

ご家庭の節電対策シート

ご家庭で取り組める対策をチェックして節電しましょう。

	チェック
エアコン（エアコンの控えすぎによる熱中症などにご注意いただき、無理のない範囲で節電にご協力をお願いいたします。）	
室温 28℃を目安に設定してください。	
“すだれ” や “よしず” などで、窓からの日差しを和らげてください（エアコンの節電になります）。	
無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用してください。	
冷蔵庫（食品の傷みにご注意ください。）	
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、食品をつめこみ過ぎないでください。	
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、必要なとき以外は消してください。	
照明	
不要な照明は消してください。	
温水洗浄便座	
温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば利用してください。機能がなければ、使わないときはコンセントからプラグを抜いてください。	
ジャー炊飯器	
早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存してください。	
待機電力	
リモコンではなく、本体の主電源を切ってください。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いてください。	