

# 家庭でひと工夫を!「節電7つのアクション!」




# ACTION!

## みんなで節電アクション!

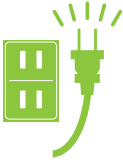
上手な節電で、安定した電力供給とCO<sub>2</sub>削減へ。  
電気使用量がアップする夏に備えて、「節電7つのアクション!」をはじめ、協力して少しずつ節電を心がけましょう。みなさま一人ひとりの工夫が、安定した電力供給とCO<sub>2</sub>削減につながり、今年の夏を快適に過ごすことができます。

# 家庭でできる節電 **7** つのポイント




**ACTION! 1**  
**こまめにスイッチオフ!**  
スイッチオフで電気使用は必要最小限に!

- 冷房は必要な時だけつけよう
- 必要のない灯りは、こまめに消す
- 見ないテレビはこまめに消す
- パソコンを使わない時は電源OFF




**ACTION! 2**  
**待機電力を削減!**  
使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減!

- 「待機電力」の削減のためプラグから抜く
- スイッチ付きタップを活用




**ACTION! 3**  
**エアコンで節電!**  
設定温度・風向きを調節して節電!

- 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
- 扇風機を併用して風向きを上手に調節
- 室内温度は28℃に



**ACTION! 4**  
**冷蔵庫で節電!**  
扉の開閉時間を短く、詰め込む量も考えて節電!

- 開いている時間を短くしよう
- 物を詰め込みすぎないように
- 熱いものは冷ましてから入れよう
- 壁から適切な間隔で設置しよう
- 傷んだパッキンは取り替えよう



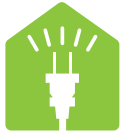
**ACTION! 5**  
**照明で節電!**  
明るさや点灯時間を調節して節電!

- 照明器具の掃除で明るさアップ
- 点灯時間を短くしよう
- 照明のスイッチを消して、待機消費電力を削減しよう
- 省エネ型の照明器具に買換えよう



**ACTION! 6**  
**テレビで節電!**  
主電源OFF・明るさを調節して節電!

- テレビを見ないときは消そう
- 画面を掃除しよう
- 音量は不必要に大きくしない
- 画面モードを省エネモードにしよう



**ACTION! 7**  
**他にもこんなところで節電!**  
生活スタイルを見直して節電!

- 台所で節電!**  
・炊飯器や電気ポットの保温は控えましょう。・食器洗浄機は汚れを拭き取ったうえで、節約モードで使いましょう。
- トイレで節電!**  
・温水洗浄便座の設定温度は低めに。使わない時はフタを閉めましょう。
- 洗濯で節電!**  
・洗濯機はお風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いを。・乾燥機は使用をなるべく控えましょう。
- お風呂・洗面所で節電!**  
・お風呂の自動保温は控えましょう。・蛇口をこまめに閉めたり、シャワーの使用は控えめに。
- 生活スタイルを見直して節電!**  
・朝チャレ! で節電! ・一家団らんで仲良く節電!

**ACTION!**  
みんなで節電アクション!