

ズバリ! 冬のポイントは **この3つ**

1 断熱

窓は熱の逃げ道です。暖房効率化と結露防止のため、雨戸や断熱シートなどで断熱しましょう。(窓枠も忘れずに)

2 足元を暖かく

足元が冷えると一層寒く感じます。床に断熱マットを敷いたり、レッグウォーマーなどで保温しましょう。サーキュレーターなどで上下の温度差をなくすのも効果的です。

3 家族一緒に

食事や入浴も、家族一緒なら温め直しが要りません。一部屋に集まれば照明も暖房も節約できます。

電力の契約を見直しましょう！

適正なアンペアで家計を守ろう！節電意識も高まります

一般家庭の電気料金は大きくわけて、
A「基本料金」+ B「電力量料金」+ αとなっています。
 A「基本料金」は契約のアンペアの大きさにより異なり、電気の使用状況（同時に使用する電力量）によって、契約アンペアを選ぶことができます。
 B「電力量料金」は、使った量に応じて支払うものですが、3段階の料金単価が設定されていて、使用量が多くなるほど単価が高くなるしくみとなっています。

電気ご使用量のお知らせ

無任でお願いいたします。ご迷惑をおかけいたします。

ご使用場所 千代田区内幸町1丁目1-3

ご契約種別 従量電灯B

ご契約アンペア XXXA

ご請求月 XXX年X月分

ご請求日 XXX年X月X日

ご使用量 XXXkWh

請求予定金額 XXX円

（うち前払金等相当額） XXX円

基本料金 XXX円

電力量料金 1段階料金 XXX円

2段階料金 XXX円

3段階料金 XXX円

燃料費調整 XXX円

再エネ促進料 XXX円

口振振替額 XXX円

支払期日 XXX年X月X日

支払場所 XXX

お問い合わせ先 下記の電話番号まで

一歩お電話いただければ幸いです。

東京電力株式会社

〇〇支社(XXX)

- そこで、
- まず、節電に取組み、電力量料金の軽減を図りましょう。
料金段階が下がれば、一層の支出抑制ができます。
 - 電気を多く使う時間帯（夏の午後、冬の夕方・夜など）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！

ご注意！ 契約アンペアを下げると、家庭の電気の使用状況によっては、頻繁にアンペアブレーカーが動作する（ブレーカーが落ちる）ことがあります。
 また、契約後、1年間は変更することができません

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。

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 (冬バージョン)

夏をじょうずに乗り切ったぐんまちゃん。冬もじょうずに乗り切りたい…。
 今回も、節電マスターの片亀さんに聞いてみよう。

夏はじょうずに節電・省エネできたよ。
 冬は電気は大丈夫なの？

夏と比べると、ピーク電力には余裕があるといわれているよ。
 でも、一般に、冬は夏よりも電力使用量が多くなるから、家計の節約のためにも、節電・省エネは大切だよ。

そうなんだ！
 冬もじょうずに節電・省エネしないとだね。

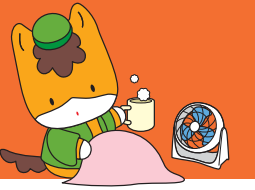
そうだね、ぐんまちゃん。
 冬のかしこく節電・省エネできる方法（アクション）を一緒に考えてみよう！

うん、わかった！みんなも一緒に
 じょうずに節電・省エネして、地球にも家計にもやさしい生活をしようね！

**ぐんまちゃんと一緒に
 上手に冬を乗り切ろう！**



家族で取組む冬のアクションは？



アクション1 数える：何台持っていますか？

アクション2 簡単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・省エネ効果（★）の大きいところから取組むのが効果的

- ★一つで1%程度の節電
- ★一つで1%程度の省エネ（燃料削減）

エアコン	☐ 台	ファンヒーター	☐ 台
① ☐ 室温20℃設定をこころがけよう	エアコン	★★	
	ファンヒーター	★★	
② ☐ 使用時間を短くしよう（一日1時間減で）	エアコン	★★	
	ファンヒーター	★★	
③ ☐ フィルターをこまめに掃除しよう（月2回程度）		★	
④ ☐ 家族が一緒に部屋で過ごそう			
	エアコン	★★★★★★★★★★	
	ファンヒーター	★★★★★★★★★★	
裏ワザ ☐ 薪ストーブ、ペレットストーブを設置しよう		★★★★★★★★★★	
☐ エアコンの吹き出しを下向きにしよう			
☐ 使わない部屋や広すぎる部屋は仕切って暖気を逃がさないようにしよう			

