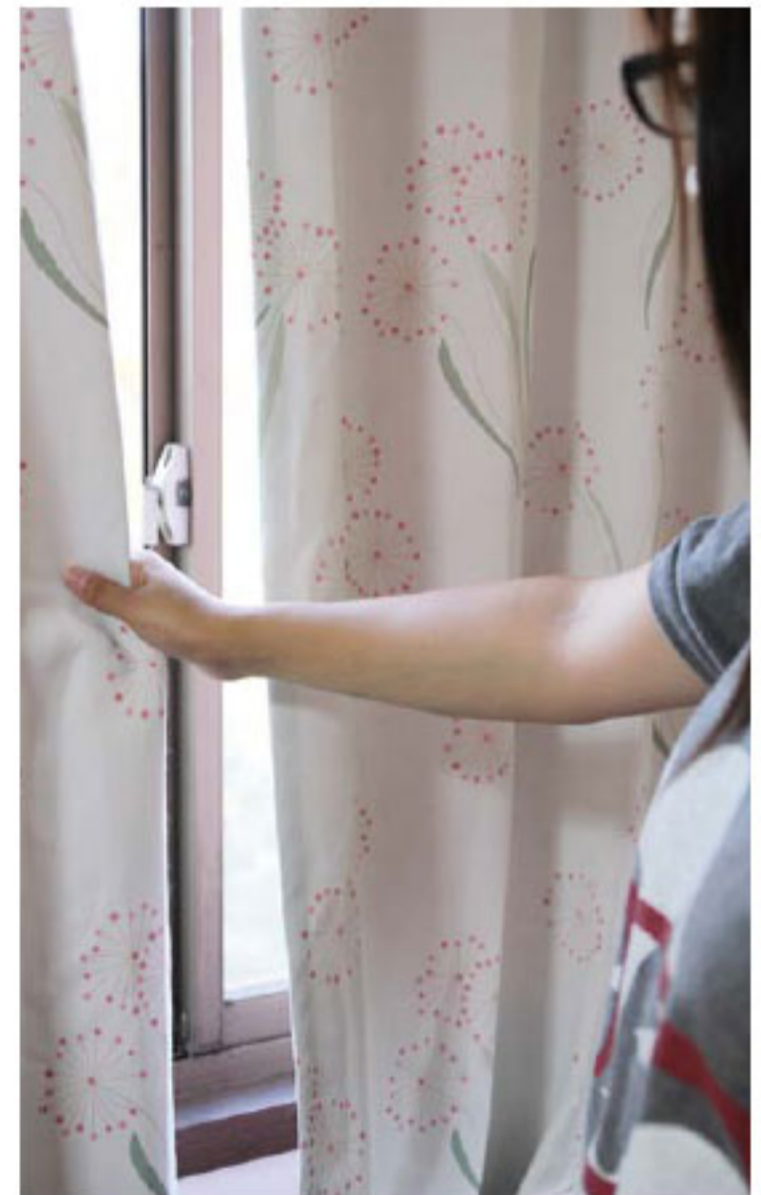


▼冷蔵庫の設定温度を「中」に

設定温度を「中」にするだけでも大きな節電効果が得られます。(ただし、食品の傷みには十分注意してください) 他にも冷気を逃がさないようにドアの開閉回数や時間を減らす、冷蔵庫の負担を軽くするために中にもものを詰め込みすぎないようにすることで節電に繋がります。

また、冷蔵庫を涼しい場所に、周囲を壁などから5センチ以上隙間を空けて設置することも、放熱の効率が上がり、節電対策として有効となります。



▼カーテンで熱の出入りを防ぐ

カーテンを閉めるだけでも断熱効果があります。日中の日差しを遮るだけでなく、外気が入るのを防ぐため、クーラーで冷やした室内の空気を外に逃がさない効果があります。

特に夜間や外出時にはカーテンを閉めるようにしましょう。

▼パソコンを使わないときは電源を切りましょう

パソコンを使わないときは、必ず電源をオフにしましょう。

長時間使わない場合はコン

セントからプラグを抜くことで待機電力も減らすことができます。

また、画面の明るさを少し控えめにすることも消費電力の軽減に繋がります。

▼すだれやグリーンカーテンを利用する

窓にすだれやグリーンカーテン(朝顔など)をつけることで、日中の日差しを遮るとともに、カーテンと同様に冷房効率アップに繋がります。

自分にできることから

他にも▼長時間エアコンを使わないときはコンセントを抜く▼冷蔵庫の傷んだパッキ

ンを取り替える▼炊飯器の保温は控える▼電気ポットの使用を控える▼エアコンの室外機は風通しのいいところに設置し、周囲をきちんと整理する▼洗濯はまとめ洗いで回数を減らすなど、節電対策はさまざまです。

アイロン、ドライヤーや掃除機などを日中の電力需要の多い時間帯を避けて使用するようにするだけでも電力不足を防ぐ有効な手段となります。

また、家族ができるだけ一つの部屋で過ごすことで照明やエアコンなどの節電に繋がります。家族団らんの時間も増えることから、家族で楽しみながら節電に取り組むことができる対策の一つであると考えられます。

最近ではさまざまな節電グッズも販売されています。それらも上手に活用しながら、今年の夏を少しでも快適に過ごせるようそれぞれが工夫しながら、自分にできることから、自分に合った節電対策に取り組むことが大切です。

注意!
熱中症にならないように
気を付けましょう!

屋内にいても熱中症になる場合があります。

適切な室温管理や水分補給を心掛けるなど十分注意し、小さいお子さん、高齢者の方や体調に不安のある方は無理のない節電に留めましょう。特にエアコンの使用を控えるときなどは注意が必要です。

節電・電力需要に関する情報等

政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」

<http://www.setsuden.go.jp>

経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

お問い合わせ 経済産業省 ☎03-3501-1511(代表)