

# Let's

ご自宅に持ち帰って、  
ご家族で取り組みましょう!

# 節電ライフ



## 節電のご協力のお願い

東日本大震災の影響で特に今年の夏は大幅な電力不足が見込まれています。電力不足になると大規模停電が起こり、生活にも大きな影響が出ます。そのような状況を避けるために、企業では既に節電対策が始まっています。ご家庭でも使用電力の削減にご協力をお願いします。

# 家庭でもできる節電対策に取り組みましょう。

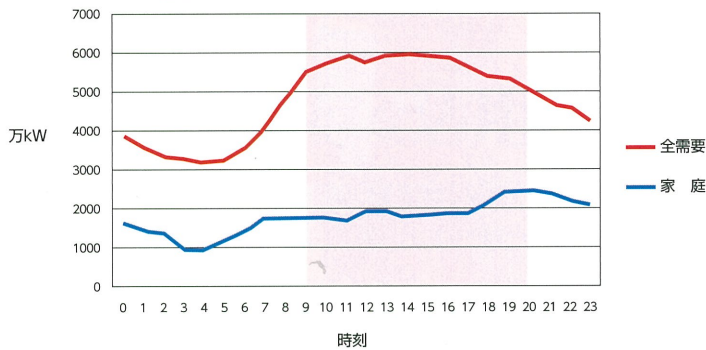
## 一般家庭でも 夏の使用最大電力を 15%節電することが 求められています。

政府は東京電力・東北電力管内において、均一に15%節電の協力を呼びかけていますが、電力不足は全国的な課題となっています。一般家庭でも、夏(7~9月)の平日の9時~20時において、使用電力を15%削減することが求められています。しかし、一般家庭はオフィスビルや工場と異なり、使用電力の制限を行うことは難しいため、ひとりひとりの自覚と努力が重要となります。



## 特に平日の9時~20時の節電が重要です。

【夏期の1日の電力需要(最大需要発生日)】



出典:資源エネルギー庁推計

冷房を使用する夏の平日は、一年のうちで最も使用電力が大きくなります。昨年夏のピーク時(7月23日)の使用電力をもとに今年の使用電力を想定すると、9時~20時の時間帯に電力が不足する恐れがあります。1日を通じた節電を心がけつつ、この時間帯に積極的に取り組みましょう。

### 日建連の取り組み

(社)日本建設業連合会では、今年の夏の電力不足に対応するため、「日建連電力対策自主行動計画」により、会員企業へ使用電力を昨年比で25%程度以上削減に向けて努力するように呼びかけています。あわせて、会員企業だけではなく、その関連企業や従業員の家族にも節電対策への協力を呼びかけています。

#### 具体的な取り組み

- 夏季のピークカット対策
- 施工現場の節電対策
- 常設事業所の節電対策
- グループ会社、協力会社等に要請する節電対策
- 従業員等の家庭に要請する節電対策

詳しくは  
日建連HPまで

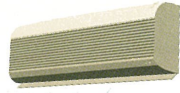
日建連電力対策自主行動計画及び電力対策行動指針

[http://www.nikkenren.com/about/pdf/2011\\_0427.pdf](http://www.nikkenren.com/about/pdf/2011_0427.pdf)

# 家庭で取り組みたい節電対策メニュー

53%

エアコン



無理のない範囲でエアコンを消して、  
扇風機を使おう。

室温28℃を心がけよう。

“すだれ”や“よしず”などで  
窓からの日差しを和らげよう。

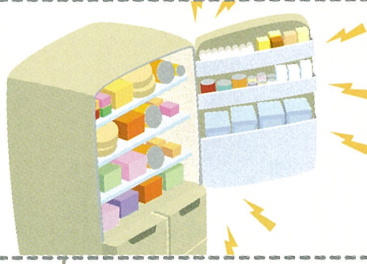
⚠️ エアコンの控えすぎによる熱中症などに十分注意しよう。

一言メモ こまめにエアコンのフィルターを掃除すると冷房効率が上がります。

節電効果	
削減率	削減消費電力
50%	600W
10%	130W
10%	120W

23%

冷蔵庫



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、  
食品をつめこまないようにしましょう。

一言メモ 冷蔵庫の温度は約1～5℃、野菜室の温度は約3～7℃が一般的です。

2%	25W
----	-----

夏の日中(14時頃)の消費電力(全世帯平均)

