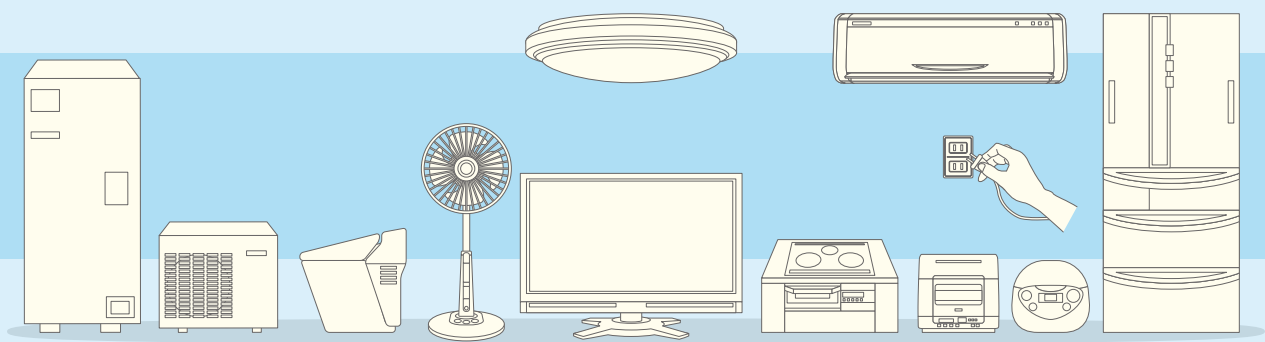


暮らしの 省エネ ポイント 夏用



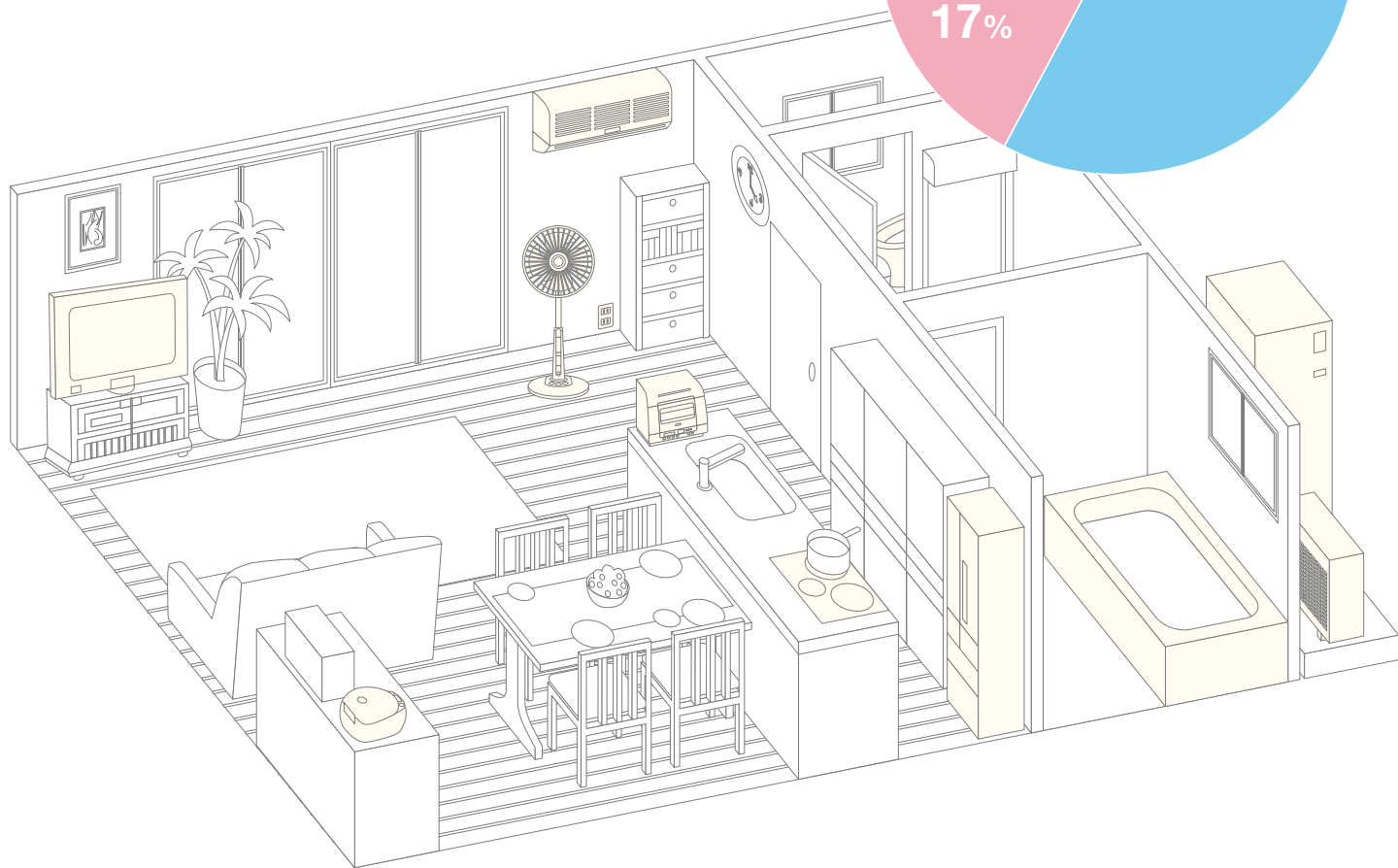
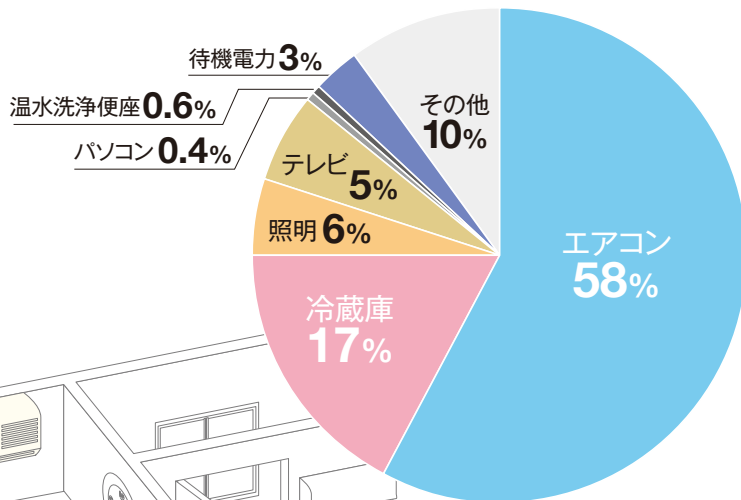
今すぐできる

