



省エネや節電の
コツを熟知した
「節電の達人」が

おすすめの
節電術を
伝授します

みやもりよしこ
宮森芳子さん
省エネ普及指導員として、市内を中心
に節電などに関する講義を行っている。

節電効果



冷蔵庫

庫内の温度を適切に保とう

冷蔵室は1～5度、野菜室の温度は3～7度が適温。購入時は冷蔵強度が「強」の設定になっていることがあるので、庫内の温度を測り、冷え過ぎていれば設定し直しましょう。

冷蔵強度を「強」から「中」にすると
年間約1,360円分の節電!

※周囲の温度が22℃の場合

節電効果



照明

一番使われる部屋の照明を 蛍光灯やLED照明に替えよう

白熱電球は、電球型蛍光灯の約4倍、LED照明の約7倍もの電力を消費するので、早めに切り替えを! LED照明は消費電力量は少ないですが高価なので、使用時間の長い部屋の照明から徐々に切り替えるのがおすすめです。

白熱電球からLED照明に切り替えると
1個あたり 年間約2,020円分の節電!

※年間2,000時間使用する場合

節電効果



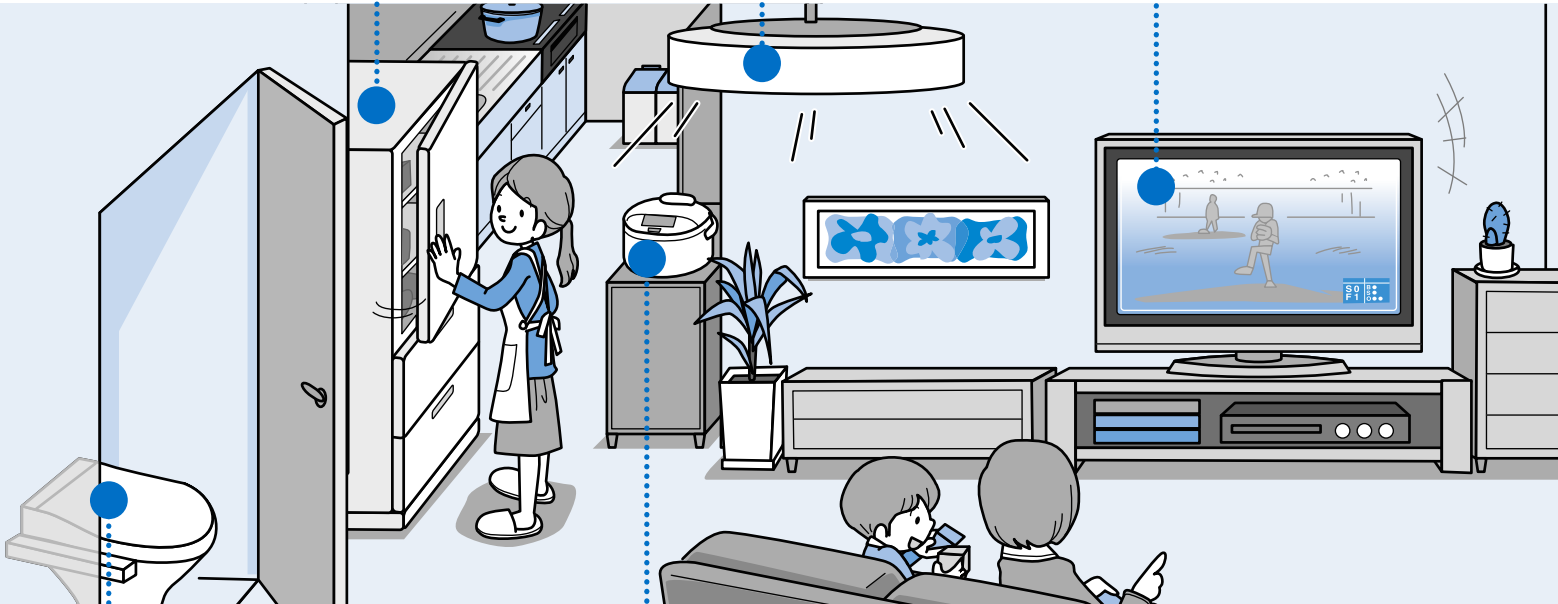
テレビ

見ない時には必ず消そう

少しでもテレビの前を離れる時は、電源を切る習慣をつけましょう。また、画面の明るさを控えることも節電になります。目に負担のない範囲で設定を変えると良いですよ。

1日1時間、テレビを見る時間を減らすと
年間約330円分の節電!

※20インチの液晶テレビの場合



節電効果



温水
便座

使わないときは必ずふたを閉めよう

トイレのふたを開けっ放しにすると、便座の温度を保つために無駄な電力を消費します。ふたは必ず閉める癖をつけましょう。

使わないときにふたを閉めておくと
年間約770円分の節電!

※ふたを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較(貯湯式)

節電効果



炊飯器

保温は4時間までにしよう

4時間以上保温するのであれば、電子レンジで温め直したほうが節電になります。ご飯をまとめて炊き、保温せず冷蔵や冷凍しておくのも節電に効果的です。

保温をやめて電子レンジで再加熱すると
年間約1,130円分の節電!

※1日12時間の保温をやめた場合

一人一人の心掛けが大きな力に

私たちは、電気をはじめ、ガス、灯油などのエネルギーを使わずには生活できません。だからこそ、私たち一人一人が、省エネルギーの意識を持ち、行動することが大切です。小さな取り組みの積み重ねによって、札幌はより環境に優しく、安心して暮らせるまちになっていきます。今回紹介した節電術をきっかけに、皆さんもできることから取り組んでみませんか。

環境プラザで

[相談時間] 月・水・土曜の午後1時～5時
※ただし、10/10(祝)、15(土)は休館

節電のアドバイスが受けられます

今回載せきれなかった家庭での節電術のほか、環境問題やエネルギーについて幅広い知識を持つ相談員が、皆さんの疑問を解決します。

相談先

環境プラザ(北区北8西3エルプラザ内)
☎728-1667 FAX728-1400
Eメール 10@kankyo.sl-plaza.jp