

## 家庭向け「賢い節電」7か条

〇2011年夏以降の節電の取組を考慮した今冬の最大電力需要の見込みは供給力を下回っているが、効率の低い火力発電所の稼働に伴うCO<sub>2</sub>の増加や電気料金値上げ問題を踏まえると、引き続き節電・省エネルギーは重要。また、発電所のトラブルなど万が一の事態への対応を考えても取組は必要。

### 賢い節電3原則

#### 1 無駄を排除し、無理なく「長続きできる省エネ対策」を推進

2011年夏に見直された電気の使い方を定着化させ、無駄の排除を徹底するとともに、経済的にもメリットのある省エネ対策を、CO<sub>2</sub>削減の視点も踏まえ、徹底し、定着させていく。

#### 2 ピークを見定め、必要なときにしっかり節電（ピークカット）

猛暑や厳冬であっても、需給がひっ迫する可能性のある日や時間帯は限られる。日常的に取り組む省エネ対策と、需給ひっ迫時に追加的に実施するピークカット対策とに分けて対策を計画化しておく。

#### 3 経済活動や都市のにぎわい・快適性を損なう取組は、原則的に実施しない。

工場に操業日や休業時間の変更を求めようなど、経済活動に大きく負荷をかける取組は行わない。また、快適なオフィス環境・住環境等の維持・確保と両立する取組を進めるため、ピークカット効果が小さく、負担の大きい一部の取組は、実施を前提としない。

## 家庭向け「賢い節電」7か条

#### 1. 冬季は、冷蔵庫の庫内温度設定「弱」を徹底

一回の設定変更で、継続的に省エネ・節電できる対策をしっかりと実践

#### 2. テレビの省エネモード設定を徹底

テレビの省エネモード設定や輝度を下げる設定にするなど、一回の設定変更で、継続的に省エネ・節電できる対策をしっかりと実践

#### 3. 白熱電球は、LEDや電球形蛍光灯へ交換

一回の交換で継続的に省エネ・節電できる対策をしっかりと実践

#### 4. 「実際の室温で20℃」を目安に、それを下回らないよう、暖房器具や扇風機などを上手に使う。

このために次の取組を実践

- ①複数の暖房器具を使う場合は、特徴を活かした使い方をする  
(部屋全体を暖める場合には、電気ヒーターやハロゲンヒーターなどよりエアコンのほうが効率的)
- ②エアコンはフィルターをこまめに掃除する。暖房の暖気は下向きに送風し、扇風機で室内の上の空気をかき回す。室外機のまわりに物を置かない。
- ③暖房の熱が逃げずとも寒さが入ってくるのも大半は「窓」からであるため、厚手の長いカーテンなどで暖気が逃げないようにする。
- ④電気カーペットは必要最小限のスペースだけ温め、カーペットや電気こたつの下には断熱シートで熱を逃がさない。
- ⑤頻繁なオン・オフを行わない  
(「30分程度の外出」であればエアコンはつけたままにして消さない。外出や寝る20分前にスイッチオフ)

#### 5. 寒い日にはエアコンなど暖房器具使用の過度な抑制は行わない。

風邪の予防も考慮し、健康を損なうようなガマンの節電はしない。乾燥しやすい室内は50～60%の適度な湿度を保つことや、帰宅時の手洗い、うがいも実践

#### 6. 家電製品等のこまめな省エネを実践

不要なときはテレビを消す、日中は照明を消して夜間の点灯も最小限にする、使用していない家電製品のプラグはコンセントから抜く、節水する、冷蔵庫の扉を開ける時間をできるだけ減らし食品を詰め込まないようにする、紙パック式掃除機はこまめにパックを交換する など

#### 7. 冬季の電力ピークは「夕方」。消費電力の大きい家電製品は、平日17-18時前後での同時使用を控える。電力需給ひっ迫が予告された時には、特に、使用を控える。

IHクッキングヒーター、電子レンジ、電気ポット、アイロン、浴室乾燥機、洗濯乾燥機など、特に消費電力の大きい家電製品について、冬季は平日の17-18時前後での同時使用を控える。電子レンジ使用時にはエアコンを切るなど、消費電力の大きい家電製品の同時使用を避ける など