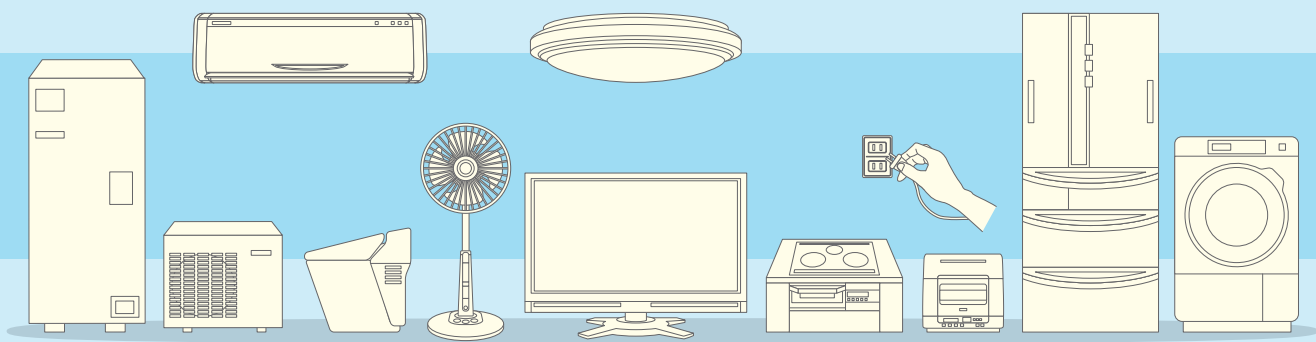


暮らしの 省エネ ポイント 夏用



