



冬の節電メニュー (ご家庭の皆様)

平成23年11月
経済産業省

家庭の節電

家庭では、いつ、どれだけ節電をすれば良い？

(1) 関西電力管内

12/1	12/19	3/23	3/30
平日9:00-21:00 数値目標なしの節電	平日(年末年始は12/29～1/4を除く) 9:00-21:00 ▲10%以上の節電※		平日9:00-21:00 数値目標なしの節電

※関西電力管内にて節電をお願いする期間・時間帯において、それぞれの需要家の前年同月の使用最大電力(kW)の値等を目安とした基準からの節電をお願いします。

(2) 九州電力管内

12/1	12/19	2/3	3/30
平日8:00-21:00 数値目標なしの節電	平日(年末年始は12/29～1/4を除く) 8:00-21:00 ▲5%以上の節電※		平日8:00-21:00 数値目標なしの節電

※九州電力管内にて節電をお願いする期間・時間帯において、それぞれの需要家の前年同月の使用最大電力(kW)の値等を目安とした基準からの節電をお願いします。

(3) その他の電力管内(北海道、東北、東京、中部、北陸、中国、四国)

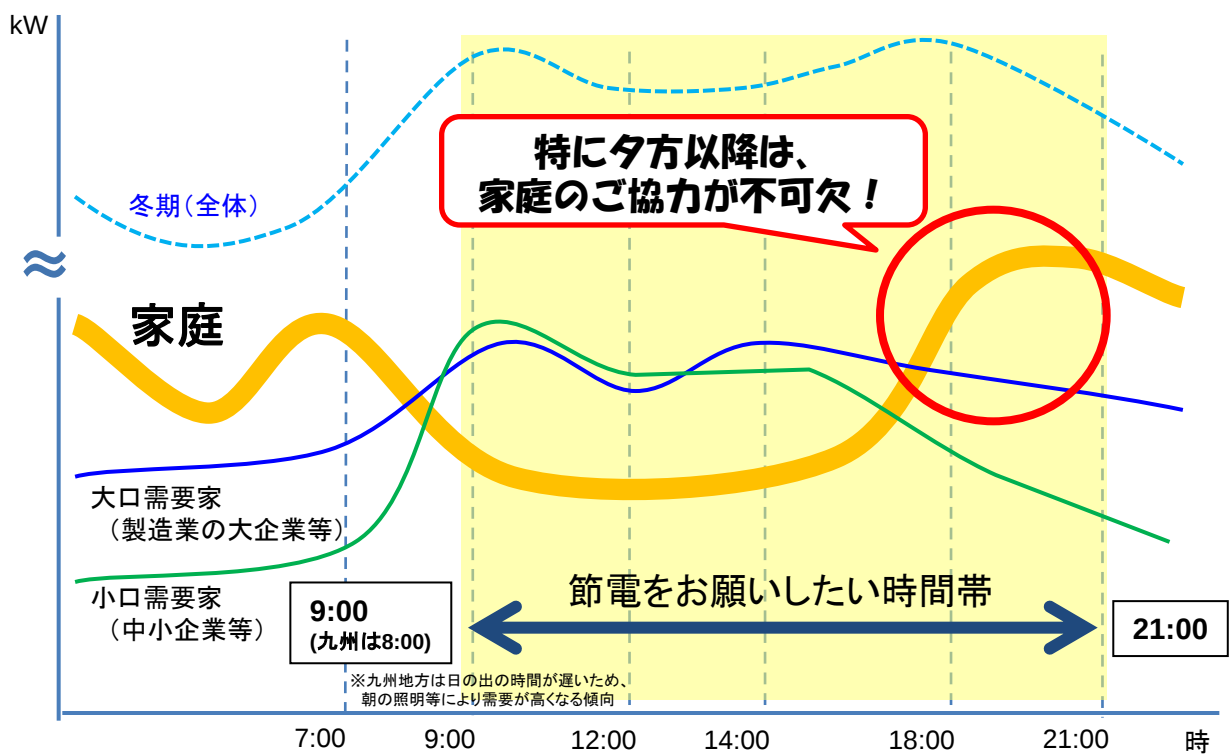
12/1	平日(年末年始は12/29～1/4を除く) 9:00-21:00	3/30
	数値目標なしの節電※	

※節電をお願いする期間・時間帯において、無理のない範囲での節電をお願いします。

■無理のない範囲でご協力をお願い致します。
被災された地域の方々、障害をお持ちの方々や高齢者の方々、寒冷地にお住まいの方々など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)をお願いします。

