

奈良の節電スタイル

～楽に、楽しく、快適に、有意義な節電を試みませんか～

(家庭部門)

～スタイルを見直してみませんか～

今、私たちは、電力をふんだんに使うライフスタイルから、より電力を使わないライフスタイルへの変換を目指す時機にきています。

奈良県における年間の使用電力量は、皆さまのご協力により、平成23年度においては、平成22年度と比べ約5%の削減ができました。平成24年度においてもさらに削減できる見込みです。

この節電の取組みの成果を継続してみませんか。

せっかく、節電するのなら、楽に、楽しく、快適に、有意義な節電を試みたい。

節電すれば、家計にやさしく、環境にもやさしい。

奈良県節電協議会からのご提案です。



奈良県エコ
キャラクター
な～らちゃん

奈良県節電協議会

1. 自分たちの電気の使い方を知る

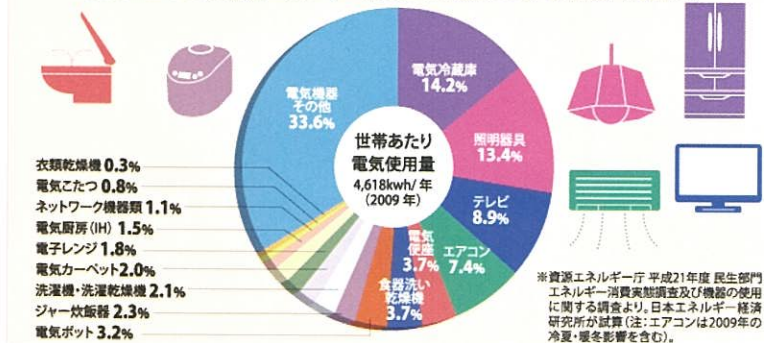


提案 かしこく節電するために、どのように電気を使っているか知りましょう。

家庭においては、「冷蔵庫」や「照明器具」、「テレビ」、「エアコン」の電力消費量が多いです。

これらの消費電力の多い機器から節電すれば、効果的に節電できます。

家庭における機器別エネルギー消費量の内訳について(平成21年全国平均)



～簡単に知りたい方には～

検針票を見てください

当月使用量 (300 kWh)

前年同月使用量 (430 kWh)

削減率(%) (30%)

電気料金 (6,625 円)

～もっと詳しく知りたい方には～

いろいろな方法があります。

○関西電力「はびeみる電」



電気代や使用量をチェックできる「電気ご使用量のお知らせ照会サービス」。節約・省エネに役立つシミュレーションなど盛りだくさんです。

はびeみる電 検索

はびeみる電に登録されると検針票は届きませんのでご注意ください。

○関西電力による省エネコンサル

関西電力では、各家庭の使用量実績にもとづき電気の効率的な使用方法について、家庭に訪問の上、説明をしております。

【受付】省エネルギー相談室 0120-86-9101
受付時間 平日9:00~17:00まで

【ご家庭訪問】お近くの関西電力営業所より訪問
訪問時間 平日9:00~17:00まで

○うちエコ診断



「うちエコ診断員」が、家庭等を訪問し、各家庭のエネルギー使用状況の把握と省CO2・省エネ対策を提案します。問い合わせは、奈良県地球温暖化防止センター(奈良ストップ温暖化の会TEL0742-35-6730)まで。

○奈良の環境家計簿



毎月の電気やガス等の使用量を入力するとCO2の排出量が自動的に計算されるHP。家計にも地球にもやさしい暮らし方ができます。

<http://www.eco.pref.nara.jp/kakeibo/>

○OHEMS(ホームエネルギー管理システム)



家庭におけるエネルギー管理を支援するシステム。住宅内のエネルギー消費機器をネットワークで接続し、稼働状況やエネルギー消費状況の監視、遠隔操作や自動制御などを可能にします。

○エコワット(簡易版電力量表示器)



コンセントに差し込み家電製品とつなぐだけで、使用電力や電気代、CO2排出量の目安がわかる簡易版の電力量表示器です。

コラム 指標からみる奈良県民の電気の使い方の推測

奈良県は、電子レンジ、電気掃除機、空気清浄機、パソコン、ビデオレコーダの普及率が全国1位、冷蔵庫(300L以上の大型)普及率が全国2位、薄型テレビ普及率が全国3位です。また、核家族世帯の割合、県外就業率、昼間流出人口比率がいずれも全国1位なのに対し、女性の就業率は最下位の47位です。

