

# 我が家の節電対策チェック表



この夏の電力不足を乗り切るには、一般家庭でも約15%の節電への協力が求められています。そこで下のチェック表を使って、節電対策を行ってみましょう。



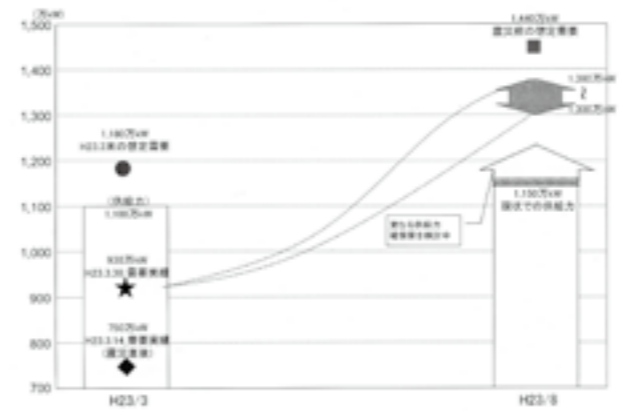
## ご家庭で取り組む対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作りましょう。

取りこんでいただきたい節電対策メニュー	節電効果		チェック
	削減率	削減消費電力	
<b>エアコン</b>			
① 室温28℃を心がけましょう	10%	130W	<input type="checkbox"/>
	※設定温度を2℃上げた場合		
② “すだれ、よしず、などで窓からの日差しを和らげましょう(エアコンの節電になります)。	10%	120W	<input type="checkbox"/>
③ 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。	50%	600W	<input type="checkbox"/>
	※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ので注意しましょう。		
<b>冷蔵庫</b>			
④ 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、食品をつめこまないようにしましょう。	2%	25W	<input type="checkbox"/>
<b>照明</b>			
⑤ 日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%	60W	<input type="checkbox"/>
<b>テレビ</b>			
⑥ 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	<input type="checkbox"/>
	※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		
<b>温水洗浄便座(暖房便座)</b>			
⑦ 便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。	いずれかの対策により		<input type="checkbox"/>
⑧ 上記の機能がなければコンセントからプラグを抜いておきましょう。	1%未満	5W	<input type="checkbox"/>
<b>ジャー炊飯器</b>			
⑨ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25W	<input type="checkbox"/>
<b>待機電力</b>			
⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わ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	<input type="checkbox"/>
外出している時にも、④⑦⑧⑩の対策に取り組みましょう。			
削減率の合計が15%をこえるように節電しましょう。 <input type="text" value=""/> % <input type="text" value=""/> W			
▲ エアコンの控え過ぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう。			
※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です(資源エネルギー庁推計)。また、削減率は全て小数点以下を切り捨てています。			

東北電力の発電所状況(4月末現在)

	運転中	停止中
火力発電所	12基 746万kw	6基 374.6万kw
原子力発電所	—	4基 327.4万kw
合計	12基 746万kw	10基 702万kw

夏場の電力需要の予測



東日本大震災の影響で電力の供給が落ち込んでいます。現在事故の渦中にある福島第一原発は東京電力(株)管轄で、東北地方への電力の供給を行っていませんが、東北電力(株)管轄でも宮城県の女川原発や仙台火力発電所、福島県原町火力発電所などが震災により現在運転ができない状況です。このため、被災地でも節電・省エネに取り組む必要があります。

今月は、電力の需要が増える夏の節電対策について特集します。

震災で発電所が使えない東北電力の、現在の電力の供給力は従来の半分ほどです。長期計画停止中の火力発電所を復活させたり、自家発電余力電力を買い取ったりして何とか必要量の確保に努めています。それでも150~230万kwの不足が予想されています(左グラフ)。

電力の需要が供給を上回ると、大規模停電となり混乱が予想されます。こういった事態を防ぐためにも、節電し、安定的に電力を使用できるようにする必要があります。

### 消費電力の大きい電化製品

エアコン、IHクッキングヒーター、アイロン、電子レンジ、炊飯器など

### ずらす【シフト】

電気使用が多い時間帯を避ける  
家電製品の同時使用を避ける

### 減らす【カット】

家電を省エネモードに変更  
使用していない家電はプラグを抜く

### 切り替える【チェンジ】

他の方法に切り替える  
(省エネ製品に買換え、家電を工夫して使わなくてもよくなる)

**ピーク時の節電が効果的**

大量の電気は溜めて使用することが難しいそうです。そのため、発電所では、最大使用時の電力を供給できる量の確保が必要でした。

7月から9月の平日は冷房需要が増え、一日の中では、午後2時ごろに家庭を含む全体の電力需要が最も大きくなります。このことから、効果的な節電は、一日を通じた節電を心掛けつつ、特に日中(9時~20時)の節電に取り組むことが必要です。

では、どのようにして、節電に取り組めばいいのでしょうか。効果的なのは、上記の3つの方法だそうです。特に、大きな電気を使う電化製品を夜に使用するようにする「ずらす」はピーク時の供給不足による停電のリスクを大きく減らしてくれます。

震災により、電力に依存したこれまでの生活が見直されています。我々も今までより少しだけ、電気に頼らない生活習慣を身につけて、明るい生活を送りましょう。