

我が家の節電エコチャレンジさかい 2013

堺市消費生活協議会
会長 山口 典子

福島原発事故から2年4カ月、原子力発電所の休止(大飯原発2基稼働)、7月からの電気料金の値上げ、原発再稼働の動きも聞かれます。

「喉元過ぎれば暑さ忘れる」日本人の悪いくせ。

未来の子どもたちにつけを残さないために、安全なエネルギー転換のため原発に依存しない意思表示のため、省エネルギーの活動を実践していかなければと思います。

今夏は例年より暑い夏になると予想されています。無理のないよう省エネの夏にチャレンジしてください。

我が家の節電期間

7月、8月、9月の3か月間自分で評価してください。

50点	がんばりました。
30点	まあまあできました。
10点	少しできました。
0点	特にしていません。

消費生活協議会 学習会

環境手帳

今夏の我が家の省エネ

7月

具体的な節電方法

評価

エアコン



※エアコンの控え過ぎによる熱中症などにご注意ください。

※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場合があります。

● 室温は28度を目安に 設定温度は高めに。ドア・窓の開閉を少なくすると効果的です。	50	30	10	0
● “すだれ”や“よしず”などで、窓からの日差しを和らげる。 (エアコンの節電になります)	50	30	10	0
● 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用する。	50	30	10	0
● フィルターをこまめに掃除する。	50	30	10	0
● 2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。 (仮に350Wを2台使用している場合、約30%の節電効果になります。)	50	30	10	0

冷蔵庫



※食品の傷みにご注意ください。

● 設定を「強」から「中」に変え、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。	50	30	10	0
● 壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	50	30	10	0

テレビ



● 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。 (標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合)	50	30	10	0
--	----	----	----	---

照明



● 日中はできるだけ照明を消す。	50	30	10	0
------------------	----	----	----	---

温水洗浄便座



● 温水洗浄便座のコンセントを抜く、または、保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能等を利用する。	50	30	10	0
--	----	----	----	---

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、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	50	30	10	0
--------------------------------------	----	----	----	---

具体的な節電方法

評価

電気ポット

- お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。

50 30 10 0

洗濯機

- 容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。

50 30 10 0

パソコン

- 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。

50 30 10 0

- 省電力設定を活用する。

50 30 10 0

掃除機

- 紙パック式はこまめにパックの交換をする。

50 30 10 0

- 昼間のピーク時にはモップやほうきを使う。

50 30 10 0

ライフスタイル

- 節電のため家事スケジュールを立てる。
日中（13時～16時）を避けて電気製品を使用する。

50 30 10 0

- 外出や旅行による節電。

50 30 10 0

契約見直し見える化

- 契約電力の見直し（節電料金メニュー、適切なアンペア設定等）

50 30 10 0

- 電力会社ウェブサイトに登録いただき消費電力を「見える化」

50 30 10 0

その他

- 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

50 30 10 0

評価合計

点

◎上記以外に、ご自宅でされている、節電アイデア等がありましたらご記入ください。

お名前 _____

消費生活協議会 学習会

環境手帳

今夏の我が家の省エネ

8月

具体的な節電方法

評価

エアコン



※エアコンの控え過ぎによる熱中症などにご注意ください。

※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場合があります。

● 室温は28度を目安に 設定温度は高めに。ドア・窓の開閉を少なくすると効果的です。	50	30	10	0
● “すだれ”や“よしず”などで、窓からの日差しを和らげる。 (エアコンの節電になります)	50	30	10	0
● 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用する。	50	30	10	0
● フィルターをこまめに掃除する。	50	30	10	0
● 2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。 (仮に350Wを2台使用している場合、約30%の節電効果になります。)	50	30	10	0

冷蔵庫



※食品の傷みにご注意ください。

● 設定を「強」から「中」に変え、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。	50	30	10	0
● 壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	50	30	10	0

テレビ



● 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。 (標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合)	50	30	10	0
--	----	----	----	---

照明



● 日中はできるだけ照明を消す。	50	30	10	0
------------------	----	----	----	---

温水洗浄便座



● 温水洗浄便座のコンセントを抜く、または、保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能等を利用する。	50	30	10	0
--	----	----	----	---

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、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	50	30	10	0
--------------------------------------	----	----	----	---

具体的な節電方法

評価

電気ポット

- お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。

50 30 10 0

洗濯機

- 容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。

50 30 10 0

パソコン

- 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。

50 30 10 0

- 省電力設定を活用する。

50 30 10 0

掃除機

- 紙パック式はこまめにパックの交換をする。

50 30 10 0

- 昼間のピーク時にはモップやほうきを使う。

50 30 10 0

ライフスタイル

- 節電のため家事スケジュールを立てる。
日中（13時～16時）を避けて電気製品を使用する。

50 30 10 0

- 外出や旅行による節電。

50 30 10 0

契約見直し見える化

- 契約電力の見直し（節電料金メニュー、適切なアンペア設定等）

50 30 10 0

- 電力会社ウェブサイトに登録いただき消費電力を「見える化」

50 30 10 0

その他

- 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

50 30 10 0

評価合計

点

◎上記以外に、ご自宅でされている、節電アイデア等がありましたらご記入ください。

お名前 _____

環境手帳

今夏の我が家の省エネ

具体的な節電方法

評価

エアコン



※エアコンの控え過ぎによる熱中症などにご注意ください。

※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場合があります。

● 室温は28度を目安に 設定温度は高めに。ドア・窓の開閉を少なくすると効果的です。	50	30	10	0
● “すだれ”や“よしず”などで、窓からの日差しを和らげる。 (エアコンの節電になります)	50	30	10	0
● 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用する。	50	30	10	0
● フィルターをこまめに掃除する。	50	30	10	0
● 2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。 (仮に350Wを2台使用している場合、約30%の節電効果になります。)	50	30	10	0

