

# チェックしよう!これが家庭

「節電はもうやっているよ」という方も、これを見て今一度点検してみませんか?  
できるものを組み合わせて、7%以上の節電を目指しましょう!



※パーセント表記は、家庭での1カ月の総消費電力量(約300kWh)に対する削減率の目安です

家庭での消費電力第1位

## 【照明】

- 小まめに消灯する

100Wの白熱電球2灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合 **2%** 節電効果

照明の点灯や消灯にはほとんど電力を消費しません。明かりの必要がない時は、小まめに消灯しましょう。

- 節電型の照明に取り換える

54Wの白熱電球から8WのLED照明に交換した場合 **4%** 節電効果

白熱電球は、電球型蛍光灯の約4倍、LED照明の約7倍もの電力を消費します。使用時間の長い部屋の照明から徐々に交換すると、効果的に節電できます。

家庭での消費電力第2位

## 【冷蔵庫】

- 庫内の冷蔵温度を適温にする

温度設定を「強」から「中」にした場合 **2%** 節電効果

冷蔵室は1~5℃、野菜室は3~7℃が適温。庫内の温度を測り、冷え過ぎていれば設定を切り替えて調節しましょう。



- 食材を詰め込み過ぎない

詰め込んだ場合と、半分にした場合とを比較すると **1%** 節電効果

庫内の物が少ないと効率的に冷やすことができるほか、物が探やすく、扉を開けている時間を減らすことができます。

## 【炊飯器】

- 保温時間をできるだけ短くする

1日12時間の保温をやめた場合 **3%** 節電効果

保温は4時間までを目安に。4時間以上保温する際は、電子レンジで温め直した方が少ない電力で済みます。



### 「鍋&ガスこんろ」

炊飯器を使わなくても、鍋を使ってガスこんろでご飯を炊く方法もあります。圧力鍋を使うと、より短時間で炊き上がるため、ガス代の節約にもなり、おすすめです。

## 節電を機に暮らしを見直そう

私たちの日々の生活を支えている電気。その電気をみんなが安心して使うには、一人一人が節電の意識を持ちながら行動することが重要です。日々の暮らしの中に潜む無駄や浪費を見直すこと。その積み重ねが大きな節電効果を生み出します。この夏の節電を皆さんの生活を見直す機会にし、できることから始めてみませんか。

この夏!

## 子どもたちも節電に挑戦!

市は、子どもたちに節電に関心を持ってもらうため、小中学校の児童・生徒に、節電が必要な理由と身近な節電方法を記載したレポート用紙を配布します。夏休み期間中、子どもが家庭の節電リーダーとなって、家族みんなを取り組める項目が掲載されています。



子どもたちが取り組む「エコライフレポート」