマー機能で早朝に  
洗濯は早朝かお昼過ぎに  
携帯電話、ノートパソコン、ゲームなどの充電は睡眠中に

※グラフはイメージです