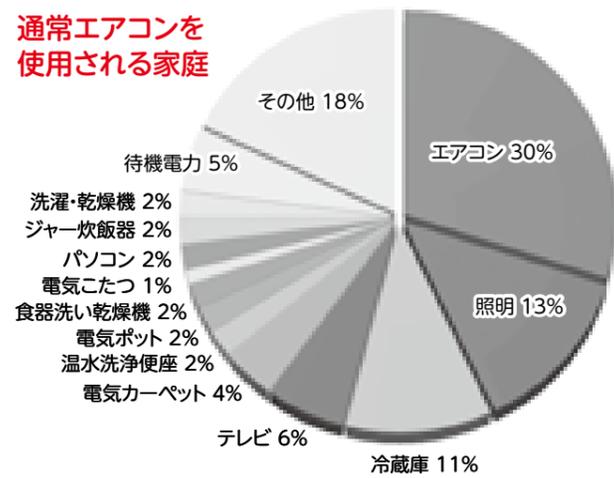


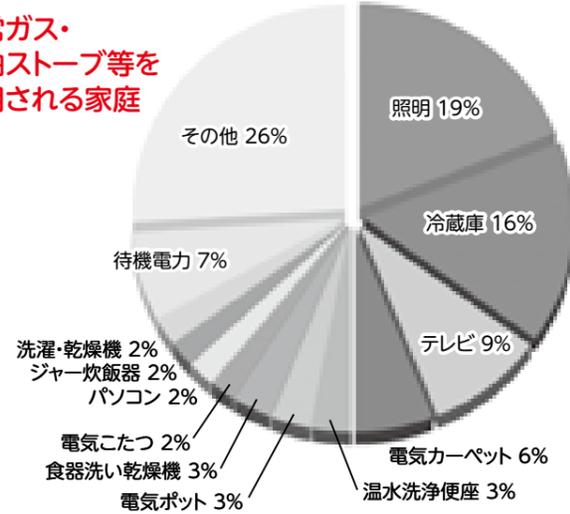
## 冬の夕方、家庭ではどんな電気製品が使われているの？

### 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される家庭



通常ガス・石油ストーブ等を使用される家庭



## 電気製品の効果的な節電方法は？

### 節電メニュー

- 重ね着をして、室温20℃を心がけましょう。
- 窓には厚手のカーテンをかけましょう。
- 不要な照明をできるだけ消しましょう。
- 画面の輝度を下げましょう。  
○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にした場合)
- 冬の間、冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。  
○扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。  
○食品をつめこまないようにしましょう。
- タイマー機能で早朝に1日分をまとめて炊きましょう。  
○保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。

通常エアコンを使用される家庭

### 削減率

7%  
(設定温度を2℃下げた場合)

1%

4%

2%

1%

1%

通常ガス・石油ストーブ等を使用される家庭

### 削減率

—

—

6%

3%

2%

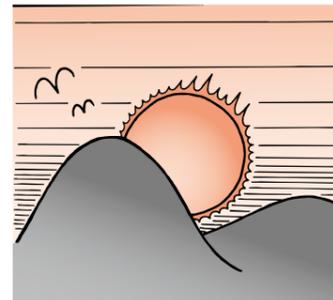
2%

広い部屋を暖める場合は、ヒーターよりエアコンの方が効率的です。



【問い合わせ先】地域整備課 環境整備室 ☎68-5539

出典：経済産業省「家庭向け 冬季の節電メニュー」から

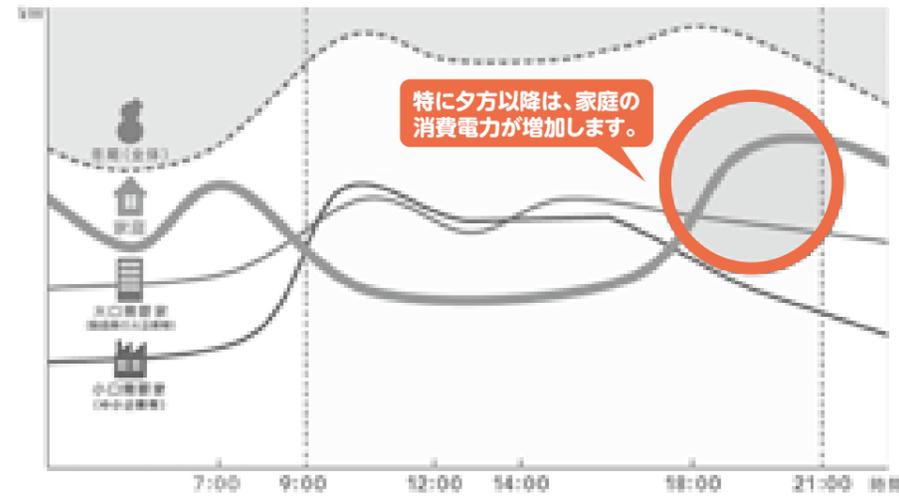


冬の電力需要は、13~15時ごろに集中する夏と違い、暖房の利用が増える朝夕を中心に高まる傾向があります。  
特に夕方は、全体の電力需要に占める家庭の割合が大きいことから、家庭での節電の取り組みが大切になってきます。

## 節電のポイント 夜「18時~21時」

今年の冬は、全ての電力管内で瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保できる見通しです。  
しかし、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性があり、引き続き節電が望まれています。

## 冬期平日の電気の使われ方(イメージ)



出典：経済産業省「家庭向け 冬季の節電メニュー」から

- 湿度を15%上げると、室温を1℃下げても体感温度は変わらないといわれています。植物を多く置くなどして保湿しましょう。
- 冬に旬を迎える根菜類などには、体を温める効果があります。これらの食材を使って鍋料理をしたり、温かい飲み物をとったりして体の中から温まらしましょう。
- 断熱シートを敷いたり、厚手の靴下やスリッパを活用したりしましょう。
- 足元を温かくするためにも、こたつや床に断熱シートを敷いたり、厚手の靴下やスリッパを活用したりしましょう。
- 天気の良い日はカーテンを開けて太陽光を取り入れ、夜には冷気が入ってこないように、早めに雨戸やカーテンを閉めましょう。
- 床まで届く厚手のカーテンで、すき間をなくします。腰窓の場合でも、床まで垂らすと効果が上がります。

## 断熱する

暖房利用が高まる冬。エアコン、ストーブに頼りすぎるのではなく、まずは、暖かさを保つ工夫をすることが大切です。次の方法を参考にいろいろな対策を組み合わせ、快適な省エネ生活を送りましょう。

## 暖房にかかるとエネルギーを減らすには？



# 知恵と工夫で 快適に冬を過ごしましょう！

