

法人会から会員企業の従業員の皆様へ 今夏、電気の供給力が不足しています。

夏は朝から冷房などの電力需要が増え始め、日中2時頃には電力需要が最大になります。
平日の日中（朝9時から夜8時）、特に2時頃の電気の使い方を見直してみましょう。

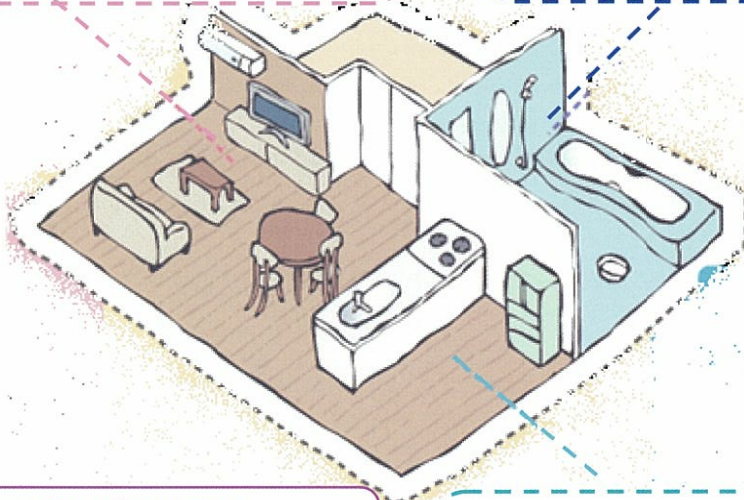
ご家庭での節電対策をお願いします！

リビング・居室

エアコン	・室温は 28℃を心がける（扇風機を併用すると涼しく感じる） ▲10%削減	☐
	・“すだれ”“よしず”などで窓からの日差しを和らげる（冷房の消費電力を下げる） ▲10%削減	☐
	・フィルターを定期的に掃除する（2週間に1回程度）	☐
		☐
照明	・日中は照明を消して、夜間の点灯も最小限にする ▲5%削減	☐
テレビ	・省エネモードや画面の輝度を下げる設定をし、不要な時は消す ▲2%削減	☐
待機電力	・本体の主電源を切る。 長時間使わない時は、プラグをコンセントから抜く ▲2%削減	☐

サニタリー

温水洗浄便座	・便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電などを活用する ・上記の機能がなければ、プラグをコンセントから抜く ※いずれかの対策で▲1%未満削減	☐
ドライヤー	・朝9時から夜8時での使用をさける	☐
洗濯乾燥機	・朝9時から夜8時の時間をさけて、まとめて洗濯する ・乾燥機能の使用は控え、お陽さまで干してみる	☐
掃除機	・朝9時から夜8時での使用をさける ・紙パック式はこまめにパックを交換する	☐



節電のための3つの方法



減らす



ずらす



切替える

快適空調のコツ＜冷房時の工夫＞

- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
 - ・扇風機を併用。風が体に当たると涼しく感じます
 - ・室外機のまわりに物を置かない
 - ・外出時は昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるので注意

家の中での熱中症に注意（無理のない範囲で節電しましょう）

- ・無理な我慢はせず、エアコンや扇風機、すだれの利用で暑さを避けましょう。
- ・涼しい衣服を着るなど服装で工夫しましょう
- ・こまめに水分を補給しましょう
- ・梅雨の合間や梅雨明けなどで急に暑くなる日は、特に注意しましょう

キッチン

冷蔵庫	・冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰めこまないようにする ▲2%削減	☐
ジャー炊飯器（電気炊飯器）	・早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する ▲2%削減	☐
電子レンジ	・使用中はエアコンを切るなど同時使用をさける	☐

チェックした対策の合計

%削減

合計15%削減を目指しましょう

（出典）「見直してみましょう 電気の使い方」（東京都、クール・ネット東京、省エネルギーセンター発行）より抜粋

協力：  東京都環境局

作成：  東京法人会連合会

本紙は、東京都環境局の協力により東法連が作成しました。

- 東京都環境局では、家庭の節電アドバイス事業を実施しています。
- 「この夏のライフスタイル」など、ご意見をお聞かせください。

東京都環境局 検索

<http://www.kankyo.metro.tokyo.jp/>