

ズバリ! 夏のポイントはこの3つ



1

日よけ

暑い陽射しはまず外側でカット! グリーンカーテンが育つまで待てない方は「よしず」や「すだれ」で!



2

風通し

風の通り道を考えて窓やドアを開けましょう~窓一か所だけでは効果が薄いですよ!



3

体感温度を下げる工夫

色遣いで工夫しましょう! 涼しげな色を取り入れたり、風鈴をつけてみたり、工夫次第で気分も涼しく!



節電と電力契約の見直しで家計を守ろう!

一般家庭の電気料金は、「基本料金」+「電力量料金」+αとなっています。基本料金は契約のアンペアの大きさに決まる料金、電力量料金は使った電力量に応じて支払う料金で、使用量によって3段階の料金単価が設定されています。

そこで、①節電に取り組み電力量料金の軽減を図り、②さらに電気を使う時間帯を振り返って基本料金の見直し(アンペアダウン)をしてみましょう。

インターネットでわが家の契約アンペア、電気料金・契約メニューを簡単チェック!

- ・東京電力のホームページ「[わが家のアンペアチェック](#)」で現在の契約が自宅の電気使用状況に合っているか確認出来ます。【東京電力 アンペアチェック】「東京電力 ご契約アンペアの選び方」で検索。
- ・東京電力のホームページから「[でんき家計簿](#)」に申込み・登録すると、毎月の電気料金や使用量をはじめ、他の料金メニューに変更した場合の試算をすることが出来ます。【東京電力 でんき家計簿】で検索して、会員登録。

エアコンの使用電力を減らすために、緑のカーテンに取り組んでいる家庭も多いのではないのでしょうか? 昨年取り組んだ人からのアドバイスがあるので、育てるのに役立ててね!



緑のカーテン育成のポイント

○プランターで育てるには...

- ①プランターは大きめのもの
- ②プランター1つに1~2株
- ③プランターが直射日光や照り返し等で熱くなりすぎないように
- ④朝晩の水やりを忘れずに! 肥料も切らさないように!

○スカスカにならないようにするには...

- ①花芽(つぼみになる前)を摘んで葉に栄養がいくようにすると葉っぱが大きく育つよ
- ②ツルを上手く誘導して開いているところに葉を伸ばそう
※カーテンのバランスに注意してみよう!



“照り返し予防と打ち水”で暑さをしのごう

直射日光だけでなく、地面からの照り返しも暑さの原因となります。対策としては、
○芝生を張る
○軽石や保水性ブロックなどを敷く
○太陽が西に傾いてから打ち水をするとともに涼しくなります。

プロフィール
節電マスター片亀さん
 環境カウンセラー、群馬県地球温暖化防止活動推進センター 副センター長



発行：群馬県
 群馬県地球温暖化防止活動推進センター
 問い合わせ先：群馬県環境エネルギー課 027-226-2817
 群馬県地球温暖化防止活動推進センター 027-237-1103



ぐんまちゃんの じょうずな節電・省エネアクション (夏バージョン)

夏本番を前にちょっと心配なぐんまちゃん...。 そうだ、節電マスターの片亀さんにちょっと聞いてみよう。



夏は特に電気が不足気味だって言われるけど、どうしたらいいの?

みんなが節電・省エネに心がけて行動することが大切だね。



でも、暑いのがまんしてエアコンを使わなかったり、家を暗くして生活するのは大変だよ。

そうだね、ぐんまちゃん。無理なことは長く続かないし、熱中症も心配だね。かしこく節電・省エネできる方法(アクション)を一緒に考えてみよう!



うん、わかった! みんなも一緒に、無理をしないで、じょうずに節電・省エネしようね!

ぐんまちゃんと一緒に上手に夏を乗り切ろう!