家庭の電気の使い方の特徴は？

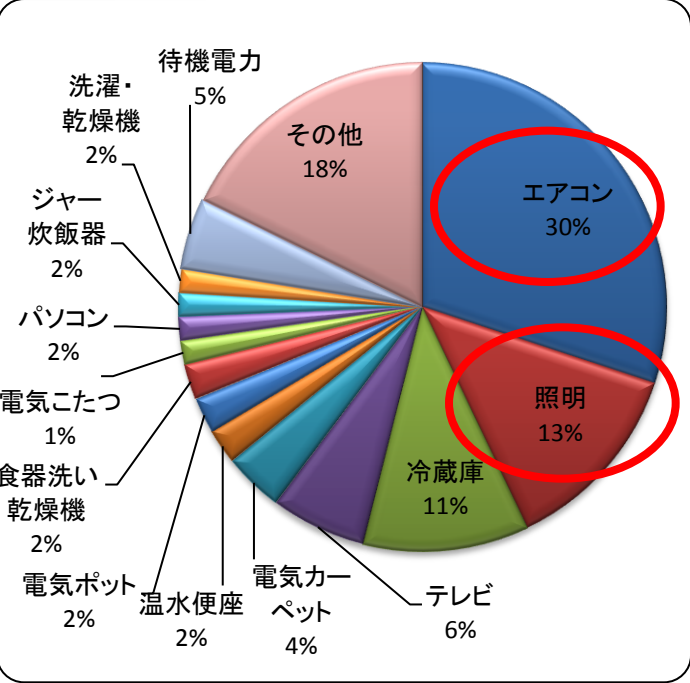
冬期平日の電気の使われ方(イメージ)



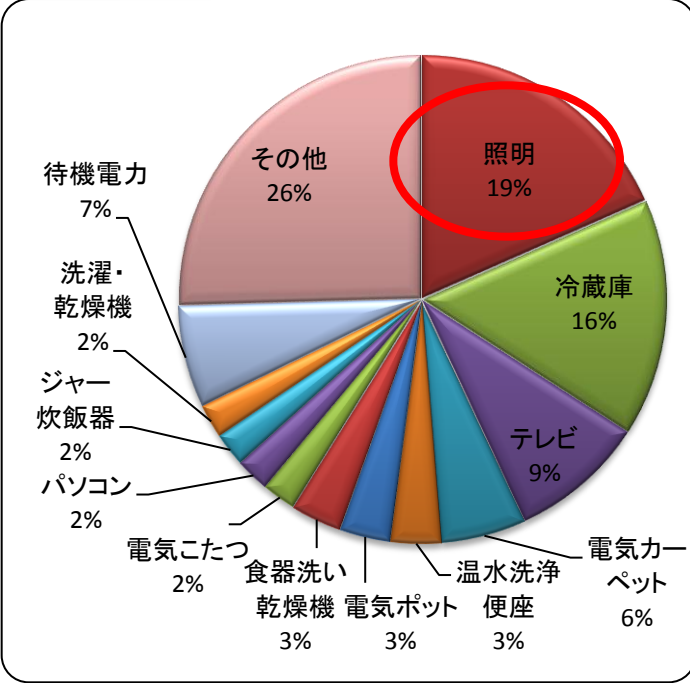
家庭では、冬の夕方どんな電気製品を使っている？

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＞



【資源エネルギー庁推計】



広い部屋を温める場合は、ヒーターよりエアコンの方が効率的です。

エアコン	450W(6畳用) 750～1100W (10～15畳用)
電気カーペット	760～1000W (3畳用)
ファンヒーター	1150W
オイルヒーター	360～1500W
ハロゲンヒーター	1200W
電気ヒーター	800～1000W

※上記は定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。



家庭には消費電力が大きい電気製品がたくさんあります。
これらの電気製品は、平日の節電をお願いする時間帯、特に夕方以降は気をつけて使いましょう。
(例) 電気カーペット、電気ストーブ、ジャー炊飯器、電気ポット、電子レンジ、ホットプレート、オーブントースター、IHクッキングヒーター、食器洗い乾燥機、温水洗淨便座、ドライヤー、洗濯乾燥機(乾燥)、浴室乾燥機、掃除機、アイロン 等

<通常、エアコンを使用される家庭の場合>

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックして頂き、以下を目安にご協力をお願い致します。

- ✓ 関西電力管内: 合計が10%以上
- ✓ 九州電力管内: 合計が5%以上
- ✓ その他の電力管内: 数値目標はなし(無理なくご協力頂ける範囲)

節電メニュー

節電効果
(削減率)

チェック

エアコン



①・重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。

7%

☐

※設定温度を2℃下げた場合

②・窓には厚手のカーテンを掛けましょう

1%

☐

照明



③・不要な照明をできるだけ消しましょう

4%

☐

テレビ



④・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。

2%

☐

※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

冷蔵庫



⑤・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。

1%

☐

ジャー炊飯器



⑥・早朝にタイマー機能で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。

1%

☐

温水洗浄便座
(瞬間式)



⑦・便座保温・温水の設定温度を下げましょう。
・不使用時はふたを閉めましょう。

1%未満

☐

待機電力



⑧・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。
・使わない機器はプラグを抜いておきましょう。

1%

☐

外出時も⑤(冷蔵庫)、⑦(温水洗浄便座)、⑧(待機電力)のご協力をお願い致します。

<通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭の場合>

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックして頂き、以下を目安にご協力をお願い致します。

- ✓ 関西電力管内: 合計が10%以上
- ✓ 九州電力管内: 合計が5%以上
- ✓ その他の電力管内: 数値目標はなし(無理なくご協力頂ける範囲)

