

家庭ですぐ出来る夏の節電21

このリストの前提について

- ・夏期における対策を中心にしています。
- ・朝と晩の家庭での電力使用ピークを抑えることを主目的としています。
- ・極度のがまんをせず、継続的に取り組める項目を中心にしています。
- ・そのほか、効果の高い対策を加えています。
- ・高い投資をせずに取り組める項目を選定しています。

| 対象 | 分野 | No. | 対策 | |
|------|--------|-----|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 屋外 | 遮熱・断熱等 | 1 | 窓に空気層のある断熱シートを貼る(もしくは内窓を設置する) | |
| | | 2 | 部屋の外によしず、すだれを設置する | |
| | | 3 | お風呂の残り湯で朝夕に打ち水をする | |
| リビング | 冷房 | 4 | 扇風機・うちわなどを活用する | |
| | | 5 | 冷房の温度設定を28℃にする | |
| | | 6 | 冷房時にカーテンやブラインドを閉める | |
| | | 7 | 冷房時に家族がいっしょの部屋で過ごす | |
| | | 8 | エアコンのフィルターを掃除する(月2回程度) | |
| | | 9 | 冷房を使う時間をできるだけ短くする(就寝前1時間はオフなど) | |
| | | 10 | 冷房時に部屋のドアやふすまを閉め、冷房範囲を小さくする | |
| | | 照明 | 11 | 白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に交換する |
| | | | 12 | 照明を使う時間を可能なかぎり短くする |
| | | テレビ | 13 | テレビを見る時間を少なくする(つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど) |
| | 14 | | テレビの画面を明るすぎないように調整する | |
| | 台所 | 保温 | 15 | 電気ポットの保温をやめる |
| | | 調理 | 16 | 炊飯ジャーの保温をやめる |
| | | 冷蔵 | 17 | 冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、周りや上にものを置かない |
| 18 | | | 冷蔵庫の温度設定を強から中にする | |
| 19 | | | 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする | |
| 洗濯 | 乾燥 | 20 | 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない | |
| その他 | 待機電力 | 21 | 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす | |

