

節電ライフスタイル 自分流

電気製品の使い方を見直すことに加えて、生活のスタイルを少し変えてみることで節電につながることがあります。ここでは、ちょっとした生活の工夫を紹介します。あなた流の節電ライフスタイルの参考に。

家事スケジュールを立ててみよう

洗濯機・洗濯乾燥機、食器洗い乾燥機、掃除機、ドライヤー、炊飯器、電気ポットなどは、使用時間が短くても消費電力が高い電気製品です。

電力需要の高まる日中はこれらの使用をできるだけ避けて、早朝または20時以降に使用するよう、家事スケジュールを工夫してみましょう。

出かけてみよう

休日には、プチ旅行に出かけたり、博物館や図書館を利用するのも、有効な節電方法の一つです。

お出かけのときには、電源を入れておく必要のない電気製品は、プラグをコンセントから抜いていきましょう。



早寝早起 爽やかな一日の始まり

早く起きて早く休むという自然のリズムを心がけてみましょう。目覚めたばかりの体に朝の光を浴びて、まずは朝ごはん。そして軽い運動。きちんと食べて頭も体もパワーアップ。すっきり目覚めたら涼しい時間を利用しての学習も効果的です。

家庭における電力需要の多い夜の消費電力を抑え、実りある朝型生活を始めてみては…。

一家団らん仲良く節電

家族が一つの部屋で過ごすことで節電につながります。食事や団らんの時間など、できるだけ家族みんなが一つの部屋に集まり、一緒に過ごす時間を増やしましょう。使っていない部屋の照明やエアコンなど、電気製品のスイッチOFFも忘れずに。節電以上に得られるものがあるかもしれません。



無理なく節電を！
今夏、関西電力管内では、電力の安定供給に最低限必要とされる予備率3%以上を、確保できる見通しとされていますが、大規模な電源脱落等、不測の事態により電力需給がひっ迫する可能性も懸念されています。
一人ひとりが少しでも節電を意識して実行に移すことで、エネルギーを節約でき、地球温暖化防止にもつながります。
誰もが気軽に取り組める節電を、家庭や職場から無理のない形で始めてみましょう。

家庭や職場でできる10の節電メニュー

| | | |
|--------|---|--|
| エアコン | ①室温28℃を心がける。 ②すだれやよしず、グリーンカーテン(ゴーヤや朝顔など)で窓から入る日差しを和らげる(エアコンの節電になります)。 ③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。 ※2部屋でそれぞれ使用している場合は、1部屋(1台)に減らして使用しましょう。(350Wを2台から1台に減らすと、約30%の節電効果となります) ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは、消費電力の増加につながる場合があるため注意が必要です。 | |
| 冷蔵庫 | ④設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。 ※食品の傷みにご注意ください。 | |
| 照明 | ⑤日中は不要な照明を消す。 | |
| テレビ | ⑥省エネモードに設定のうえ、画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消す。 | |
| 温水洗浄便座 | ⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。 ⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。 | |
| ジャー炊飯器 | ⑨早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊き、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。 ※食品の傷みにご注意ください。 | |
| 待機電力 | ⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。 | |

小型電力計「ワットアワーメーター」を貸出し中です！

我が家の節電効果を確かめたい！という人に、コンセントに差し込むだけで使用電力を計ることができる小型電力計「ワットアワーメーター」を貸し出します。

夏休みの自由研究などにもぜひお使いください。

貸出しは次の要件を満たす人に限ります。(貸出数10台)

【貸出要件】

- 環境保全課まで受取り・返却に来ていただける市内在住の人
- 測定したデータを、返却と同時に提出していただける人

【その他】

- 貸出期間は2週間とします。
- 使用中に故障が発生した場合は借出者の責任とし、市は責任を負いません。

※貸出しについての問合せは下記まで

問 環境保全課(本館2階)

☎65-6513 ☎65-6571 ✉kanky@city.nagahama.lg.jp



▲これが小型電力計。コンセントの間にはさむと電力を測定します。待機電力や電源を入れたとき・強さを変えたときなど、いろいろな電力を測定してみてください！

熱中症にご注意を！

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給をしましょう。特に、高齢者や体調に不安のある人は気をつけてください。