5%

照明



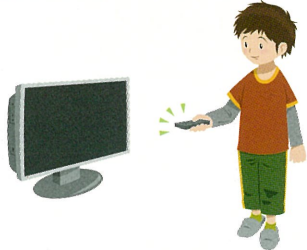
日中は照明を消して、  
夜間も照明をできるだけ減らそう。

一言メモ 電球型蛍光灯ランプ等の高効率照明に切り替えるとさらに効果的です。

5%	60W
----	-----

5%

パソコン



省エネモードに設定するとともに  
画面の輝度を下げ、  
必要な時以外は消そう。

一言メモ 音量を小さくすることで使用電力は下がります。

2%	25W
----	-----

4%

待機電力



リモコンの電源ではなく、  
本体の主電源を切ろう。  
長時間使わない機器は  
コンセントからプラグを抜こう。

一言メモ 特に使用電力の多いAV機器や給湯機器の電源から始めましょう。

2%	25W
----	-----

10%

その他

炊飯は早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しよう。

トイレの便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しよう。

一言メモ 家庭でできる節電対策を家族で話し合みましょう。

2%	25W
----	-----

1%未満	5W
------	----

外出している時にも、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力等の対策に取り組みましょう。

削減率が15%をこえるように節電しましょう。

節電達成度

%

W

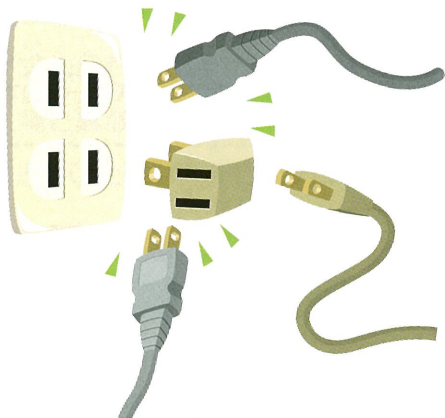
※節電効果については、資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」による。(http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html)

※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。

# せつ でん まめ ち しき 節電💡豆知識

## だい き ぼ てい でん 大規模停電になると すい どう つか ほん とう 水道が使えないって本当？

水道は川の水を浄化し、水を運ぶのに電気を使用しています。そのため、停電になると少しの間は水が出ますが、やがて止まってしまいます。水道が使えないと、水を飲むことも、料理をすることも、トイレを使うこともできなくなり、生活に大きな影響が出ます。大規模停電を引き起こさないために、節電に取り組みましょう。



## たい き でん りよく つ やま 待機電力も積もれば山となる!?

普段の生活であまり意識はしませんが、コンセントをさしっぱなしにしているだけでも電気を使用しています。これを「待機電力」といいます。ひとつひとつの電力は小さいですが、全て合わせると家庭の使用電力の約4%にもなります。

## し ぜん れい ぼう かつ よう 自然の冷房を活用しよう!

エアコンを使用しないで暑い夏を乗り切るとはなかなか難しいですが、実は自然の働きを利用して涼しく過ごすための様々な工夫があります。ここでは、その一例を紹介します。

**打ち水**…… 早朝、または日没後に庭や道路などの屋外に水をまき、水の蒸発を利用して気温を下げること。気温が下がると、空気の圧力が変わり対流が起こるため、風を感じる事ができます。

**すだれ**…… 窓の外や軒先に垂らす、竹や葦を糸で束ねたもの。奈良時代からあるもので、日差しを遮り、風を通します。

**グリーンカーテン**…… ゴーヤなどの植物で緑のカーテンを作ることができます。遮光効果や葉の蒸散による冷却効果が得られます。

これらの工夫を組み合わせると自然の冷房を楽しみましょう。

