



冬季の節電メニュー (ご家庭の皆様)

東 北 ・ 東 京 ・ 中 部 ・ 北 陸
関 西 ・ 中 国 ・ 四 国 ・ 九 州

平 成 2 4 年 1 1 月
経 済 産 業 省

家庭の節電

今冬の節電へのご協力のお願い

今冬、いずれの電力管内でも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。他方、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給が出来ない可能性が懸念されます。

政府、電力会社においては、引き続き供給力の確保に最大限の努力をして参ります。大変なご迷惑をおかけしますが、以下のとおり節電のご協力をお願い申し上げます。

家庭では、いつ、どれだけ節電をすれば良い？

○今冬の節電要請期間等

12/3

平日(年末年始は12/29~1/4を除く) 9:00-21:00(九州は8:00-21:00)

3/29

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。

※数値目標なしの節電については、一つの目安として定着節電として見込まれている定着節電値を参考としてください

■無理のない範囲でご協力をお願い致します。

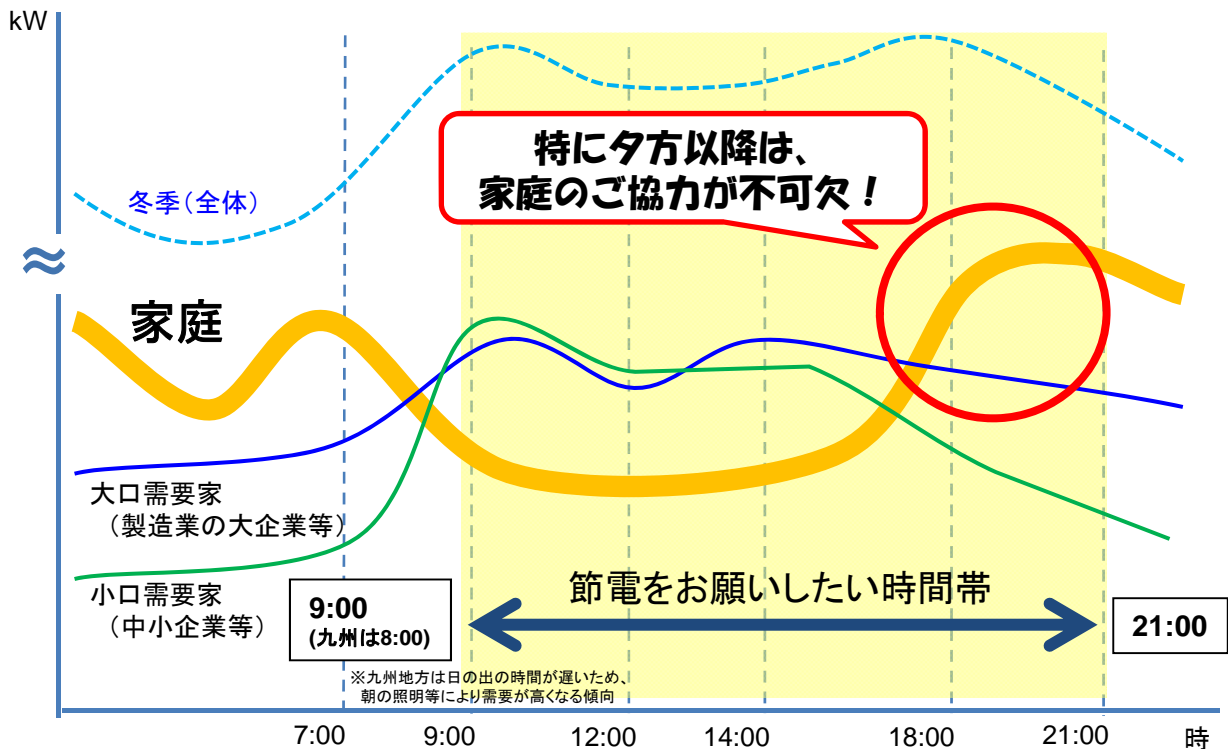
被災された地域の方々、障害のある方々や高齢者の方々、寒冷地にお住まいの方々など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)をお願いします。

(参考)今冬の定着節電見込み(平成22年度比)

	東北	東京	中部	関西	北陸	中国	四国	九州
今冬の定着節電見込み(22年度比)	▲2.2%	▲5.0%	▲2.8%	▲5.6%	▲3.4%	▲1.5%	▲5.2%	▲4.5%

家庭の電気の使い方の特徴は？

冬季平日の電気の使われ方(イメージ)



