



ご家庭でできる「夏」の上手な節電法は？

東日本大震災以降、全国的に「節電」への意識が高まっています。「節電」は会社などの企業だけでなく、各家庭が意識して心がけるだけでも、効果ははかり知れません。そこで今回は「どのようにすれば“夏場”家庭で上手に節電できるのか」、その対策をまとめてみました。

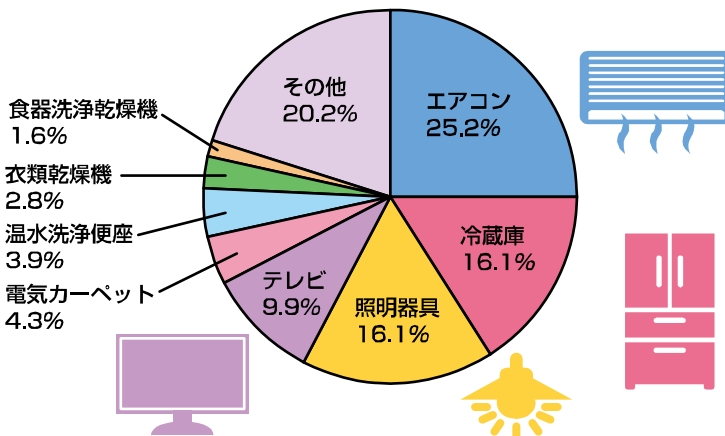
家庭にある「電化製品」で、主に電力を消費しているものは？

一般家庭では、

**「エアコン」 「冷蔵庫」
「照明器具」 「テレビ」**

の4つが消費電力の“70%”を占めます。これら家電製品の使い方を工夫するだけで大きな節電につながります。

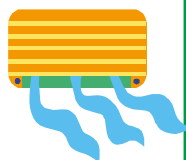
家電製品別の消費電力量の比較



【出典】資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要

「家電製品」の節電方法

エアコン



- 夏の設定温度は“28度”を目安に（冷房の温度設定を1℃高くすると約13%消費電力の削減に）。
- フィルターのお掃除をこまめに（少なくとも2週間に1度を心がけましょう）。
- 室外機の周りに物を置かず、きちんと整理整頓しましょう。
- 運転タイマーを上手に使い、留守のときはこまめにスイッチを切る。
- 長期間使わないときはプラグを抜きましょう。

冷房にたよらず、夏を涼しく過ごすための工夫！

- 「カーテン」「すだれ」、窓ガラスに貼る「遮熱フィルム」など使って日差しをカット（※厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使うとさらに効果があります）。また、植物のつたで日陰を作る「緑のカーテン」も効果的です。
- 外出時は昼間でもカーテンを閉めると遮熱効果があります。
- 水枕、冷却スプレー、マフラーなどの「冷感グッズ」を利用して直接体を冷やす。
- 通気性のよい洋服を着る。 ■庭やベランダに打ち水をする。 ■うちわ・扇子を使う。
- 朝早いうちに用事を済ませる。 ■きゅうりなど水分の多い夏野菜を食べて体を冷やす。
- エアコンを利用する場合は、一緒に扇風機も併用すれば涼しく感じ、冷えた空気を循環させることができます。



冷蔵庫

- 開けている時間を短くし、必要のない開閉はしない（開閉が多いと冷気が逃げてしまい消費電力量が増えてしまいます）。
- 設定温度はできるだけ「弱」に。
- 物を詰め込みすぎない（冷気の流れが悪くなり、庫内が均一に冷えなくなります。また、物を探す時間が長くなり、ドアを開けている時間も長くなる原因に）。

- 熱いものは冷ましてから入れる。
- 壁から適切な間隔を空けて設置を。
- 傷んだドアパッキンは取り替える（ドアの隙間から冷気が漏れると、電気のムダになってしまいます）。