これらのことから、奈良県民は家電好きで、少人数で多くの家電製品を使っており、昼間は女性が在宅しているという生活スタイルが推測されます。かしこく節電するために、家電製品の上手な選び方や使い方を知ることが奈良県民にとっては大切だと言えます。 ※順位の出典:平成21年度全国消費実態調査(総務省統計局)、100の指標からみた奈良県勢平成24年版(奈良県統計課)

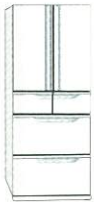
2. 電気の使い方を工夫する



提案 ちょっとした工夫で上手に節電しましょう。

<機器別の使い方のポイント>

冷蔵庫



300L以上普及率
奈良県2位(2人以上の世帯)

簡単

冷蔵庫の設定は「標準(中)」を基本にしましょう。さらに冬場などに、「標準(中)」から「弱」にすると、一日あたりの消費電力量が約2割※削減されます。

扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。中央を開けてコの字に収納すれば、すぐに見つかり出し入れが簡単です。

一般的には、冷蔵庫の側面は0.5～2cm、上部は5～30cm以上のすき間が必要ですが、側面を5cm以上、上部は開放とするだけで、消費電力量が約2割※削減されます。

※出典 東京電力HP「電気の上手な使い方」 東京電力調べ

エアコン



冷房の設定温度は28℃を、暖房の設定温度は20℃を心がけましょう。

エアコンの控え過ぎによる体調不良に注意してください。室温計を部屋に置くなどで体調管理に努めましょう。

風向きは、冷房時は上向きに、暖房時は下向きにしましょう。

夏場は、太陽の光が入らないように、すだれやカーテンを活用しましょう。冬場は、保温のため厚手のカーテンなどを活用しましょう。

室外機の周りには、通風の妨げにならないように、物を置かない、囲わないようにしましょう。

照明器具



不要な照明を消しましょう。

こまめな掃除でいつも明るくしましょう。

テレビ

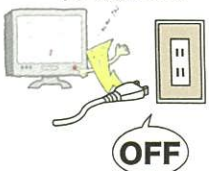


薄型テレビ普及率
奈良県3位(2人以上の世帯)

ながら見をやめましょう。省エネモードに設定するとともに画面の輝度(明るさ)を下げましょう。

こまめな掃除でいつも明るくしましょう。

待機電力



長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。

家電製品の普及率順位は、平成21年度全国消費実態調査(総務省統計局)より

温水洗浄便座



普及率
奈良県11位(2人以上の世帯)

便座を暖めているときは、ふたを開けっ放しにしないようにしましょう。

季節に合わせて便座の温度を設定しましょう。

タイマー機能、省エネモードを活用しましょう。

洗濯機



洗濯機の能力に見合った量(容量の8割程度を目安)で出来るだけまとめ洗いしましょう。

掃除機



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。

強弱機能があれば、じゅうたんには「強」、フローリングや畳には「弱」と使い分けましょう。

回転ブラシを掃除しましょう。

食器洗い洗浄機



普及率
奈良県5位(2人以上の世帯)