⚠ ガス・石油ストーブを使用する場合には、換気に注意しましょう

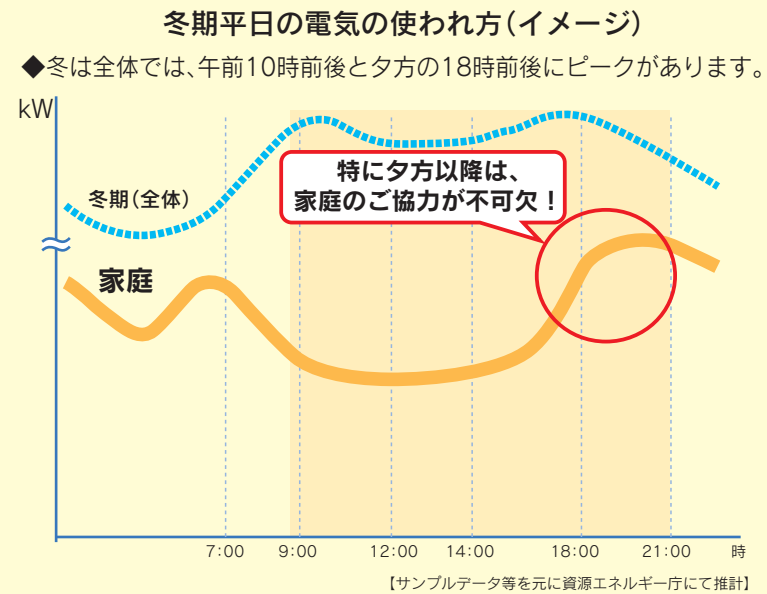
電気こたつ	☐ 台	電気カーペット	☐ 台
⑤ ☐ 設定温度を「中」～「弱」で使おう		★	
⑥ ☐ 電気カーペットは、人数にあったものを使おう（3畳用を2畳用に変えた場合）		★★	
裏ワザ ☐ こたつ布団に上掛けと敷き毛布さらに断熱シートを合わせて使い、設定温度を低めに		★	

暖房共通	裏ワザ
☐ 就寝や外出30分前に暖房機器のスイッチOFF	
☐ 厚手のカーテン、床まで届く長いカーテンを使おう	
☐ 暖房時には部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さく（冷気を遮断し、暖房機器の効率UP）	
☐ ガス、灯油ストーブやファンヒーターでなく、エアコン暖房を使おう（経済的＋温暖化防止にも。ただし、寒冷地を除く）	
☐ 旬の食材の鍋料理などで体を温めよう	
☐ 断熱…窓に断熱シートを貼る	
☐ 断熱…二重窓（内窓）にしよう	
☐ 家族が見やすいところに、温湿度計を置こう	

電気毛布	☐ 枚
裏ワザ ☐ 湯たんぽに切り替えてみよう	★
☐ アルミ毛布を使ってみよう（掛け布団と毛布の間に）	

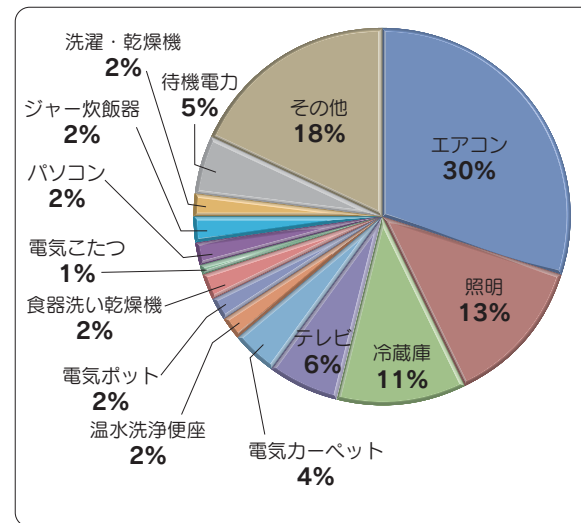
参考数値出典：（財）省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、他