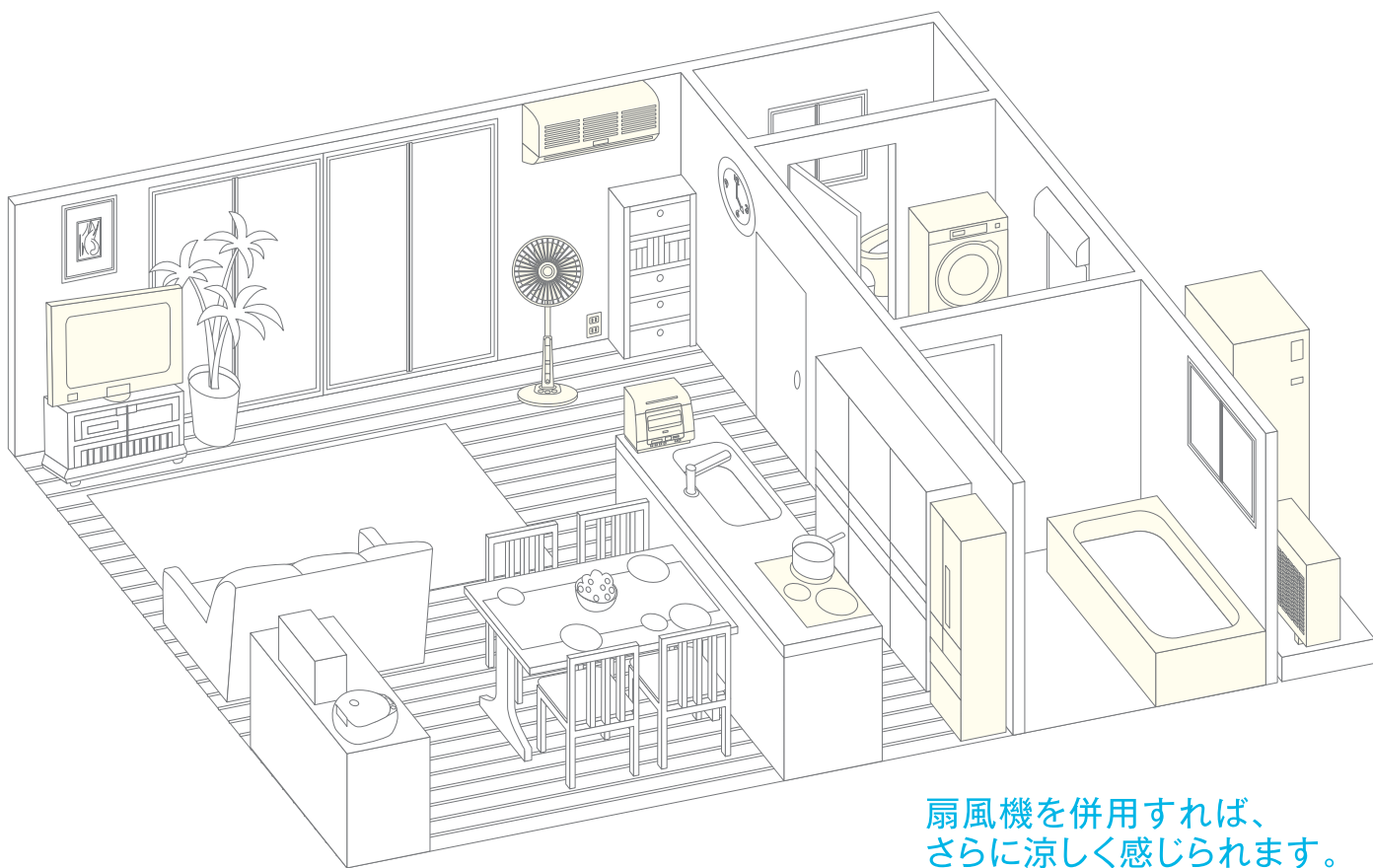
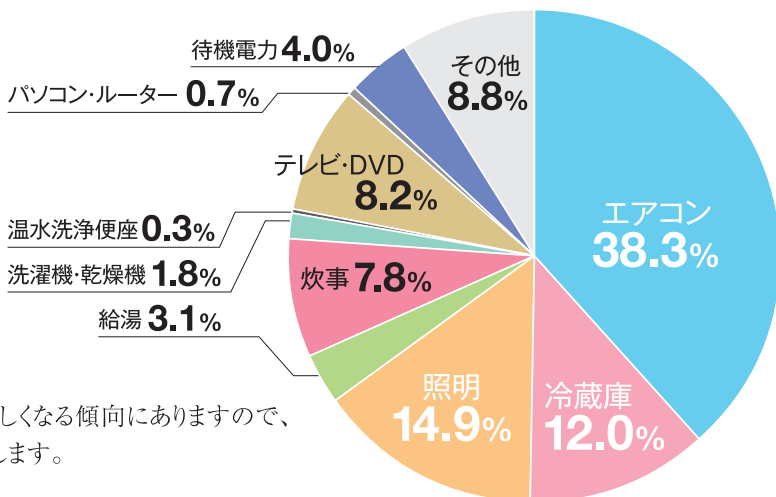
今すぐできる

