

ご家庭で節電を
お願いしたい期間
時間帯・量

1月7日(月)~3月1日(金) 平日 8時~21時
3月4日(月)~3月8日(金) 16時~21時



家庭の節電メニュー

どうしたらマイナス
7%?

節電メニュー		節電効果 (削減率※)
照明	① 不要な照明をできるだけ消しましょう。 (60W程度の電球1つ分の消灯に相当)	6%
テレビ	② 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう。 (標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合)	3%
冷蔵庫	③ 冬の間、冷蔵庫設定を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。	2%
温水洗浄便座	④ 便座保温・温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉めましょう。	1%
待機電力	⑤ リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。	2%

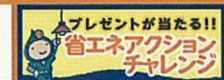
外出の際にも、③~⑤の節電にご協力をお願いします。

※一般家庭の19時ごろにおける平均消費電力(1,000W)に対する削減率の目安
※資源エネルギー庁の推計

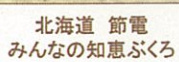
と、いうことは? 例えば.....

「照明」と 「温水洗浄便座」	不要な照明をできるだけ消す(▲6%)と 便座保温・温水の設定温度を下げ、 不使用時はふたを閉める(▲1%)で	▲7%
または		
「テレビ」と 「冷蔵庫」と 「待機電力」	省エネモード、画面の輝度を下げる、 必要な時以外は消す(▲3%)と 冷蔵庫設定を「弱」に変える(▲2%)と リモコンではなく、本体の主電源を切る(▲2%)で	▲7%

(出典:経済産業省 冬季の節電メニュー(ご家庭の皆様)北海道電力管内)



道が実施している「ほっかいどう・省エネ3Sキャンペーン」では、
一定程度節電を達成できたご家庭にプレゼント中!
詳しいご応募方法及びプレゼントについては、道の次のHPをご覧ください。
<http://www.eco3s.jp/campaign.html>



暮らしの節電「チェックリスト」

できたものに
チェック!

項目	行動メニュー	節電効果目安 (1月あたり)		チェック
照明	使っていない照明(白熱電球)を消す ※60W程度を1日1時間短縮	1.6kWh	39円	<input type="checkbox"/>
	使っていない照明(蛍光灯)を消す ※12Wを1日1時間短縮	0.4kWh	9円	<input type="checkbox"/>
電化製品	テレビを見る時間を短縮し、 電源を切る ※32V型液晶テレビを1日1時間短縮	1.4kWh	33円	<input type="checkbox"/>
	パソコン(デスクトップ)の使用時間を 1日1時間短縮し、電源を切る	2.6kWh	63円	<input type="checkbox"/>
	パソコン(ノート)の使用時間を 1日1時間短縮し、電源を切る	0.5kWh	11円	<input type="checkbox"/>
	洗濯するときはまとめて洗う ※定格容量の4割→8割	0.5kWh	12円	<input type="checkbox"/>
	冷蔵庫にもものを詰め込みすぎない ※詰め込んだ場合→半分にした場合	3.7kWh	87円	<input type="checkbox"/>
	冷蔵庫の温度設定を強めすぎない ※「強」→「中」若しくは「弱」	5.1kWh	122円	<input type="checkbox"/>
	冷蔵庫は遮蔽物からの間隔を開けて設置する ※上と両側が熱の放散を妨げる物に接している →片側が接している	3.8kWh	89円	<input type="checkbox"/>
	冷蔵庫の扉の開閉回数を少なくする ※1時間に10回(6分毎)→5回(12分毎) (開放時間10秒間)(※実際行った5時間の実験結果をもとに試算)	0.2kWh	5円	<input type="checkbox"/>
	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする ※20秒間→10秒間	0.5kWh	12円	<input type="checkbox"/>
	家電製品の省エネモードの活用 +使わない機器本体のスイッチOFF +使わないときにプラグを抜く	1.9kWh +3.6kWh +4.0kWh	45円 +85円 +95円	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
電気ポットでの長時間の保温を避け、 魔法瓶等を活用し、必要な時に 再沸騰させる	9.0kWh	213円	<input type="checkbox"/>	
使わない時は電気便座のフタを閉める	2.9kWh	63円	<input type="checkbox"/>	

道のHPでは、電気のほか、様々な省エネ行動と節約の関係や
二酸化炭素削減効果もシミュレーションできます。
ぜひご利用ください。 <http://www.eco3s.jp/simulation/index.html>

※節電効果のうち使用電力量は、(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」及び「省エネ性能カタログ」の数値を参考に小数点2位を四捨五入し、金額は、近年の北海道における平均的な単価を考慮し、道が算出しています。※各効果の試算値は条件によって変わることから、参考値としてください。

