

ピークカット アクション

電力不足の夏を乗り切る21のワザ

21

この夏も全国的な電力不足が懸念され、電力消費の約3割を占める家庭の節電が求められています。また、節電を含めた省エネは、安定したエネルギー供給を支える行動として、その重要性がますます高まっています。この連合が提案する21個の節電アイデア「ピークカットアクション21」にみんなで取り組み、この夏を乗り切るとともに、生活習慣の見直しにつなげていきましょう！

エアコン

- 1 温度設定を控えめにする(28℃が目安)。
- 2 扇風機で空気を循環させ、効率的にエアコンを使用する。
- 3 使用時に扉やカーテン・ブラインドを閉める。
- 4 フィルターをこまめに掃除する。

照明

- 5 電球の間引き、照度の調整をする。
- 6 器具のこまめな掃除で明るさをアップする。

冷蔵庫

- 7 温度設定を控えめにする(強にしない)。
- 8 開いている時間を短くし、余分な開閉はしない。
- 9 物を詰め込みすぎないようにする。
- 10 熱いものは冷ましてから入れる。

テレビ

- 11 画面のこまめな掃除で明るさをアップする。
- 12 音量は不必要に大きくしない。
- 13 ビデオ・DVDやゲーム機器のつけっぱなしに注意する。

その他

- 14 温水洗浄便座の温水・便座の温度設定を控えめにし、使わないときは保温便座のふたを閉める。
- 15 電気衣類乾燥機は極力使用しない。

みんな
でアクション！
夏の
ピーク
カット！！

電化製品共通

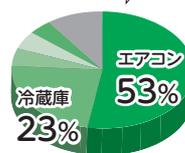
- 16 スイッチをこまめに切る。
- 17 省エネ効果の高い製品への買い換えや、省エネモードやタイマー機能の活用をする。
- 18 季節によって必要ない機器や、使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。
- 19 スイッチ付きテーブルタップの活用で、待機電力の削減を心がける。

生活行動の工夫

- 20 家庭において特にピークカットが求められる時間帯(13:00～16:00*)の電力使用を極力抑える。
*地域の電力事情をご確認ください。
- 21 家族が同じ部屋で過ごし、消費電力を抑える。

今すぐチェック！ エアコンと冷蔵庫

夏の日中(14時頃)の消費電力(全世帯平均)



エアコンと冷蔵庫が消費電力の2トップ！使い方次第で大きく節電効果を得られます。

出典：資源エネルギー庁推計
数値は最大需要発生日を想定

連合エコライフ21の 環境家計簿をつけよう！

エコライフ21のサイトに「環境家計簿」を用意しました。電力の使用実績を入力して、「ピークカットアクション21」の節電効果を「見える化」しましょう！



※画像イメージは変更になる場合があります。