あなたができる夏場のアクションは？



- アクション1** 数える：何台持っていますか？
- アクション2** カンタンなことから始めよう
- アクション3** お金をかければできること
- アクション4** もっと頑張りたい人は

節電効果(★)の多いところから取り組むのが効果的 ★一つで1%程度の節電

エアコン 〇台

節電効果

- ① 室温を28℃に心がけよう(設定温度1℃UPで) ★★
- ② 使用時間を短くしよう(一日1時間減で) ★
- ③ フィルターをこまめに掃除しよう(月2回程度) ★
- ④ 家族が一緒に過ごす部屋で過ごす ★★★★★

裏ワザ

- 扇風機を併用しよう
- 比較的涼しい時は扇風機だけにしてみよう
- 室外機の周りにものを置かないようにしましょう
- 室外機に日よけを設置しよう(排気を妨げないように！)
- 省エネ型に買い換えよう

⚠ 熱中症にご注意下さい。設定温度を上げすぎると熱中症になる危険があります。あまり無理はしないようにしましょう。

〇節電しよう！

「使う電力を減らす」には大きく分けて2つのパターンがあります。

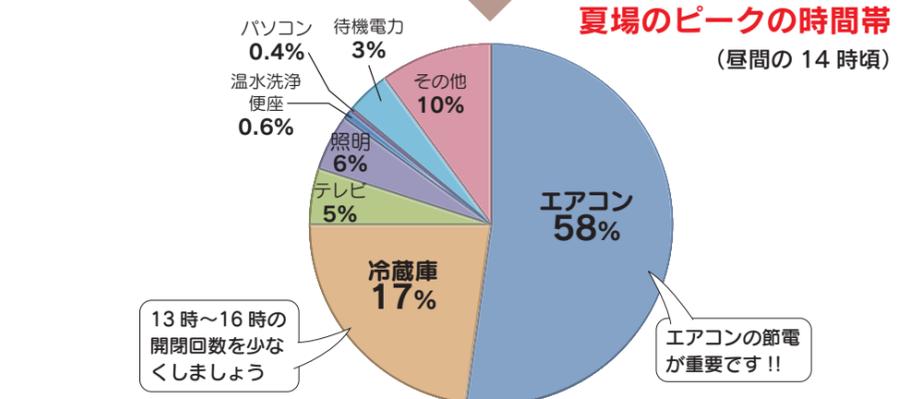
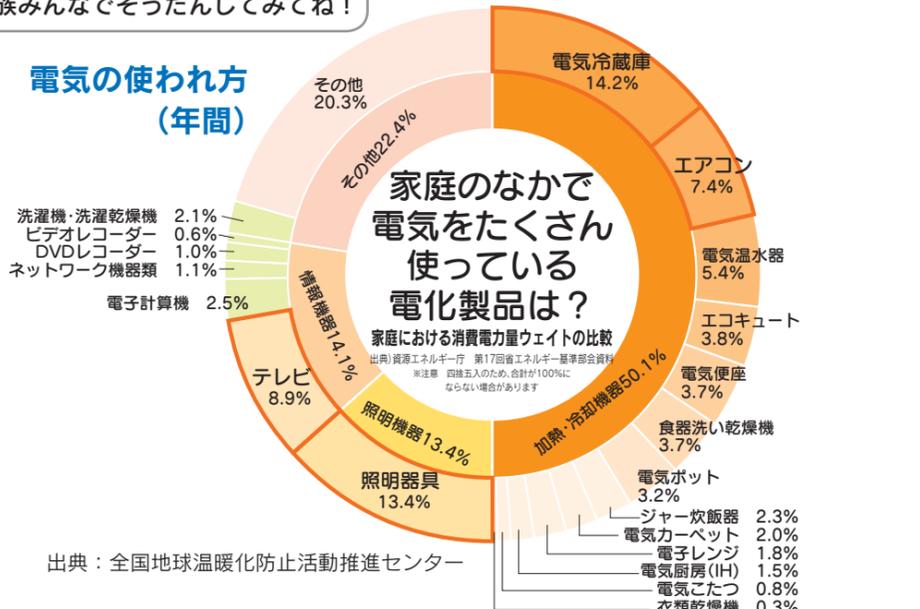
①ピークカット
「使用する最大電力を減らす」ことです。右のグラフでみると「kW(高さ)」を下げるのが最大電力を減らすことになります。この時間帯には、一度に消費する電力の大きい家電(電子レンジやドライヤーなど)を同時に使用しないなどの対応も有効です。