使用する時はまとめ洗いしましょう。
洗浄後、扉を開けて余熱で乾燥させると省エネです。

電子レンジ



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

野菜をゆでるときは、お湯を沸かしてゆでるより電子レンジで温めた方が省エネです。

こたつ



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

上掛けと敷布団をあわせて使い、
暖気を逃がさないようにしましょう。

電気カーペット



人のいるところだけ暖めましょう。
断熱マットを下に敷きましょう。

空気清浄機



適宜、フィルター等の清掃をしましょう。周囲に必要なスペースを空けましょう。

パソコン



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

使う時だけ電源を入れましょう。

電源オプションを、「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」に見直してみま
しょう。

スクリーンセーバー使用時は消費電力は上がりません。

ビデオレコーダ



共に普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

ステレオセット・ラジカセ



ビデオレコーダは、省エネモードがあればその設定をしま
しょう。ステレオは、使用しない時はリモコンの電源ではなく、
本体の主電源を切り、待機電力を減らしましょう。

3. 省エネ機器を選ぶ



提案 省エネ機器を上手に選んで楽に節電しましょう。

<省エネ機器選びのナビゲータ>

○「統一省エネラベル制度」を活用しましょう。

ラベルの内容が何年度のものであるか表示

多段階評価

製品の省エネ基準達成率の分布状況に応じて定められており、省エネ性能の高い順に5つ星から1つ星を表示

省エネラベル

省エネ基準達成率

国の定める目標値の達成度合いを表示。数字が大きいほど省エネ性能が高い

省エネ性マーク

「グリーン」のものは、国の目標値を達成、「オレンジ」のものは、目標を達成していない製品

年間の目安電気料金

エネルギー消費効率(年間消費電力量等)をわかりやすく表示するために年間の目安電気料金を表示

統一省エネラベルとは、エアコン、電気冷蔵庫、テレビ、電気便座、家庭用蛍光灯器具の省エネ性能を表す省エネラベル、市販品の中での相対的評価、年間の目安電気料金を表示するものです。

エアコン、電気冷蔵庫、テレビ、電気便座、家庭用蛍光灯器具を選ぶコツは

☆の数が多いもの
省エネ性マークが「グリーン」のもの
目安電気料金が安いもの
省エネ基準達成率の数字が大きいもの

○「しんきゅうさん」を活用しましょう。

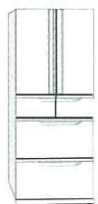


「しんきゅうさん」(環境省)は、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビ、温水洗浄便座について、今お使いの製品を省エネ製品に買い換え時の省エネ効果を比較できるサイトです。最新の省エネ製品同士の消費電力等の比較もできます。 <http://shinkyusan.com/>

しんきゅうさん 検索

<省エネ機器の選び方> ~暮らし方にあったものを選ぶ~

冷蔵庫



300L以上普及率
奈良県2位(2人以上の世帯)

ライフスタイルや人数に合わせて、選びましょう。

・家族構成の変化や、子供の成長などを予測して大きさを選びましょう。

$$\text{標準容量} = (70\text{L} \times \text{人数}) + \text{常備品}(100 \sim 150\text{L}) + \text{予備}70\text{L}$$

・あらかじめ、設置スペースと冷蔵庫サイズを確認しましょう。(放熱スペースを忘れずに)

・冷蔵庫は、何年にもわたって、365日ずっと使うものです。統一省エネラベルなどを参考に省エネ性能の高いものを選びましょう。

テレビ

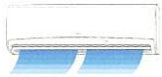


薄型テレビ普及率
奈良県3位(2人以上の世帯)

部屋の大きさに合わせて選びましょう。

・16:9のハイビジョンテレビの視聴距離は、一般的には画面の高さの約3倍と言われています。
・待機時消費電力が0.1W以下の機種も増えてきています。
・明るさセンサー、オフタイマー、無操作自動オフ、無信号自動オフなどの省電力機能がある機種もあります。

エアコン



お部屋の広さに合った能力のものを選びましょう。

- ・カタログに記載しているお部屋の広さの目安を参考にしましょう。
- ・最新のエアコンは、エネルギー効率の高いヒートポンプ方式や、電力消費の無駄を抑えるインバータ制御が進化しています。また人や室内環境を感知するセンサー機能があるものもあります。
- ・長時間使用する部屋から順に、省エネ効果の高い機器を設置するとお得です。

照明器具



お部屋の広さに合った明るさを知って、LEDなどの効率のよい照明器具を選びましょう。

<シーリングタイプLED>

シーリング型LEDは設置に電気工事が必要なものがあります。工事が不要なものでも、事前に引掛けシーリングのタイプを確認しましょう。

LED照明の適用畳数の表示基準

広さ	ルーメン
～4.5畳	2,200～3,200
～6畳	2,700～3,700
～8畳	3,300～4,300
～10畳	3,900～4,900
～12畳	4,500～5,500
～14畳	5,100～6,100

出典：一般社団法人 日本照明器具工業会ガイド

<電球型タイプLED>

電球型LEDは口金サイズが電球と同じ26ミリ(E26)のもの、ミニクリプトン球と同じ17ミリ(E17)のものがあります。サイズを確認してください。

<口金E26>

一般電球	電球型LEDランプ
60形	810ルーメン以上
40形	485ルーメン以上
30形	325ルーメン以上
20形	170ルーメン以上

<口金E17>

一般電球	電球型LEDランプ
40形	440ルーメン以上
25形	230ルーメン以上

ルーメン(lm)とは、LED照明からでる光量を示す単位で、大きいほど明るくなります。

温水洗浄便座



普及率
奈良県11位(2人以上の世帯)

