

家庭で取り組める節電対策

機 器	節 電 事 例
エアコン	室温 28℃ を心掛けましょう。 無理のない範囲でエアコンの使用を止め、扇風機を使いましょう。
冷蔵庫	設定を「強」から「中」に変えましょう。 庫内を片づけて冷気のとおりがよくなるようにしましょう。
電気ポット	お湯を沸かすときには使う分だけにして、ガスで沸かすなど、電気ポットの利用を控えましょう。
炊飯器	タイマー機能により、早朝に使用しましょう。 あまったご飯は炊飯器に保温せず、冷ましてから冷蔵庫で保存しましょう。
照明	照明は可能な限り消しましょう。 短い時間でも部屋を無人にするときには照明を消しましょう。
暖房便座 (温水洗浄便座)	暖房機能オフやプラグオフ、省エネモードに設定しましょう。
テレビ	誰も見ていないテレビは消しましょう。 朝の支度中など、見ていないテレビを時計替わりにするのはやめましょう。
洗濯機	洗濯物は小分けにせず、適量をまとめて洗うようにしましょう。 逆に大量に詰め込んだ場合も効率が悪くなりますので、取扱説明書に記された効率的な使い方をしましょう。
待機電力カット	お出かけのときや就寝時には、主電源オフ・プラグオフで待機電力をカットしましょう。

※節電を意識するあまり健康を害することのないよう、無理に暑さを我慢せず、適度にエアコンを使って過ごしましょう。
高齢者やお子さんなどの熱中症に注意しましょう。

夏の風を感じてみませんか