冬は、夕方17時～夜21時の時間帯の節電をやってみよう。この時間帯は、消費電力の大きい機器を同時に使うのはひかえよう。家族で使い方をそつだんしてみてね！

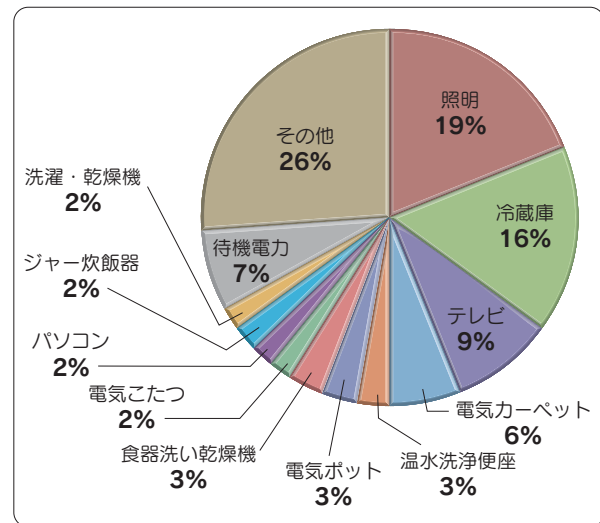


家庭における冬の夕方（19時頃）の消費電力（例）

〈通常、エアコンを使用される家庭〉



〈通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭〉



出典：資源エネルギー庁推計

電気機器毎の消費電力

- ・エアコン：450W（6畳用）、750～1100W（10～15畳用）
- ・電気カーペット：760～1000W（3畳用）
- ・電気（セラミック）ファンヒーター：1150W
- ・ハロゲンヒーター：1200W
- ・電気ヒーター：800～1000W
- ・電気こたつ：200～600W

ワンポイントアドバイス：かしこい暖房えらび

気温が氷点下にならない地域で同じだけの暖房をする場合、ガス・灯油ストーブと比較して、エアコンの方が、光熱費が安くなるといわれています。また、1人ならこたつや湯たんぽなどの部分暖房が効果的です。部屋の状況を見て、かしこく暖房機器を使い分けましょう。

1時間当たりの暖房費（エアコンを1とした時の指数）	
エアコン	1
ガス機器	3.5
灯油機器	2
電気を熱に変える機器※	5

※電気ストーブ、ハロゲンヒーターなど
（8畳間、外気温0℃時、木造住宅における暖房負荷による計算）

白熱電球	☐ 箇所
⑦ ☐ 点灯時間を1時間短くしよう	★
⑧ ☐ 電球型蛍光灯やLEDに替えよう	★★

冷蔵庫	☐ 台
⑨ ☐ 設定を中から弱にしよう	★
⑩ ☐ 壁から適度な間隔をとり、周囲にものを置かないように！	★
⑪ ☐ 省エネ型に買い替えよう	★★★★★★★★★★

テレビ	☐ 台	パソコン・通信機器	☐ 台
⑫ ☐ 画面を明るすぎないように調整しよう	★		
⑬ ☐ 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	★★		
☐ ラジオにしてみよう	★★★		

温水洗浄便座	☐ 台
⑭ ☐ 便座のふたを閉めよう、便座の保温温度を下げよう	★

給湯：お風呂	⑮ ☐ 家族続けて入ろう（追い炊きをしない）	★★★
給湯：台所	⑯ ☐ 設定温度を下げよう（40℃→38℃）	★
電気ポット	⑰ ☐ 保温をやめよう	★★★★
炊飯ジャー	⑱ ☐ 長時間保温をやめよう	★
調理	⑲ ☐ 煮物をする時は落とし蓋をしよう	★
	⑳ ☐ 圧力鍋、保温調理鍋を使ってみよう	★

待機電力	
㉑ ☐ 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	★★

裏ワザ ☐ 電力の基本契約を見直しましょう！

※「電気料金のお知らせ（検針票）」で基本契約を確認し、契約アンペアの見直しを検討してみましょう。（詳細は裏面へ）