節電メニュー		節電効果 (削減率)	チェック
照明	①・不要な照明をできるだけ消しましょう。	6%	☐
テレビ	②・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。	3%	☐
※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			
冷蔵庫	③・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。	2%	☐
ジャー炊飯器	④・早朝にタイマー機能で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。	2%	☐
温水洗浄便座 (瞬間式)	⑤・便座保温・温水の設定温度を下げましょう。 ・不使用時はふたを閉めましょう。	1%	☐
待機電力	⑥・リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。 ・使わない機器はプラグを抜いておきましょう。	2%	☐

💡 外出時も③(冷蔵庫)、⑤(温水洗浄便座)、⑥(待機電力)のご協力をお願い致します。

家庭の節電メニュー

その他の節電メニュー

チェック

ライフ
スタイル

夕方に電気製品の使用が重ならないよう家事の段取りを組みましょう。
家庭の電力需要が増える夕方以降に、一斉に負荷の高い電気製品を使用することがないよう、
一日の家事の段取りをお願い致します。

☐

温湿度計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょう。

☐

暖房機器

電気の暖房機器(ガス・石油以外)を使う場合には、エアコンと電気ストーブ・ヒーターを上手に使い分けましょう。

(例) ・家族4人そろった広い部屋でみんなが暖まる場合には、電気ストーブよりエアコンが効率的。
・広い部屋で1人足元を暖める場合にはエアコンより電気ストーブが効率的。

☐

電気カーペットは人のいる部分だけを温めるようにしましょう。
設定温度を「中」または「弱」にするよう心がけましょう。

☐

エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。

☐

扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。

☐

こたつは、上掛けなどを活用し、暖気を逃がさないようにしましょう。

☐

電気ポット

お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。

☐

洗濯機

容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。

☐

パソコン

省電力設定を活用しましょう。

☐

掃除機

夕方のピーク時はモップやホウキを使ってみましょう。

☐

節電時に注意してほしいこと

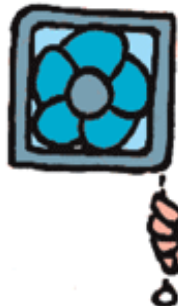
ガス・石油ストーブ等を使用される場合には、特に以下のことを注意しましょう。

ガスや石油を使うときは、窓を開けるなどして

必ず換気



自動的に排気する機器は、ファンの作動音を確認。



物が燃えるには、新鮮な空気が必要です。
空気が不足すると、一酸化炭素が発生します。



洗濯物や布団などは、ストーブの
近くに置かない

洗濯ばさみ等で留めたつもりでも、
落下の危険性があります。
寝返りをうった時に接触して火災になった事例も。



家庭の節電メニュー＜取組の例＞

○通常、エアコンを使用される家庭の取組例＜関西＞

- ＜エアコン＞ 重ね着をして、室温20℃ ……▲7%
 - ＜テレビ＞ 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す ……▲2%
 - ＜ジャー炊飯器＞ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存 ……▲1%
- = 合計▲10%！

○通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭の取組例＜関西＞

- ＜照明＞ 不要な照明をできるだけ消す ……▲6%
 - ＜冷蔵庫＞ 設定を「弱」に、扉の開閉時間を減らし、食品を詰め込みすぎないように ……▲2%
 - ＜待機電力＞ リモコンではなく、本体の主電源を切る。使わない機器はプラグを抜く ……▲2%
- = 合計▲10%！

○通常、エアコンを使用される家庭の取組例＜九州＞

- ＜エアコン＞ 重ね着をして、室温20℃ ……▲7%
- = 合計▲7%！

○通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭の取組例＜九州＞

- ＜テレビ＞ 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す ……▲3%
 - ＜冷蔵庫＞ 設定を「弱」に、扉の開閉時間を減らし、食品を詰め込みすぎないように ……▲2%
- = 合計▲5%！

○省エネ家電に買い替えましょう。

最新型の電気製品は消費電力が少なく、買い替えると大きな節電効果があります。統一省エネラベルを参考に省エネ家電を購入しましょう。（ただし、お使いの電気製品をより大型のものに替えると消費電力が増えることもありますのでご注意ください。）

○白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に交換しましょう。

白熱電球1個（60形の場合：54W）は、最新式の32V型液晶テレビとほぼ同じ電力を消費します。

白熱電球を電球形蛍光灯（12W）に交換することで42W、LED電球（8W）なら46W程度節電することができます。

統一省エネラベル





節電に関する情報をご紹介 政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」 http://www.setsuden.go.jp	節電に関するお問い合わせは 節電ダイヤル TEL. 0570-064-443（9時～17時）
具体的な節電メニューをご紹介 節電メニュー http://www.meti.go.jp/earthquake/electricity_supply/0325_electricity_supply.html	電力がひっ迫したら携帯電話・スマホにお知らせ 需給ひっ迫お知らせサービス http://seikatsu.setsuden.go.jp/appli/