貯湯式と瞬間式の違いを知り、節電機能のあるものを選ぶ。

洗濯機



洗濯量にあった容量で節水型の消費電力が少ないものを選ぶ。

食器洗い洗浄機



普及率
奈良県5位(2人以上の世帯)

洗浄可能な食器の量とサイズを確認し、生活スタイルに合った運転コース(頑固汚れコース等)があるものを選ぶ。

電子レンジ



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

家族の人数や使い方にあったものを選ぶ。

掃除機



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

掃除する床面に合わせた機能(パワーブラシやタービンブラシなど)のものを選びましょう。省エネモードのある機種もあります。

空気清浄機



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

部屋の広さにあった能力のもので消費電力が少ないものを選ぶ。

パソコン



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

国際エネルギースターロゴがついたものは、待機状態が続くと自動で省エネモードに変わります。



国際エネルギースターロゴ

ビデオレコーダ



普及率
奈良県1位(2人以上の世帯)

省エネラベル※を参考にしながら、省エネ機能があるものを選ぶ。

※統一省エネラベルの対象品目ではありませんが、多段階評価を行わない簡易版ラベルの対象品目です。

4. 住まい・省エネ住宅

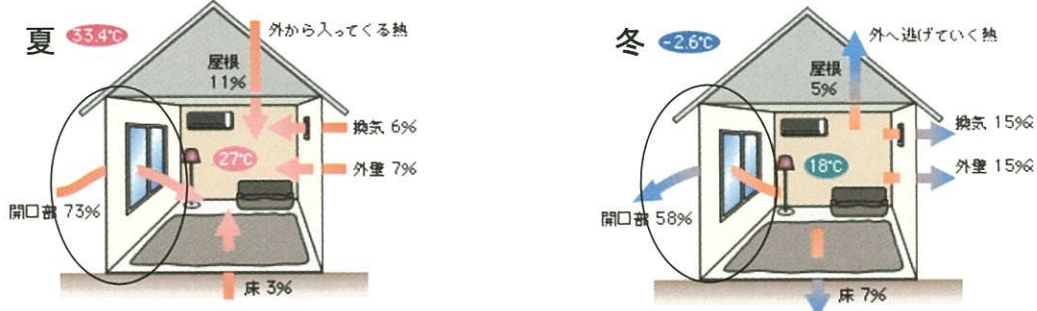


提案 住まいの中の熱、風、光を上手にコントロールし快適に暮らしましょう。

奈良の平野部は、盆地で朝晩の寒暖の差が大きいのが特徴です。
季節や時間で変わる、熱、風、光を上手にコントロールして、快適に暮らしましょう。

＜省エネ住宅は高断熱・高气密＞

住まいの中の熱は、夏は外から熱が入ってきて、冬は外へ熱が逃げていっています。高断熱・高气密な省エネ住宅の考え方は、熱の移動を抑える考え方です。



出典：社団法人日本建材・住宅設備産業協会

＜リフォームの一例＞

住まいにおいては、特に窓からの熱の移動が大きいです。窓を二重窓にする、あるいは内窓をつけるだけで大きな効果が期待できます。



提案 衣・食・住を再度、見直してみましよう。

＜衣類の活用＞

寒い部屋の中でも、衣類を重ね着することで体感温度がアップします。厚手の靴下や靴下の二枚履きなども効果があります。(奈良県は靴下の生産量が全国1位)