わが家の

省エネ ポイント!

電力需給は太陽光発電の出力が減少する夕方頃に厳しくなる傾向にありますので、特にこの時間帯は、無理のない節電にご協力をお願いします。

夏の点灯帯(19時頃)の電気の使用割合の例



エアコン

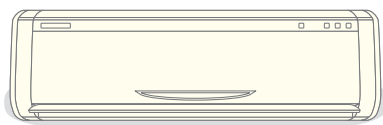
エアコンの控えすぎによる熱中症などに十分にご注意ください。

室温は28度を目安に。

設定温度は高めに。ドア・窓の開閉を少なくしましょう。

フィルターはこまめにお掃除を。

フィルターの目詰まりは効率を悪くします。月に1~2回はお掃除を。



設定温度を2度上げた場合

節電効果

5.4%*

*

節電効果

1.9%*

*

扇風機を併用すれば、さらに涼しく感じられます。

エアコンのひんぱんなオンオフは、電力の増加につながるので注意しましょう。

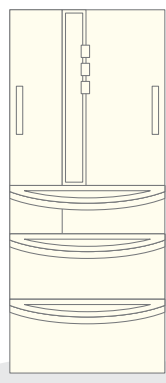
室外機の周りはすっきりと。

室外機の周りに物を置くと、効率が下がってしまいます。

“すだれ”や“よしず”などで日差しをカット。

窓からの日差しを和らげることで、冷房効率がアップ。つる性の植物を育ててグリーンカーテンを作るのもお勧め。

冷蔵庫



設定温度は「強」から「中」に。
食品を詰め込み過ぎないようにし、
ドアの開閉は回数や時間を少なめに。

探しものがすぐ見つかるよう、庫内を整理することもポイント。効率よく食品を冷やせます。

※温度設定を弱めると庫内の温度が上がりますので、食品の傷みにはご注意ください。

節電効果

1.2%

*

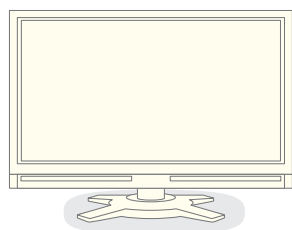
壁から離して設置を。

壁にぴったり付けると、放熱ができず、電気をたくさん消費してしまいます。

熱いものは冷ましてから。

いきなり熱いものを入れると庫内の温度が上がります。設定温度に冷やすまでに電気をたくさん消費してしまいます。

テレビ



明るさや音量は
ほどほどに。
見ない時は
スイッチOFF。

画面の輝度を上げたり、音を大きくしたりすると、たくさんの電気を消費します。省エネモードに設定することで、電気の消費を抑えることができます。

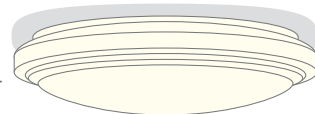
節電効果

2%

*

標準→省エネモードに設定した場合

照明



照明は明るさを控えめに
こまめに消灯を。

日中や、使わない照明はこまめに消灯を。家族が一部屋に集まって団らんを楽しむことも省エネに。

節電効果

4%

*

こまめなお掃除で明るさアップ。

電球や照明カバーにホコリがたまると、明るさが低下します。暗いな、と思ったら、他の照明をつける前にまずお掃除を。

取り替えも省エネに。

白熱電球を電球形蛍光灯やLED電球に取り替えると、大きな省エネ効果が。

蛍光灯は古くなると明るさが落ちますが消費電力量は同じです。両端が黒ずんできたら早目に取り替えを。

その他電気製品の省エネポイント

洗濯機

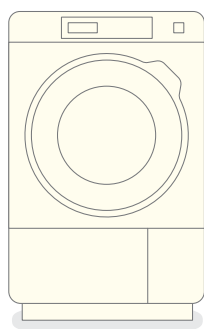
まとめ洗いで省エネに。

洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。

節電効果

0.4%

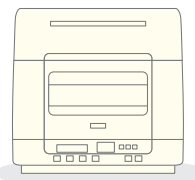
*



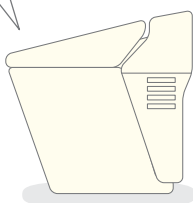
食器洗い乾燥機

食器はまとめて
洗って省エネを。

少ない食器を数回に分けて洗うと、電気や水、洗剤を余分に使用します。ある程度まとめて洗いましょう。



温水洗浄便座 (暖房便座)



夏場は電源OFFでも
充分快適。

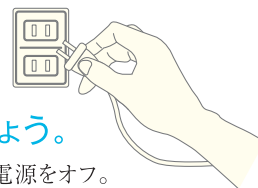
便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば利用しましょう。機能がなければ、コンセントからプラグを抜くことも有効です。

節電効果

0.3%

*

待機電力を削減



待機電力をカットしましょう。

リモコンの電源ではなく、本体の主電源をオフ。長時間使わない機器は、コンセントからプラグを抜く習慣を。スイッチ付きタップを活用すると、プラグの抜き差しが便利で。

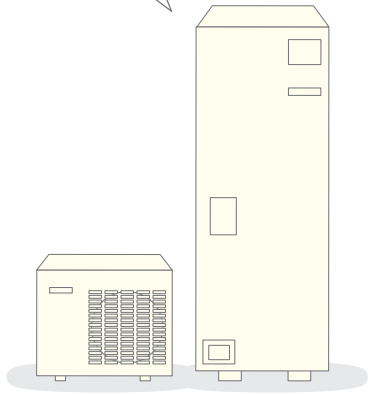
節電効果

0.5%

*

省エネライフをサポートする電化アイテム

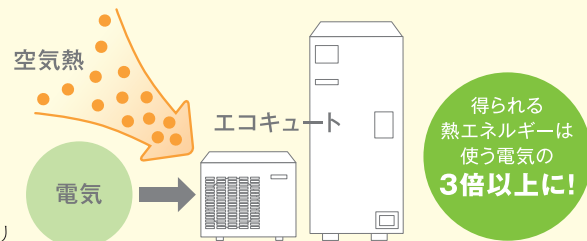
エコキュート



エコキュートは空気の熱を利用してお湯を沸かすので、とっても省エネ。

エコキュートは空気の熱を利用するので、使う電気の3倍以上の熱エネルギーを得られます。お湯を沸かすのに必要な電気が少なくてすむ、とっても省エネな給湯機なのです。家庭で消費するエネルギーの約3割^{*}は給湯。高効率な給湯機を使い、給湯エネルギーを減らすことが大きな省エネにつながります。

