

# かてい せつでん 家庭でできる「節電」のコツ



家庭のエネルギー消費の50%以上は電気です。  
家庭で省エネを進めるには、電気の使い方を見直す必要があります。

## ■ 電気の特徴

電気はガスや灯油と異なり、貯めることが難しいため、電力会社は瞬時に需要と一致させるように、発電の量を調整して、バランスをとるようにしています。そのため、節電を進めるには、1日全体で電気の使用量を減らすだけでなく、使用する時間帯を意識して、電気の需要がピーク時間帯に集中しないようにすることが重要となります。

## ■ ピーク時間帯とは

ピーク時間帯とは、1日のうちで最も電気が使われる時間帯のことです。産業用や業務用を含んだ電力需要全体のピーク時間帯は、夏は冷房が多く使われる昼間、冬は暖房や照明が多く使われる夕方です。家庭だけをみると、ピーク時間帯は、夏も冬も在宅率の高い夜です。

## 「節電」のコツ ⚡

最近の家電製品には、「省エネモード」に設定できるものがあります。こうした機能を上手に使うことに加えて、暖房器具や冷蔵庫などの設定温度を弱めたり、テレビ画面の明るさを調節したりする等の少しの心がけで節電になります。

※健康を損なわない範囲で行いましょう。

### 🏠 カット 減らす

消費電力を減らすことです。節電と省エネの両方の効果があります。



#### 🟡 コツ

- 人のいない部屋の電気を消す。
- 省エネモードがある電気製品は、省エネモードで使用する。
- 使用していない電気製品のプラグはコンセントから抜く。
- エアコンを使う前に、もう一枚厚着もしくは薄着をする。
- 温水洗浄便座の使用時はふたを閉め、保温効果を維持し、便座および温水の温度を「低」に設定する。

### 🏠 シフト ずらす

電気を使う時間帯をずらすことです。エネルギーを使う量は変わらないので、節電にはなりません。省エネにはなりません。

#### 🟢 コツ

- 電気使用が多い時間帯を避け、夜間や早朝に変更する。
- 電気製品の同時使用を避ける。



### 🏠 チェンジ 切替える

他の方法に切替えることです。省エネになるかどうかは場合によります。

#### 🟠 コツ

- 電気ではなく、ガスや石油を使う
- 白熱電球をLED電球にする。
- エアコンや冷蔵庫を省エネ型製品へ買替える。
- 電気を使わないまたは消費電力の小さい機器に替える。

