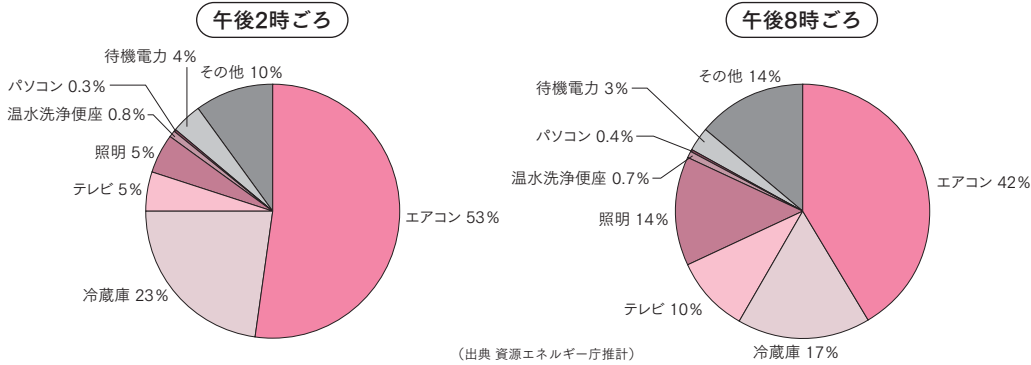
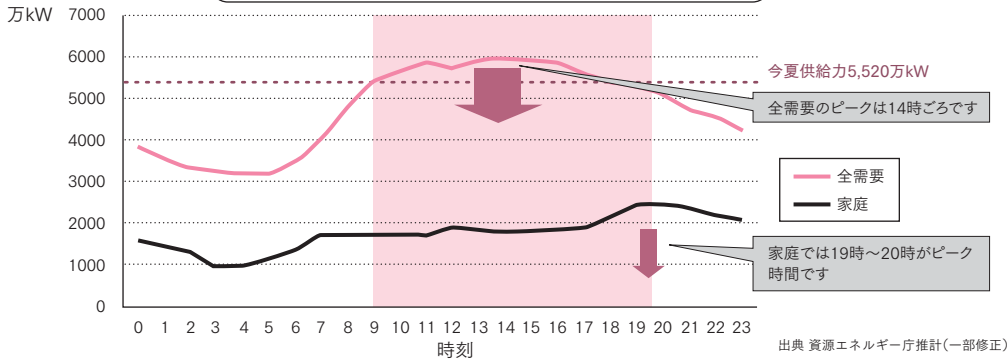


# 電力不足をみんなでも乗り越えよう

## 夏の家庭の消費電力(全世界平均)



## 夏期の1日の電力需要(最大需要発生日)(平成22年7月23日実績)



東日本大震災発生から間もなく4カ月。この間、「計画停電」などの経験から、わたしたちの意識と生活は大きく変わりました。この夏の電力不足を乗り越えるために、節電のためのアクションを起こし、今こそライフスタイルを変えるときです。

### 大規模停電を避けるために

電力の供給不足に対応するためには、一人一人が節電に取り組むことが必要不可欠です。この夏は最大使用電力量を企業、家庭とも昨年より15%削減することが求められています。ピーク時間の電力量を抑え、予期せぬ大規模停電の発生を避けなければなりません。

### カギを握るのは家庭 節電目標15%

家庭における電力使用量が占める割合は、全体の電力需要が最大となる午後2時ごろが約3割、午後7時～8時ごろが半数近くを占めています。

このため、1日を通じた節電を心掛けつつ午前9時～午後8時ごろの節電がとりわけ大切です。

③ 打ち水  
日本古来の風習である打ち水は、気化熱により温度を下げる効果があります。

④ 家庭における外出・旅行の推進  
外出時の家庭の電力消費は在宅時を大きく下回ります。旅行やアウトドアライフを楽しむことで、約7割の節電が可能です。

⑤ 夏野菜の摂取  
夏野菜は、発汗で失われるカリウムを補給できることから、夏バテ予防に役立つほか、スイカやきゅうりなど水分を多く含むものには、尿とともに体の熱を外に出す働きがあります。

① 節電効果を高めるライフスタイルの実践  
○ 早寝早起き  
早寝早起きをすると、気温が上がらない涼しい時間帯に活動できるため、節電に有効です  
○ 家族団らんの時間を増やす  
使用する部屋が少なくなるため、節電に有効なばかりでなく、家族のコミュニケーションを増やす意味からも意義があります

