

## 緊急節電に協力しましょう（ご家庭で）夏に向けて

「3.11東日本大震災」を契機として、全国的に今夏の最需要期の電力供給に大きな不安が生まれて来ています。電力の需要が供給を上回ると、突然の停電を引き起こし、都市機能の大混乱につながるとして、緊急な節電が求められています。住宅等ご家庭における電力の使用量は、全使用量の40%を占めるといわれています。各ご家庭において、早急に下記の見直しを行って、電力使用量とピーク電力を削減し、今夏の電力危機乗り切りに貢献しましょう。ご家庭では、エアコンと照明の電力使用量が最も大きく、冷蔵庫がこれに次ぐといわれています。

### 1. 冷房の見直し

空調（冷房）の運転は、真に必要なか、見直しましょう。窓を開け、扇風機を使い、冷房を使用しないですごしましょう。冷房を使う場合は、設定温度をできるだけ高く（28度）設定しましょう。



「窓開けと  
扇風機使用で  
エアコン冷房  
OFF！」

### 2. 照明の見直し

① こまめな消灯を行いましょ。日中は、ブラインドやカーテンを開け、屋外の光で過ごすようにしましょ。



「カーテン開けて  
照明OFF！」

② 白熱電球は、電気を多く使います。電気使用量の少ない蛍光灯やLEDに切り替えましょ。



「白熱電球は  
電球形蛍光灯か  
LEDに交換！」

### 3. 冷蔵庫の見直し

冷蔵庫の設定温度は「弱」にしましょう。  
複数の冷蔵庫をもつご家庭では、真にその  
台数が必要かどうか、見直しましょう。  
省エネ型への取替えも有効。



「設定温度は弱に！  
2台目はなくてもOK！」

---

### 4. テレビの見直し

「だらだら見」はやめましょう。画面が明  
るすぎないか、注意しましょう。  
複数のテレビをお持ちのご家庭は、当  
面1台を使いましょう。



「見ないときは  
OFF！」

---

### 5. プラグの見直し

電気器具のプラグは、コンセントに差  
しておくだけで電気を消費するものもあり  
ます。使用していない時間帯は、プラグ  
を抜きましょう。



「使わないとき  
プラグ抜く！」

---

### 6. パソコンの見直し

使用しないときはスイッチを切るか、省  
エネ(スリープ)モードに切り替えましょう。  
画面は明るすぎないように調整しましょう。



「使わないときは  
スイッチOFF！」

---

### 7. 温水便座の見直し

トイレの温水便座は、必要な時だけプ  
ラグをコンセントに入れるように見直しま  
しょう。



「夜間はOFF！」

---