

## 東北地方太平洋沖地震に伴う電力不足に対応するための家庭ですぐ出来る節電

区分	対策	使用削減1時間あたりの削減消費電力量の目安(Wh)
リビング	暖房 (注1,2)1. 暖房の温度設定を控えめ(20°C)にする。	419
	2. こたつやホットカーペットなどの部分暖房を活用する。	511
	3. 暖房時に、窓に空気層のある断熱シートを貼る。	232
	4. 暖房時にカーテンを閉める。	100
	5. エアコンのフィルターを掃除する。	53
	6. 暖房の使用時間を可能なかぎり短くする。(就寝前に1時間消すなど)	1,665
	7. 暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする。	362
	8. 暖房時に家族がいっしょの部屋で過ごす。	1,790
	照明 9. 照明を使う時間を可能なかぎり短くする。	158
台所等	テレビ 10. テレビの画面を明るすぎないように調整する。	34
	保温 11. 電気ポットの保温をやめる。	30
	調理 12. 炊飯ジャーの保温をやめる。	30
	冷蔵庫 13. 冷蔵庫を壁から適切な距離を離す。	8
	14. 冷蔵庫の温度設定を強から中にする。	9
風呂等	食器洗い (注1) 15. 食器洗いでお湯を流しっぱなしにしない。	(注3)
	お風呂 (注1) 16. シャワーの利用時間を可能なかぎり短くする。	(注3)
	17. お風呂の自動保温を止める。	185
	洗濯 18. 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない。	912
	トイレ 19. 保温便座の温度設定を下げる。 20. 使わないとには便座のふたを閉める。	4 4
その他	待機電力 21. 使用していない電気機器はコンセントから抜き、待機電力を減らす。	14

注1:暖房や給湯は、電気を使用している場合に限り電気の削減につながります。

注2:暖房項目については、複数取り組んでも単純に加算されるわけではありません。

注3:電気の給湯器は、モード設定や利用形態により、削減できる消費電力が大きく異なります。