※資源エネルギー庁
エネルギー白書2022より



さらに省エネするコツ

メーカーがおすすめする省エネモードに設定しましょう。

ただし、ひんぱんにお湯が足らなくなる場合（昼間に沸き増しがかかる）は、より多くのお湯を沸かすモードに変更してください。

お風呂は続けて入りましょう。

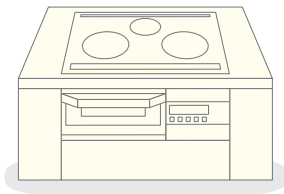
入浴時間があくとときは、自動保温機能はオフ（リモコンで0時間に設定）にし、入る前に「高温足し湯」をする方が省エネです。

旅行などで家を留守にする場合は「休止設定」に。

設定した期間は運転が止まるのでムダな沸き上げがなくなります。帰宅する日の前夜から運転するように設定してください。

※上記の機能がついていない機種もあります。
詳しくは取扱説明書でご確認ください。

IHクッキングヒーター



IHクッキングヒーターは鍋そのものが発熱するから、熱効率が低い。

さらに、火を使わないのでキッチン周りの温度上昇が抑えられ、夏でも快適に調理が楽しめます。

さらに省エネするコツ

IHに最適なお鍋を使うと、効率的に熱が伝わり、調理時間が短縮に。

SGマークが貼付されたお鍋がおすすめです。



タイマー機能でムダな調理時間をカットし、余熱も上手に利用しましょう。

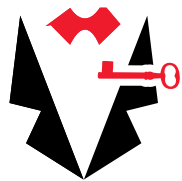
ご家庭の省エネチェックシート

省エネメニュー		節電効果	チェック
エアコン 	室温は28度を目安に設定しましょう。	5.4% <small>(設定温度を2度上げた場合)</small>	<input type="checkbox"/>
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 5px auto;"> エアコンの控えすぎによる熱中症などに十分にご注意ください。 </div> フィルターはこまめにお掃除をしましょう。	1.9%	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫 	冷蔵庫は設定温度を「強」から「中」に変えましょう。食品の詰め込みすぎに気をつけ、ドアの開閉時間を減らすと効果的です。	1.2%	<input type="checkbox"/>
テレビ 	テレビの明るさ、音量は、ひかえめにしましょう。製品の省エネモードを活用するのも、効果的です。	2.0% <small>(標準→省エネモードに設定した場合)</small>	<input type="checkbox"/>
照明 	使わないときは、こまめに消灯しましょう。	4.0%	<input type="checkbox"/>
洗濯機 	洗濯は容量の8割以上を目安にまとめて洗いをしましょう。	0.4%	<input type="checkbox"/>
温水洗淨便座 (瞬間式) 	温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用し、使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。	0.3%	<input type="checkbox"/>
待機電力 	電気製品本体の電源をオフにしたり、長時間使わない場合はコンセントからプラグを抜きましょう。	0.5%	<input type="checkbox"/>

※参考 経済産業省「夏季の省エネ節電メニュー」(令和5年6月発行)
 節電効果は点灯帯(19時頃)の家庭の電力使用量
 に対する節電効果の概算値です。

合計

%



“よんでんコンシェルジュ”
でも確認ができます。

[省エネ]



省エネ効果シミュレーション

ご家庭での省エネ対策をご紹介します。
その効果と節約金額の目安を試算できます。

[省エネ]



環境家計簿

消費されるエネルギーから
排出されるCO₂が確認できます。

[電気料金]



最適料金プランシミュレーション

自分にピッタリの料金プランが確認できます。

[電気料金]



実績照会

毎月の電気料金や使用量をグラフで
ひとめで確認。昨年との比較も簡単です。

[電気料金]



オール電化シミュレーション

最安値となる熱源と光熱費を
かんたんチェック。

「よんでんコンシェルジュ」は
メールアドレスとお名前だけの
カンタンな登録でご利用
いただけます。

お申し込みは
今すぐ!!

よんでんコンシェルジュ

検索

<https://www.yonden.co.jp/y-con/>

※登録後、検針票のお届けはなくなります。※登録にかかる通信費はお客様のご負担となります。



■ 省エネ・電力需給に関する情報はホームページをご覧ください。

● 四国電力ホームページ「省エネ情報の提供」

<https://www.yonden.co.jp/energy/environment/eco/index.html>



省エネ・電力需給関連Webサイト

● 資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html



四国電力株式会社