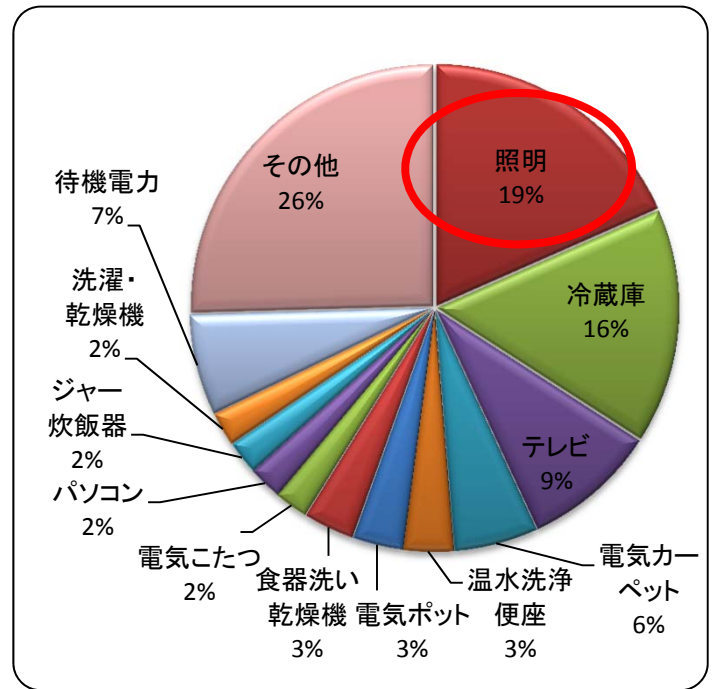
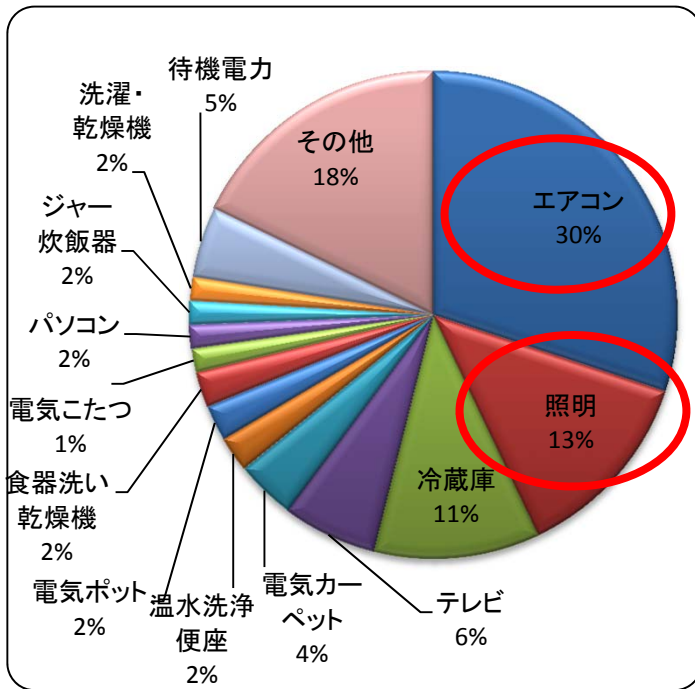
家庭の節電

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、温水洗浄便座、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

家庭の節電メニュー

<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。

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。

家庭の節電メニュー

<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。

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。 <small>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。</small>	<input type="checkbox"/>
	温湿度計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょう。	<input type="checkbox"/>
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。 <small>(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。</small>	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>
	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。	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。	<input type="checkbox"/>
パソコン	省電力設定を活用しましょう。	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>

節電時に注意してほしいこと

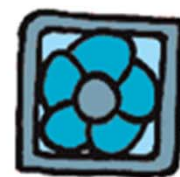
ガス・石油ストーブ等を使用される場合には、特に以下のことを注意しましょう。

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%
= 合計▲7%!
(参考:関西電力管内における今冬の定着節電見込み ▲5.6%)

○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＞

＜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%
＜ジャー炊飯器＞早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、さましてから冷蔵庫で保存 ……▲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▲6%!
(参考:関西電力管内における今冬の定着節電見込み ▲5.6%)

○通常、エアコンを使用される家庭の取組例＜九州＞

＜照明＞ 不要な照明をできるだけ消す ……▲4%
＜テレビ＞ 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す ……▲2%
= 合計▲6%!
(参考:九州電力管内における今冬の定着節電見込み ▲4.5%)

○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%!
(参考:九州電力管内における今冬の定着節電見込み ▲4.5%)

節電・省エネの実施は、電気代の節約にもつながります。

例:冷蔵庫への詰め込みすぎをやめる……………年間約 960円の節約(冷蔵庫1台あたり)
テレビ画面の輝度を下げる……………年間約 600円の節約(32V型液晶テレビ1台あたり)
照明の点灯時間を1日1時間短縮……………年間約 430円の節約(54W白熱電球1灯あたり)
照明を電球型蛍光灯に取り替える……………年間約1,850円の節約(54W白熱電球を12W電球型
蛍光灯に取り替えた場合)

※上記の数値は、いずれも年間を通じて取り組んだ場合の目安です。

※詳細は、「家庭の省エネ大事典 2012年版」(<http://www.eccj.or.jp/dict/index.html>)をご覧ください。

統一省エネラベル

省エネ家電への買い替えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。省エネ家電への買い替えに際しては、統一省エネラベルを参考にしてください。

(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。)



家庭の節電＜節電・電力需給に関する情報等＞

節電・電力需給に関する情報等

■節電・電力需給に関する情報をwebでご紹介しています

政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」

<http://www.setsuden.go.jp>

経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

■節電診断、省エネ診断、出張説明会等のご案内

工場やオフィスビル等における無料の節電・省エネ診断を行う「無料節電診断」「無料省エネ診断」を実施しています。

また、地方自治体や公的な組織、民間の業界団体などが参加費無料で開催する節電・省エネに関する説明会に、節電・省エネの専門家を無料で派遣する「無料講師派遣」も実施しています。

対象事業者・申込方法等については、節電・省エネ診断等に関するポータルサイト <http://www.eccj.or.jp/shindan/index.html> をご確認ください。

この他にも、全国の小学校に節電・省エネの専門家である「省エネ家電コンシェルジュ」を派遣する「省エネ出前授業」を実施しています。申込方法等については、省エネ家電普及促進フォーラムのホームページ <http://www.shouenekaden.com> をご確認ください。

■節電・電力需給に関するお問い合わせはこちら

経済産業省 03-3501-1511(代表)