冷蔵庫



※食品の傷みにご注意ください。

● 設定を「強」から「中」に変え、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。	50	30	10	0
● 壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	50	30	10	0

テレビ



● 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。 (標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合)	50	30	10	0
--	----	----	----	---

照明



● 日中はできるだけ照明を消す。	50	30	10	0
------------------	----	----	----	---

温水洗浄便座



● 温水洗浄便座のコンセントを抜く、または、保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能等を利用する。	50	30	10	0
--	----	----	----	---

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、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	50	30	10	0
--------------------------------------	----	----	----	---

具体的な節電方法

評 価

電気ポット

- お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。

50 30 10 0

洗濯機

- 容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。

50 30 10 0

パソコン

- 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。

50 30 10 0

- 省電力設定を活用する。

50 30 10 0

掃除機

- 紙パック式はこまめにパックの交換をする。

50 30 10 0

- 昼間のピーク時にはモップやほうきを使う。

50 30 10 0

ライフスタイル

- 節電のため家事スケジュールを立てる。
日中（13時～16時）を避けて電気製品を使用する。

50 30 10 0

- 外出や旅行による節電。

50 30 10 0

契約見直し見える化

- 契約電力の見直し（節電料金メニュー、適切なアンペア設定等）

50 30 10 0

- 電力会社ウェブサイトに登録いただき消費電力を「見える化」

50 30 10 0

その他

- 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

50 30 10 0

評価合計

点

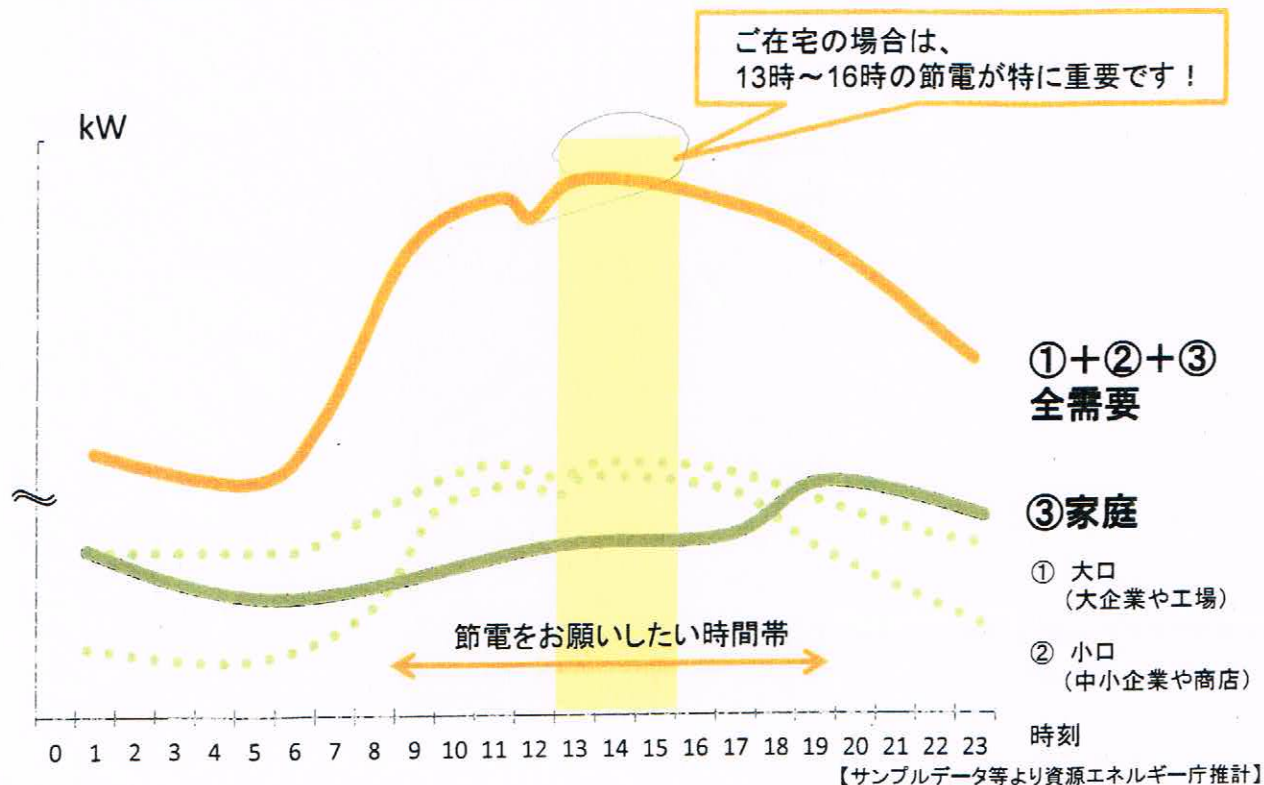
◎上記以外に、ご自宅でされている、節電アイデア等がありましたらご記入ください。

お名前 _____

2 電力使用の特徴

夏の昼間の電力使用の特徴

特に、日中(13時～16時頃)に最大ピークとなる傾向にあり、
日中ご在宅の場合は、特にこの時間帯の節電が重要となります。



電気機器の使用例 (在宅世帯)

夏の昼間(14時頃)の電気機器の使用例

