

音量は不必要に大きくしない

必要以上に音を大きくないようにしましょう。



画面は明るすぎないようにしよう

液晶テレビ、プラズマテレビは、画面モードを省エネモードにしましょう。

7 他にも こんなところで節電！

生活スタイルを見直して節電！

炊飯器

- 炊飯器の保温は控えましょう。
- ご飯は保温よりレンジであたためましょう。



電気ポット

- 電気ポットの保温を控えましょう。

食器洗浄機

- 汚れを拭き取った上で節約モードに切り替えましょう。乾燥機能はできるだけ控えましょう。

電気便座

- できるだけ温水洗浄便座の使用を控えましょう。使用する場合は温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう。使わないときは温水洗浄便座のフタを閉めましょう。

洗濯機

- 洗濯は、お風呂の残り湯を利用し、まとめ洗いで洗濯回数を減らす工夫をしましょう。

乾燥機

- 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能の使用をできるだけ控えましょう。

生活スタイルを見直して節電！

早寝早起きのライフスタイルで節電！

- 早寝早起きは、夜の消費電力を抑えることになり節電につながります。早寝早起きの健康的な生活スタイルを実践しましょう。

一家団らんで仲良く節電！

- 食事や団らんの時などは、家族みんなで一つの部屋に集まりましょう。できるだけ一か所で生活することで照明やエアコンなどの節電につながります。

*このパンフレットは、環境省ホームページ「家庭でできる節電アクション」を参考又は引用して作成しています。

【お問い合わせ】

金沢市 環境局 環境政策課

〒920-8577 金沢市広坂 1-1-1 TEL(076)220-2507 FAX(076)260-7193

<http://www4.city.kanazawa.lg.jp/25001/seisaku/index.html>

環境にやさしい生活をはじめよう ～Let's! 家庭からの節電アクション

家庭の中で特に電気消費量が多いのがエアコン、冷蔵庫、照明、テレビの4つです。これらをはじめとする家電製品を上手に使うことで、効果的に節電することができます。

家庭でできる節電7つのポイント 出典：環境省ホームページ

1 こまめにスイッチオフ！ スイッチオフで電気使用は必要最小限に！

エアコン

冷房・暖房は必要な時だけつけよう

タイマーを上手に使うなど、必要な場所で必要な時だけ使いましょう。外出する場合は直前でなく、早めにスイッチを切るようにしましょう。また、長時間使わない時はプラグを抜きましょう。



照明

必要のない灯りは、こまめに消す

人のいない部屋や廊下はこまめに消灯しましょう。また、照明の間引きや照度の調整を行って、必要最小限の灯りを心がけましょう。

パソコン

パソコンを使わない時は電源 OFF

パソコンを使わないときは、必ず電源を OFF にしましょう。また、長時間使わない時にはコンセントからプラグを抜けば待機電力も減らすことができ、より節電です。

電源オプションを見直す

電源オプションを上手に設定するだけで節電につながります。例えば、「モニター電源を OFF」から「システムスタンバイ」に設定を変えた場合1年間で12.57kWhの消費電力を削減できます(デスクトップ型パソコンの場合)。



2 待機電力を削減！ 使用していない場合にも電力が消費される待機電力を削減！

家電製品の節電を考える時、使用していない場合にも電力が消費されてしまう「待機時の消費電力」。それを、いかにして減らしていくのかも重要な節電対策です。まず、こまめに主電源を切ることで。また、長期間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。

毎回プラグを抜くのが面倒なら「スイッチ付きタップ」を使ってタップのスイッチを切るようにすれば簡単です。

待機時消費電力を減らす対策



スイッチ付きタップ

1.こまめに主電源を切る

2.「スイッチ付きタップ」を使う

3.「オートOFF機能」を使う