カーディガン +2.2°C
ひざかけ +2.5°C
くつした +0.6°C



発熱や吸熱の機能がある衣料も活用しましょう。

＜自然の力を活用した住まい＞

住まいに自然の熱、風、光を積極的に取り入れる考え方もあります。

光

昼間は、明るい太陽の光を照明として取り入れる。
夏場は強い日差しはカットし、冬場は暖かい太陽の光を取り入れてみる。

熱

夏の朝、暑くなる前の外気を取り入れてみる。

風

通風のポイントは、風の吹く向きに注意して「風上は狭く開け、風下は広く開ける」

暖かい空気が高いところに行く性質を利用して、天窓や2階の窓など高いところの窓を開けましょう。

昔からの、すだれやよしずは外からの視線を遮りながら風や光を通します。



＜食の活用＞

夏

暑い地方でできる食べ物や、夏が旬の食べ物は体を冷やしてくれます。

トマト、レタス、きゅうり、すいか、バナナ、レモン、パイナップル、コーヒー等



冬

寒い地方でできる食べ物や、冬が旬の食べ物は体を温めてくれます。鍋にして食べてポカポカに。

かぼちゃ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、さけ(鮭)、えび、いか、紅茶 生姜等



朝食を抜くと、体温があがらず、寒さを感じてしまいます。一日のエネルギーアップのためにも朝食を取りましょう。

5. みんなで「奈良の節電スタイル」を構築しよう



提案 みんなのアイデアを参考に「楽な節電」を実現しよう！

節電アイデア募集(H24.12.14実施)で、県民の皆様から提案のあったアイデアを抜粋して紹介させていただきます。参考にしてください。

■ 奈良県と地域の事業者等とがタイアップした取組みの提案

応募者	提案内容	取組みアイデア
奈良市在住 Aさん	飲食店の「スタンプラリー」で楽しく節電！！	[STEP1] 家の電気を消して家族皆で出かけ、県内の飲食店等を冬場は「ホットスポット」、夏場は「クールスポット」としてHPにて紹介する。 また、スタンプラリーを発行しておく。
		[STEP2] 「ホットスポット」「クールスポット」にスタンプを常備しておき、ご来店いただいたお客さまのスタンプラリーにスタンプを押す。
		[STEP3] 提携飲食店すべてを回れば飲食店から割引が受けられる。
香芝市在住 Bさん	「節電チャレンジ」で楽しく節電！	「節電チャレンジ」(仮称)の実施。 [内容] 県民の方々に参画頂き、7月～9月ベースで前年度よりkWhが下がった人に対し、インセンティブ(県の粗品[エコワット等])を付与。
平群町在住 Cさん	「避暑地」に出かけて楽に節電！！	・公共の施設等を「避暑地」とし、無料開放する。各施設にはスタンプを常備しておき、施設すべてのスタンプが貯まれば特典を付与。

以上の提案については、実現性を含め、奈良県にて検討させていただきます。

■ 家庭分野の取組み事例の紹介と提案

応募者	取り組んでいる節電の内容・アイデアの提案
奈良市在住 Dさん	冬の節電のため、「鍋料理」を増やしました。火を使うので部屋も暖まります。 灯油ストーブを使っています。暖房だけでなく、カレーやおでんなどの煮込み料理にも使えて、一石二鳥です。
斑鳩町在住 Eさん	冬場、就寝時の節電に、ペットボトル2本を活用し、浴槽のお湯を入れ、毛布又はタオルに巻いて布団の中に入れ、足を温めています。
大和郡山市在住 Fさん	待機電力をなくす、誰もいない部屋の電気は消すなど節電の取組みを、毎日やろうと思うとなかなか出来るものではありませんが、やってみようと思います。
奈良市在住 Gさん	「節電」を思い立って、まずはどれくらい電気を使っているのかを知ることから始めました。毎月の電気使用量の控えを並べて、昨年と比べました。体重を記録するだけのダイエットと同じで、数字を意識するだけで、節電に繋がりました。

応募者	取り組んでいる節電の内容・アイデアの提案
奈良市在住 Hさん	「食べ物」の中には、体を冷やすもの、暖めるものがあります。「食べ物からの節電」や、もっと広げて「衣」「食」「住」の視点での節電を考えると楽しいのでは。
平群町在住 Iさん	冬場は、湯たんぽの活用につきます。夕方、布団に入れておくと、寝るときは少し暖かめで朝には少し低めとなり快適です。その湯を朝の洗顔に利用しています。
	冷蔵庫に冷氣放出防止ナイロンカーテンを取り付けました。収納側と扉側の両面取り付けが効果的。安価で設置も簡単、扉開閉が多い家庭でも効果抜群です。
平群町在住 Jさん	節電のコンテストをやってみてもいいのでは。その際に、節電の意義の情報発信と合わせてやればいいと思います。
広陵町在住 Kさん	窓からの熱の流出が一番大きいので、今年の冬は、市販のプチプチシートを窓ガラスに貼りました。安価な対策ですが体感では2～3℃暖かく感じます。
	寝具用の厚手の毛布を利用してオリジナルの「毛布カーテン」を作りました。夜は通常のカーテンとダブルで窓に使って暖房効果を上げています。
天理市在住 Lさん	冷蔵庫は、統一省エネラベルが五つ星のものに買い替えました。冷蔵庫の中の隙間を多くなるようにしたら、冷気の流れが良くなり、省エネになりました。
	照明は自然の太陽光を使用し、昼間はほとんど照明器具は使用していません。
奈良市在住 Mさん	夏、朝夕の涼しい時間は冷房を使わず、窓を開け目隠しにすだれ等を使います。窓の開放は2ヶ所以上行き、自然通風、上下階によるドラフト通風を行います。
	夏、冷房の室外機に直射日光が当たらないようにすだれで日除けをします。また通風確保のため周辺に不要物を置かないようにします。
	必要以上な照明は、蛍光灯ランプ等を外します。(電気工事が不要です)
奈良市在住 Nさん	冬の節電は寒さ対策です。あったか靴下を室内で履いてると暖房を20度にしても寒く感じません。裏が起毛の室内履きです。靴下を重ねて履くのもいいです。
県外在住 Oさん	お風呂には、電気を消して、入浴用のアロマローソクの灯かりをつけて入ってます。ほのかな灯かりが、落ち着いた気持ちにしてくれます。

