

# 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

東日本大震災の影響で、今年の夏は例年以上の節電が求められています。そこで連合が提案する21個の節電アイデアが「ピークカットアクション21」。経済や暮らしに影響をおよぼす停電を回避するために、電力供給力不足に陥る可能性がより高い、9時から20時の電力消費を抑えて、みんなで「節電の夏」を乗り切りましょう！

## エアコン

- 1 温度設定を控えめにする(28℃が目安)。
- 2 扇風機で風を循環させ、効率的にエアコンを使用する。
- 3 エアコン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 電球の間引きや、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する。
- 15 衣類乾燥機は極力使用しない。

この夏、  
電気が足りない!!

## 電化製品共通

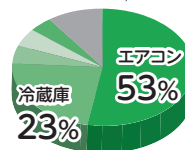
- 16 スイッチをこまめに切る。
- 17 省エネモードやタイマー機能を活用する。
- 18 季節によって必要ない機器や、使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。
- 19 スイッチ付きテーブルタップの活用で、待機電力の削減を心がける。

## 生活行動の工夫

- 20 電力供給不足が懸念される時間帯(9時~20時)の電力使用を極力抑える。
- 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(全世界平均)



エアコンと冷蔵庫が消費電力の2トップ! 使い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!

