

<節電チェック表>

チェック項目		節電効果
エアコン	フィルターを月に1回掃除する。	6%節電
	室外機のまわりに物をおかない。風通しをよくする。	
エアコン (冷房)	冷房の温度設定を28℃にする。	10%節電
	“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。	10%節電
	無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使う。	50%節電
エアコン (暖房)	暖房の温度設定を20℃にする。	10%節電
	カーテンや部屋のドアを閉め、暖房範囲を小さくする。	
	こたつやホットカーペットなどの部分暖房を活用する。	
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変える。	11%節電
	食品をつめこまず、半分くらいに。	8%節電
	熱い物はさましてから保存する。	
	冷蔵庫を壁から適切な距離を離す。	
照明	日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らす。	5%節電
	白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に交換する。	
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、必要な時以外は消す。	2%節電
温水洗浄便座	使わない時には便座のふたを閉める。	10%節電
	便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。	1%節電
ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存。	2%節電
	保温時間を短くする。	
洗濯機	洗濯するときは、まとめて洗う。(定格容量の8割程度)	
お風呂	シャワーはお湯を流しっぱなしにしない。	
	お風呂の自動保温を止める。	
その他	使用していない電気機器はコンセントから抜き、待機電力を減らす。	

【電気代が削減できる！】省エネ家電への買い替え相談も承ります。