②ベースカット
「使用する電力量を減らす」ことです。右のグラフでみると「kWh(面積)」を減らすことが、電力量を減らすことになります。

以上の2つの電力カットを上手に使い分けることで、賢く節電・省エネをしていきましょう。

電力が足りなくなるのは、7月～9月の平日の9時～20時。特に13時～16時の節電をお願いします。家族みんなでそうだんしてみようね！

電気の使われ方(年間)



冷蔵庫 〇台

節電効果

- ⑤ 設定を強から中にしよう ★
- ⑥ 壁から適切な間隔をとり、周囲や上に物を置かないように! ★
- ⑦ 物を詰め込みすぎないようにし扉の開閉時間を短くしよう ★
- ⑧ 無駄な開閉をやめよう(一日50回→25回) ★
- ⑨ 省エネ型に買い換えよう(一年中通電しているので楽に削減) ★★★★★

裏ワザ

- 麦茶はクーラーポットに作り置き

チェック! 必要のないものまで入れてませんか?

テレビ 〇台

節電効果

- ⑩ 画面を明るすぎないように調整しよう ★
- 不必要に音量を上げないようにしよう ★
- ⑪ 必要な時以外は消そう(一日1時間短縮で) ★

裏ワザ

- 主に使うものは小型テレビにしよう ★★
- 省エネ型に買い換えよう ★★★★★
- ラジオにしてみよう ★★

照明 数えてみましょう

	台所	洗面所・トイレ等	玄関・廊下等	居間	寝室	その他
白熱球						
蛍光灯						
電球型蛍光灯						
LED						

照明

- ⑫ 必要ないところは消そう(点灯時間を1時間短縮[白熱球]) ★
- ⑬ 白熱球を電球型蛍光灯やLEDに買い換えよう ★★

待機電力

- ⑭ リモコンでなく主電源で切ろう・プラグも抜こう ★

裏ワザ

- エコタップを導入してみよう

温水洗浄便座 〇台

- ⑮ 便座のふたを閉めよう ★

裏ワザ

- 夏は電源を抜こう ★

パソコン・通信機器 〇台

- ⑯ 省エネモードに設定しよう ★
- ⑰ 画面を明るすぎないように調整しよう ★

その他家庭の場面いろいろ

洗濯機 どのタイプですか? 二槽式 全自動洗濯機 洗濯乾燥機

- ⑱ 乾燥機能を使わないようにしましょう ★★★★★★★★★★
- ⑲ 洗濯はまとめて、回数を減らそう ★

裏ワザ

- 残り湯を使おう

掃除機 どのタイプですか? 紙パック式 サイクロン式

- ⑳ ホウキ、モップ、ぞうきんを活用しよう ★

裏ワザ

- 片付けてから掃除機を使おう
- 普通の掃除は弱でも十分! ★

紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめにしよう

給湯

台所	㉑ <input type="checkbox"/> 設定温度を下げよう(40℃→38℃)
シャワー	㉒ <input type="checkbox"/> 一日一分短縮しよう
お風呂	㉓ <input type="checkbox"/> 家族続けて入ろう(追い炊きをしない)
共通	㉔ <input type="checkbox"/> 太陽熱温水器に替えよう
共通	裏ワザ <input type="checkbox"/> 節水コマや節水シャワーヘッドにしよう

その他

- ㉕ 保温をやめよう ★★
- ㉖ 長時間保温をやめよう ★★
- ㉗ 煮物をするときは落し蓋をしよう ★★
- ㉘ 太陽光発電設備を設置しよう ★★★★★

参考数値出典：(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、他