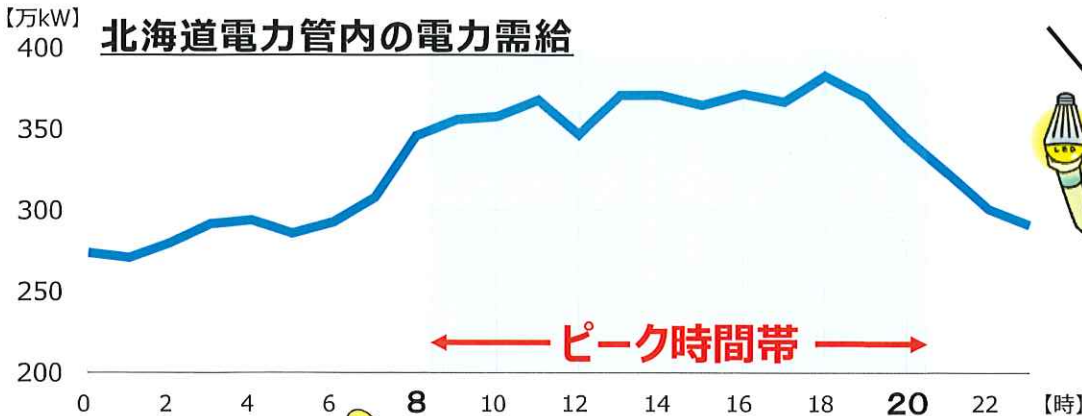
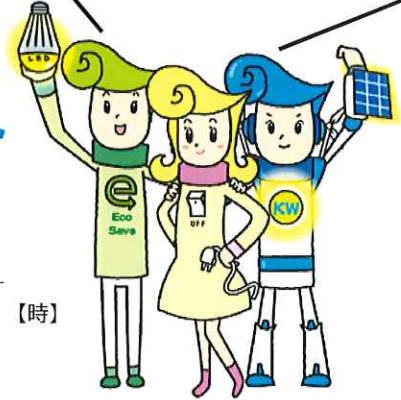


2つのポイントでかしこい節電を！

● 時間の工夫



北海道が一丸となって、
2割の節電
に取り組みましょう！



ポイント1

使用電力のピークは
平日の8時半～20時半。
この時間帯に**最大限の節電**をお願いします！

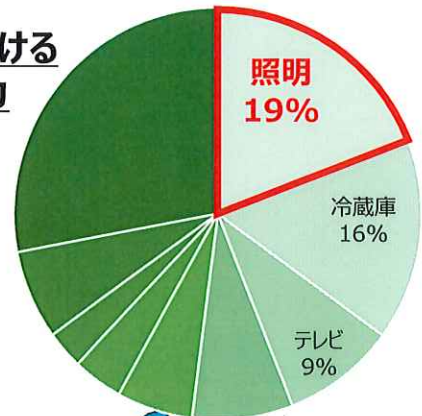
【具体的な取組例】

- ・アイロンやドライヤーなど消費電力の大きい電気製品はピーク時間帯を避けて使う
- ・洗濯や掃除機がけは週末にまとめて行う
- ・節電のための家事スケジュールを立てておく

● 使い方の工夫

効果の大きい節電メニュー	削減率
照明 不要な照明をできるだけ消す	7%
冷蔵庫 冷蔵庫の設定を「強」から「中」にし、開閉を減らし、食品を詰め込みすぎない	2%
テレビ 省エネモードに設定し画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す	2%
待機電力 リモコンの電源でなく、本体の主電源を切る。使わない機器はコンセントからプラグを抜く	3%
炊飯器 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する	3%
温水洗浄便座 便座保温・温水の設定温度を下げ、使わないときはふたを閉める	1%

家庭における消費電力



ポイント2

家庭においては、照明、冷蔵庫、テレビの順で消費電力が大きい。
→消費電力が大きい電気製品の
使い方を見直すことで、
効果的な節電を！

さらに、下記の例も参考に、それぞれの暮らしに合わせた節電に取り組みましょう！

- 電気ポット：長時間使用しないときはプラグを抜く
- 洗濯機：まとめ洗いで洗濯回数を少なくする
- パソコン：省エネモードなど設定の見直しをして、使わない時は電源オフ
- 電気カーペット：設定温度を低めにし、断熱マットなどを敷いて効率アップ
- 掃除機：集塵パックをこまめに取り替える

(出典・参考資料)
 ・資源エネルギー庁「北海道の皆様への節電のお願い」(H30年9月8日)
 ・(一財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典(2012年版)」
 ・政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」
 ・資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」(H23年5月)