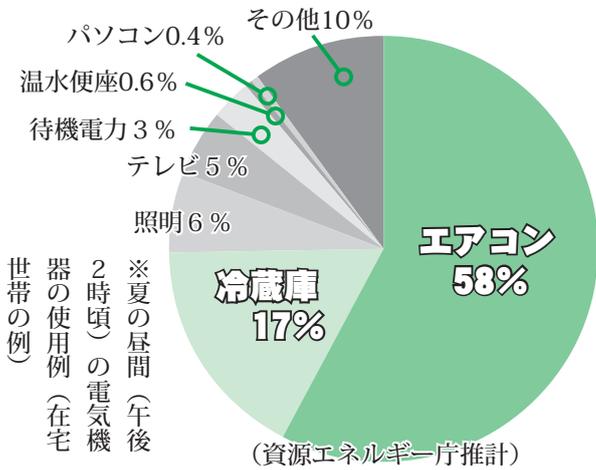


# はじめてみませんか！ 我が家の節電対策



夏の電力需給のピークは暑さの厳しい昼間の時間帯です。ピーク時間の電力消費の内訳は、エアコンが約6割、冷蔵庫が約2割となっており、この2つの電力消費だけで約8割と大部分を占めています。

このエアコンと冷蔵庫を上手に使うことで、節電の大きなポイントになるはずです。

家庭では他にも、テレビや洗濯機、電子レンジなど多くの家電製品を使用していますが、その一つ一つの使用に当たって、節電対策を始めてみませんか？

小さなことかもしれませんが、皆さんの心がけが大きな節電効果に繋がるはずです。

## エアコンの上手な節電対策

### 設定温度の調整を適温に

「冷やしすぎ」に気をつけて、設定温度は控えめに。

※エアコンの控えすぎによる熱中症などにはご注意ください。

無理のない範囲で節電にご協力ください。

**フィルターの清掃はこまめに**

フィルターは、2週間に1回程度を目安に清掃すると、ホコリの目詰まりによる風量や効率の低下を防ぐことができます。

**ブラインドや緑のカーテンなどで熱気の進入をカット**

窓や引き戸などに、すだれ、よしず、ブラインドを設置することで日射をさえぎることができます。特に窓の外側に設置する、すだれ、よしずは室外で日射をさえぎり、室内への熱の進入を防ぐため、より効果的です。

### 扇風機などの活用

扇風機やサーキュレーターは、強風モードでもエアコンに比べ消費電力は小さく、床にたまりがちな冷気を循環するので涼しく感じます。そのため、扇風機などを併用し、冷房中のエアコンの風向きを上向きに調整

知っていましたか？  
真夏の除湿運転について

### 室外機の周りを囲わない

室外機のまわりの空気の流れを妨げると、エアコンの効率が悪くなります。植木や物などで通風を妨げないように、すっきりキレイにしておくことが大切です。

### 冷蔵庫の再確認を

食品の入れ具合に応じて設定温度を「標準（中）」にすると、「強」の場合と比べて1日あたりの消費電力が約8%削減されます。設定温度を「標準（中）」にしておけば、1年中自動で温度調整してくれます。

### 省エネモードなどの活用

機種により、節電モード、省エネモード、エコモードなどが設定できるものがあります。ドアの開閉や庫内温度など冷蔵庫の使用状況に合わせて、消費電力の少ない運転をしますので、省エネになります。

### 扉の開閉は、短く、少なく

普段から冷蔵庫の中は詰め込みすぎず整理整頓しておき、ムダ

な開閉を減らすと省エネになります。冷蔵庫の開閉回数と回数を半分にした場合、1日あたりの消費電力量が約12%削減されます。

### 冷蔵庫はコの字収納に

中央をあけてコの字に収納すると、奥まで見わたせ、出し入れもしやすくなります。その分、開閉の時間を減らすことができます。

### 熱いものは冷ましてから

食材など熱いまま入れると庫内温度が上昇するため、他の食品が傷んだり、消費電力が増加します。

### 設置スペースに工夫を

周囲温度が高いほど消費電力が多くなります。置き場所は、熱気・直射日光の当たらないところが適しています。