

ピークカット アクション 21

電力不足の冬を乗り切る21のワザ

節電の季節がまたやってきます。日が短くて寒い冬は、暖房や照明の使用時間が増え、再び電力需給が逼迫する可能性が高まります。特に家庭においては18:00以降の取り組みが必要!そこで、冬も連合が提案する21個の節電アイデア「ピークカットアクション21」に取り組み、電気を使う時間をみんなで分け合うとともに、生活習慣の見直しにつなげていきましょう。

エアコン

- 1 温度設定を控えめにする(20℃が目安)。
- 2 使用時に扉やカーテン・ブラインドを閉める。
- 3 フィルターをこまめに掃除する。
- 4 こたつなど効率よい部分暖房や、石油／ガスストーブ、湯たんぽなど電力を使わない器具の活用を心がける。
- 5 重ね着や膝掛けなど、衣類の工夫を心がける。

照明

- 6 電球の間引きや、照度の調整をする。
- 7 器具のこまめな掃除で明るさをアップする。

冷蔵庫

- 8 温度設定を控えめにする(弱に設定する)。
- 9 開いている時間を短くし、余分な開閉はしない。
- 10 物を詰め込みすぎないようにする。

生活行動の工夫

- 11 家庭において、特にピークカットが求められる時間帯(18時以降)の電力使用を極力抑える。
- 12 家族が同じ部屋で過ごし、消費電力を抑える。
- 13 温水洗浄便座の温水・便座の温度設定を控えめにし、使わないときは保温便座のふたを閉める。
- 14 炊飯は早朝にまとめて炊きをし、保温機能は使用しない。
- 15 電気式衣類乾燥機は極力使用しない。

みんなでアクション!
冬のピークカット!!

テレビ

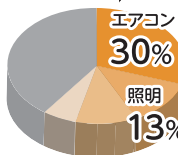
- 16 画面のこまめな掃除で明るさをアップする。
- 17 ビデオ・DVDやゲーム機器のつけっぱなしに注意する。

電化製品共通

- 18 スイッチをこまめに切る。
- 19 省エネ効果の高い製品への買い換えや、省エネモードやタイマー機能を活用する。
- 20 季節によって必要ない機器や、使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。
- 21 スイッチ付きテーブルタップの活用で、待機電力の削減を心がける。

冬の節電ポイントは 夕方以降のエアコンと照明

家庭における
冬の夕方(19時頃)の消費電力(例)
● 通常、エアコンを使用する家庭

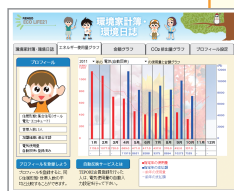


❶ 気温が低く、暗い時間が長い冬の時期は、エアコンと照明の消費電力が大きくなります。

出典：資源エネルギー庁 2011年11月1日発表資料

連合エコライフ 21 の 環境家計簿をつけよう!

❷ エコライフ 21 のサイトに「環境家計簿」を用意しました。電力の使用実績を入力して、「ピークカットアクション21」の節電効果を「見える化」しましょう!



<https://eco.tepore.com/rengo/>