■ 節電スタイル推進委員メンバーの取り組み事例

応募者	節電の取り組み内容
橿原市	H24年度夏に橿原市公共施設を「自習室」として無料開放。

★節電アイデアを募集しています。

奈良県(奈良県節電協議会)では、皆様に取り組んでいただいている節電の取り組みを生活スタイルとして定着させていくため、皆様の節電に関するノウハウやアイデアを募集しています。

皆様がお持ちの節電のノウハウやアイデアを、お教えてください。優れたアイデアは、県民の皆様に広くご紹介させていただきます。

- 対象者 県内にお住まいの方、又は県内にお勤めの方
 応募方法 応募用紙(任意様式)に記載のうえ、以下の提出先までメール又郵送によりお送りください。
 提出先 奈良県地域振興部 エネルギー政策課 省エネ環境係
 電話番号 0742-27-8733

6. みんなでやってみよう



提案 楽しく、有意義にみんなで節電しましょう。

節電するなら、みんなで楽しくやってみたいもの。みんなでやれば有意義な取り組みに変わります。

○一部屋団らん運動

家族みんなで一つの部屋で暮らせば、楽しく節電・省エネができます。



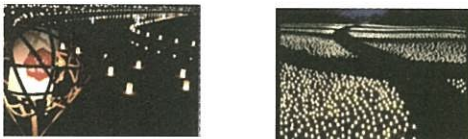
○避暑地に行ってみましょう。

ちょっと足を伸ばすだけで県の南部には、涼しい場所があります。



○奈良のほのかな灯りを楽しみましょう。

奈良には、ネオンの光より「ほのかな灯り」が似合います。



奈良県節電協議会では、これら以外にも、節電をキーワードに有意義な取り組みを提案していきます。

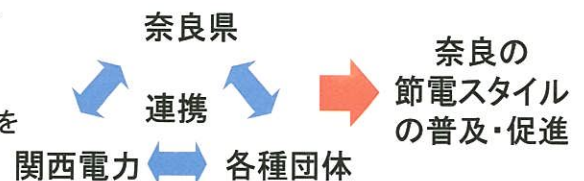
<夏・冬の節電キャンペーンのご提案>

電力需要が増加する夏季・冬季に、スタイルとしての節電・省エネをより定着させていくため、「節電スタイルキャンペーン」を実施します。生活における電力等のエネルギーの使い方を見直し、省エネでエコなライフスタイルに転換していくきっかけとして、無理のない範囲でご協力をお願いします。

○奈良の節電をキーワードにした連携の仕組み

当県では、県下一体となった効率的な節電の取組みを進めるため、電力の需要者である県内各種団体と供給者である関西電力、及び奈良県とが一同に集まり「奈良県節電協議会」を設けています。

