

ここでは、家電製品の買い換え等はせずに、ご家庭で可能な節電のヒントを記載しています。
 普段の生活で実践してみませんか？

夏バージョン

場所	家電の種類	節電項目	ヒント		
台所	冷蔵庫	温度設定を「強」→「中」へ	庫内温度計で温度を確認	冷蔵庫で1～5℃	
		詰め込みすぎに注意	それは冷蔵が必要なもの？	未開封の缶詰・瓶詰	
		扉を開けている時間に注意	何を取り出すか、思い描いてから扉を開ける	開けてから考えない	
	電子レンジ	使用時間	温めすぎに注意	皿の底が暖まればOK	
	炊飯ジャー	保温時間	長時間の保温は食味も落ちます		
	電気ポット	使用時間	使用しない時間は切る	※ 就寝時は切るか、タイマー機能を使う	お休みタイマーを使ってみましょう
	換気扇	使用時間	止め忘れはないか		
	手元灯	使用時間	消し忘れはないか		
	給湯	給湯温度を低くする	電気温水器の場合沸き上がり温度を低く設定する	一日の使用量が不足しない程度	
食器洗浄機	使用時間	食器が少ない場合は手洗い	予備洗いによる洗浄時間の短縮 汚れに合わせた洗浄時間(コース)の選択	洗い方によっては食器洗浄機を使用した方が水の節約になる場合があります	
	使用する時間帯	できるだけ18:00～20:00時間帯を避けて運転			
	乾燥時間	洗浄後は自然乾燥させる	ふたを開ければ、余熱で乾燥できます		
トイレ	温水洗浄便座	温度設定	温水の温度設定を下げる	節電ボタンはありませんか？	
	暖房便座	温度設定	暖房便座の温度設定を下げる		
			ふたを閉める		
			※ 暖房・温水洗浄便座にはタイマー機能が付いている場合がありますので、就寝時など設定することにより、自動的に入り切りできます。		
	照明・換気扇	使用時間	消し忘れはないか		
凍結防止ヒーター	使用	切り忘れがないか ※ 切った場合、冬季に再度点検してください。			
浴室	鏡の曇り止めヒーター	使用時間	切り忘れはないか		
	照明・換気扇	使用時間	消し忘れはないか	※ 換気扇は入浴後、湿気が抜けるまでしばらくの間つけておく必要があります。	
	給湯	浴槽	湯はり量は多くないか		
シャワー		シャワーを出しっぱなしにして使用していないか？ シャワーのみで済ますことが可能か？			
洗面所	照明・換気扇	使用時間	消し忘れはないか		
	給湯	使用量	流しっぱなしで使用していないか？		
	鏡の曇り止めヒーター	使用時間	切り忘れはないか？		
洗濯	洗濯回数	使用回数	洗濯物がある程度溜まってから	花粉症など、乾燥機を使用した方がよい場合があります	
	洗濯時間	使用時間	汚れに応じて時間等を選択		
	乾燥機	使用時間	使用を控える		
	給湯	使用量	汚れ、洗剤の種類に応じて、お湯の使用を控えることが可能		
全般	照明	使用時間	使っていない部屋の消灯	なるべく、テレビ本体の主電源をOFFにしましょう	
	テレビ	使用時間	朝起きたら、癖でつけていませんか？		
			見ていない場合は、消す		
		設定	明るさ設定を最大にしない(見えづらくない範囲で輝度を下げる) 節電ボタンを備えている機種もあります。		
	エアコン	温度設定	冷やしすぎない 扇風機との併用 フィルターの清掃(効率低下を避ける)		28℃推奨

夏バージョン

場所	家電の種類	節電項目	ヒント	
全般	パソコン	使用時間	使用していない場合は切る 省電力設定を活用する	ノートパソコンは短時間であれば、バッテリーのみで使用することもできます
		周辺機器	使用していない場合は切る	
	窓・バルコニー	通風	窓の通風を確保する	風の通り道を考慮しましょう
		遮光	すだれ等で直射日光を避ける	
	24時間換気	使用状況	夏場、窓による換気を実施している場合は使用時間を見直す(換気が不要な場合は切る) ※ 換気扇を停止する場合には、調理中、浴室使用中・後など、換気扇による強制換気が必要な場合がありますのでご注意ください。	窓を閉じている場合、外出中などは換気扇を使用しましょう
	掃除機	使用時間	掃除機を運転する前に部屋を片付ける	
		使用状態	掃除機の溜まったごみを清掃(吸引力の低下)	
	水	使用量を控える	水の使用量を控えると、給水ポンプの運転時間の短縮につながりますので、結果的に節電となります。	
	お湯	使用量を控える	お湯の使用量を控えると、温水器の運転時間の短縮につながりますので、結果的に節電となります。	
	家電一般	待機電力	使用していない電気製品はコンセントから抜く	
貯湯タイプの給湯器など防蝕のため常時通電が必要なものもあります。			※注意	
レコーダーなど、タイマーを使用した機器は常時通電が必要ですが、待機状態の設定を変更することにより、節電になる機器もあります。			※注意 設定の変更は取扱説明書を確認	
その他	アイロン、ドライヤー、浴室乾燥機、IHクッキングヒーター等	消費電力の大きな電気製品	ご家庭においては平日の夕方(18時～20時)を避けてご使用いただくなど、家庭内においても使用する時間帯が重ならないような配慮をお願いします。	

※ 上記方法による効果につきましては、各家庭の状況で異なりますので、ご自身でご確認をお願いします。

※ 節電による効果については一般財団法人省エネルギーセンターの「家庭の省エネ大事典」に記載されています。

一般財団法人省エネルギーセンターのホームページはこちらです。
<http://www.shouenekaden.com/pdf/kateishouenejiten2012.pdf>

【北海道建設部住宅局建築指導課作成 2012.07.03追記】