わが家の

省エネ ポイント!

夏の日中(14時頃)の消費電力(在宅世帯の場合)

出典:経済産業省「夏季の節電メニュー(ご家庭の皆様)」(平成27年5月)



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。

設定温度を2度上げた場合

削減率

10%

*

2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用。

350Wを2台使用している場合

削減率

30%

*

“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薦め。

削減率

10%

*

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。

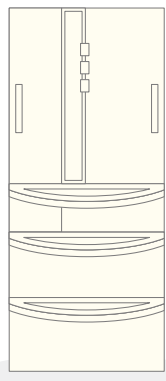
室外機の周りはすっきりと。

室外機の周りに物を置くと、効率が下がってしまいます。

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。

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。

削減率

2%

*

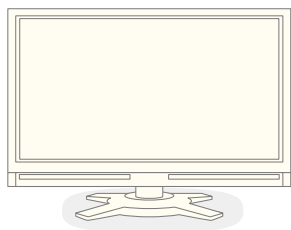
壁から離して設置を。

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、設定温度に冷やすまでに電気をたくさん消費することに。

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。

削減率

2%

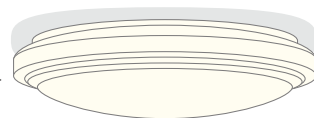
*

標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合

こまめなお掃除で画面を明るく。

テレビ画面は静電気の影響でホコリがたまりやすい場所。画面が暗くなったら、輝度を上げる前にまずお掃除を。

照明



照明はこまめに消灯を。

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。

削減率

5%

*

こまめなお掃除で明るさアップ。

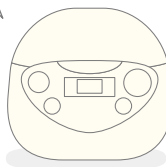
電球や照明カバーにホコリがたまると、明るさが低下します。暗いな、と思ったら、他の照明をつける前にまずお掃除を。

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

炊飯器



4時間以上保温するなら、
電子レンジで温め直しを。

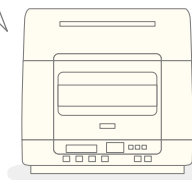
ご飯の保温は4時間までが目安。タイマー機能で早朝にまとめて炊飯し、冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

削減率

2%

*

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。

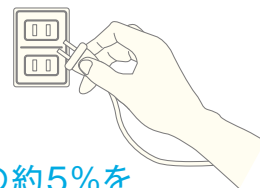
温水洗浄便座 (暖房便座)