⑥ 涼感・冷感素材の衣服などの着用  
② 「すだれ」や「よしず」の設置  
夏の暑い日差しを遮ることで室温を下げるので、エアコンを使用する場合でも電力消費を抑えることが期待できます。

夏を涼しく過ごすには、涼感・冷感素材の衣服を着用することも有効です。

また、ノーアイロン素材の衣服を着用することで、節電効果が期待できます。

## 市役所の取り組み

市役所では、日中は原則として全消灯とし、業務に支障が生じる場合は点灯して、使用電力を必要最小限にしています。

設備面では、市役所ロビーの3基のエレベーターのうち、通常は1基を停止し、夏期には2基を停止するとともに、空調は室温28℃を目安として稼働しています。

また、定時退庁やノー残業デーを徹底し、市道に設置されている街路灯は、安全性を確認した上で1灯おきに消灯し、夜間の節電を図っています。

このほかにも、市が所有する施設の多くで、市民の皆さんの理解を得ながら、できる限りの節電を実施しています。

消灯などの節電対策を実施した本庁舎の4月分の電気使用量は、昨年4月と比較して約34%減となっています。

※くわしくは行政管理局(☎15001)へ。

# 家庭での節電取組シミュレーションシート

## 1.目標

ライフスタイルに合わせた節電目標を立ててみましょう。在宅の場合、午後2時の平均的な消費電力は、約1,200Wです。目標のマイナス15%は180Wの節電です。

## 2.対策を立てよう

どのような対策を実行すれば、消費電力を15%抑制できるかを試算(シミュレーション)することができます。また、電力使用量と電気使用料金がどの程度節約できるかも試算することができます。

取組む対策は、✓をつけてください。

対 象	取組む対策	節電対策		< 参 考 >				
		① 削減率	② 削減消費電力	想定条件 (1日当たり)	1月当たりの削減電力量	1月当たりの節約金額		
エアコン	室温28℃を心掛けましょう	✓		10%	130W	5時間控える	20.2kwh	443円
	扇風機を使い、エアコンの使用を控えましょう			50%	600W	5時間控える	93.0kwh	2,046円
	すだれやよしずなどで窓からの日差しを和らげ冷房の消費電力を下げましょう			10%	120W	5時間使用	18.6kwh	409円
冷蔵庫	設定温度を「強」から「中」に変更し、扉の開閉時間と詰め込む食品を最小限にしましょう			2%	25W	対策を実施	18.6kwh	409円
	壁から適切な間隔で設置しましょう 庫内にビニールカーテンを取り付けましょう			—	—	—	—	—
照明器具	リビング 照明を使う時間を短くしましょう 環型68W(32W・36W)			5%	68W	5時間短縮	10.5kwh	231円
	キッチン 照明を使う時間を短くしましょう 直管蛍光灯15W			1%	15W	1時間短縮	0.4kwh	9円
	廊下 照明を使う時間を短くしましょう 白熱灯54W			4%	54W	1時間短縮	1.6kwh	35円
	お風呂 照明を使う時間を短くしましょう 白熱灯100W			8%	100W	1時間短縮	3.1kwh	68円
	脱衣所 入浴中は消しましょう 白熱灯54W			4%	54W	1時間短縮	1.6kwh	35円
	交換 電球形蛍光灯ランプに交換しましょう 白熱灯(54W)を電球形蛍光灯ランプ(12W)に交換した場合			3%	42W	5時間使用	6.5kwh	143円
テレビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう			2%	25W	対策を実施	0.7kwh	15円
	音量は不必要に大きくないようにしましょう			—	—	—	—	—
温水洗浄便座	夏はコンセントからプラグを抜きましょう。便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電などの機能がある場合はこれらを活用しましょう			1%	5W	対策を実施	0.1kwh	2円
ジャー炊飯器	タイマー機能で早朝に1日分まとめて炊飯して、冷蔵庫に保存しましょう			2%	25W	対策を実施	0.7kwh	15円
待機電力	リモコンの電源ではない、本体の主電源を切りましょう。長時間使用しない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう			2%	25W	対策を実施	0.7kwh	15円
対策の成果(合計)								

節電対策の①削減率、②削減消費電力の値は在宅世帯の日中の平均消費電力に対する値の目安です。削減電力量、節約金額の値は、想定条件で使用した場合(または使用を控えた場合)の1カ月当たりの削減電力量と節約金額の目安です。実際の値は、機器の消費電力や使用環境により異なります。