この節電協議会の枠組みを活用して、節電に向けた連携の仕組みを構築し「奈良の節電スタイル」の普及・推進を進めていきます。



○奈良県の環境情報サイト <http://www.eco.pref.nara.jp/>



エコなら 検索



奈良県暮らし創造部景観・環境局環境政策課
〒630-8501
奈良市登大路30番地
tel:0742-22-1101 fax:0742-22-1668


6. チェックシート



提案 普段の暮らしにおける省エネポイントをチェックしよう！

	<input checked="" type="checkbox"/> チェック	省エネの取組み	省エネ効果 年間合計 (kWh)
照明 	<input type="checkbox"/>	点灯時間を1日1時間短縮する (白熱電球54Wの場合)	20kWh
	<input type="checkbox"/>	点灯時間を1日1時間短縮する (蛍光灯12Wの場合)	4kWh
テレビ 	<input type="checkbox"/>	テレビを見る時間を1日1時間減らす (液晶テレビ<32V型>の場合)	17kWh
	<input type="checkbox"/>	テレビを見る時間を1日1時間減らす (プラズマテレビ<42V型>の場合)	57kWh
	<input type="checkbox"/>	画面の輝度(明るさ)を最適(最大→中央)に変更する (液晶テレビ<32V型>の場合)	27kWh
	<input type="checkbox"/>	画面の輝度(明るさ)を最適(最大→中央)に変更する (プラズマテレビ<42V型>の場合)	152kWh
エアコン 	<input type="checkbox"/>	夏の冷房の設定温度を、27度から28度にする (外気温31度・エアコン<2.2kW>・1日9時間使用の場合)	30kWh
	<input type="checkbox"/>	冬の暖房の設定温度を、21度から20度にする (外気温6度・エアコン<2.2kW>・1日9時間使用の場合)	53kWh
	<input type="checkbox"/>	冷房の使用時間を1日1時間短縮する (設定温度28度の場合)	19kWh
	<input type="checkbox"/>	暖房の使用時間を1日1時間短縮する (設定温度20度の場合)	41kWh
暖房機器 	<input type="checkbox"/>	電気カーペットの設定を「強」から「中」にする (3畳用、1日5時間使用した場合)	186kWh
パソコン 	<input type="checkbox"/>	利用時間を1日1時間短縮する (デスクトップ型の場合)	32kWh
	<input type="checkbox"/>	利用時間を1日1時間短縮する (ノート型の場合)	5kWh
	<input type="checkbox"/>	「モニターの電源をOFF」から「スタンバイ」にする (デスクトップ型、利用時間3.25時間 / 週、52週の場合)	13kWh
	<input type="checkbox"/>	「モニターの電源をOFF」から「スタンバイ」にする (ノート型、利用時間3.25時間 / 週、52週の場合)	2kWh

6. チェックシート

	<input checked="" type="checkbox"/> チェック	省エネの取組み	省エネ効果 年間合計(kWh)
掃除機 	<input type="checkbox"/>	使用時間を1日1分短縮する (お部屋を片付けてから掃除機をかける)	5kWh
冷蔵庫 	<input type="checkbox"/>	設定温度を「強」から「中」にする (周囲温度が22度の場合)	62kWh
	<input type="checkbox"/>	冷蔵庫の片側のみが壁に接するように設置する	45kWh
	<input type="checkbox"/>	詰め込んだ場合と比較して、詰め込む量を半分にする	44kWh
	<input type="checkbox"/>	冷蔵室、冷凍室の開閉回数を半分にする (一日に冷蔵庫50回、冷凍室16回の開閉を行った場合と、その半分の回数の場合の比較)	10kWh
電気ポット 	<input type="checkbox"/>	お湯を高温で保温せず、使用する度に再沸騰させる (6時間お湯を保温した場合と、プラグを抜いて6時間後に再沸騰させた場合の比較)	107kWh
温水 洗浄便座 	<input type="checkbox"/>	使用しないときはフタを閉めるようにする (貯湯式の場合)	35kWh
	<input type="checkbox"/>	便座の設定温度を一段階下げる (貯湯式、中→弱、冷房期間はオフの場合)	26kWh
洗濯乾燥機 	<input type="checkbox"/>	洗濯のまとめ洗いを (定格容量の4割→8割)	6kWh

【注意事項】

※ 省エネ効果は、「一般財団法人 省エネルギーセンター 家庭の省エネ大辞典2012」のデータを元に関西電力が試算したものです。機器の型式、使用時間、気象条件等により変動しますので、目安としてご参照ください。



省エネ情報をお届け



関西電力の「はぴeライフnavi」では、省エネの取組みにより、節約される金額の目安を試算いただけます。

はぴeライフnavi

検索

<http://www.hapielife.com/>

<作成> 奈良県節電協議会事務局

奈良県地域振興部 エネルギー政策課 省エネ環境係 電話番号0742-27-8733

出典 省エネルギーセンター 家庭の省エネ大辞典 2012年版

省エネ家電普及促進フォーラム 2012年版 省エネ家電おすすめBOOK

東京電力㈱ HP 電気の上質な使い方



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。