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。

待機電力を削減



ご家庭の年間消費電力量の約5%を
占める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なく便利です。

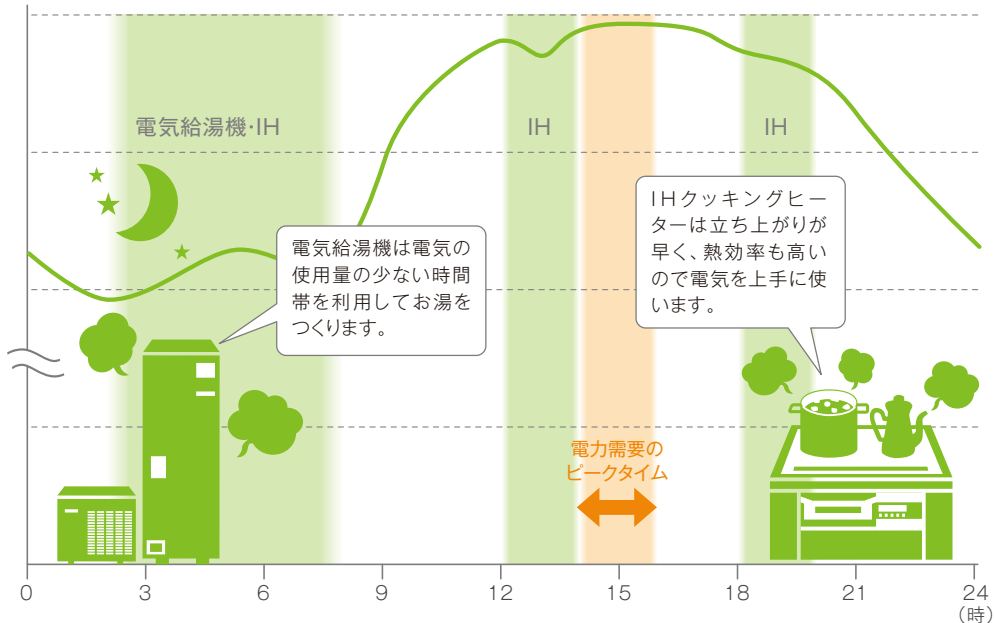
削減率

2%

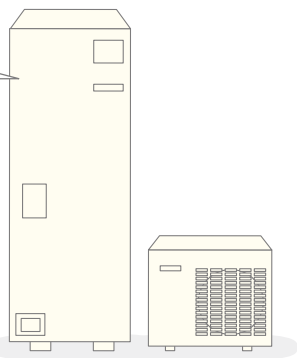
*

■1日の電気の使われ方(四国電力管内・夏季)

電力の消費量が多いのは、夏の平日の午後2時から4時です。ご家庭における夏の省エネポイントは、電力需要のピークの時間帯の消費電力を「減らす」、ご使用時間を「ずらす」です。電化製品の使い方をちょっと工夫して省エネライフを実現しましょう。



電気給湯機



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。

お風呂は続けて入るのが省エネのコツ。

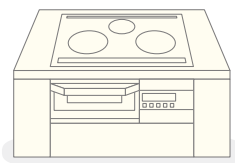
入浴時間があくとときは、自動保温機能はオフ(リモコンで0時間に設定)にし、入る前に「高温足し湯」をする方が省エネです。

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。余熱も上手に利用しましょう。

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。また、極とろ火で扇風機を使っても立ち消えの心配がありません。

ホームページでIHクッキングヒーターの多彩な機能やグリルを活用したカンタンレシピをご紹介します。

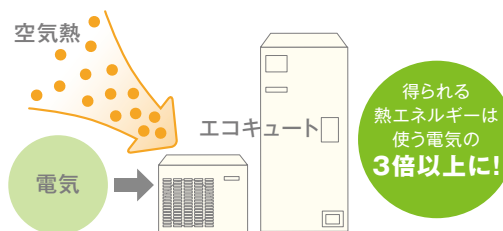
よんでんコンシェルジュ

検索

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2020より



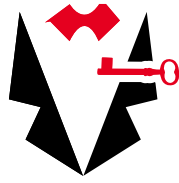
ご家庭の省エネチェックシート

省エネメニュー		省エネ効果(削減率*)	チェック
エアコン 	室温は28度を目安に設定しましょう。	10% (設定温度を2度上げた場合)	<input type="checkbox"/>
	2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用しましょう。	30% (350Wを2台使用している場合)	<input type="checkbox"/>
	“すだれ”や“よしず”などで、窓からの日差しを和らげましょう。(冷房効率がアップします。)	10%	<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。	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% (標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合)	<input type="checkbox"/>
照明 	使わないときは、こまめに消灯しましょう。	5%	<input type="checkbox"/>
炊飯器 	ご飯は朝にまとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。	2%	<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。	2%	<input type="checkbox"/>

エアコンの控えすぎによる熱中症などに十分ご注意ください。

*参考: 経済産業省「夏季の節電メニュー(ご家庭の皆様)」(平成27年5月)、削減率は、在宅家庭の日の最大使用時(約1,200W)に対する目安です。(資源エネルギー庁推計)

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さま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 <https://www.yonden.co.jp/>

省エネ・電力需給関連Webサイト

● 資源エネルギー庁「家庭向け省エネ関連情報」

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



四国電力株式会社



四国経済産業局
環境キャラクター「エコくん。」