



# 夏季の節電メニュー (ご家庭の皆様)

東北・東京・中部・北陸  
関西・中国・四国・九州

平成24年5月  
経産省

# 家庭の節電<今夏の節電のお願い>

## 今夏の節電へのご協力のお願い

今夏、北海道電力、関西電力、四国電力、九州管内を中心に、電力不足が懸念されます。政府、電力会社においては、引き続き供給力の確保に最大限の努力をしておりますが、それでもなお電力需要と供給力にはギャップが発生することが懸念されます。

大変なご迷惑をおかけしますが、以下のとおり節電のご協力をお願い申し上げます。

### 家庭では、いつ、どれだけ節電をすれば良い？

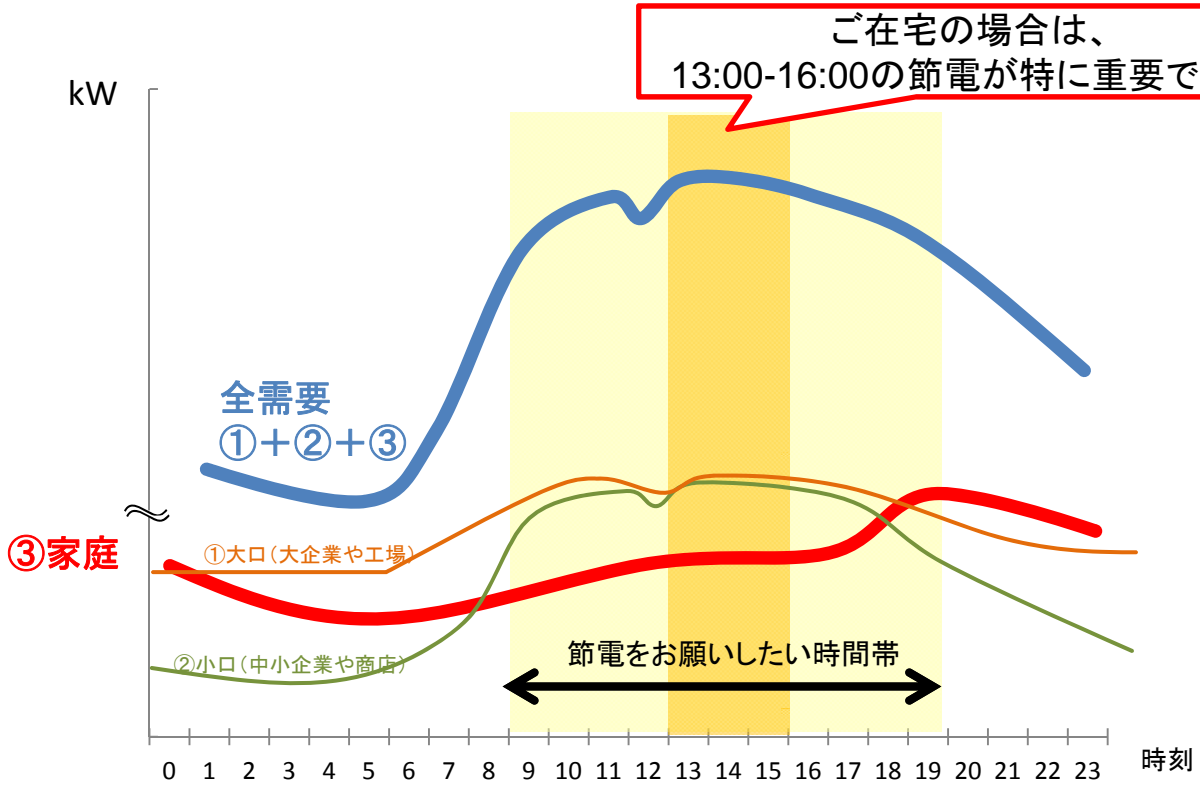
<p><b>関西電力管内</b></p> <p>🕒 平日9:00~20:00 (お盆の8/13~15を除く)</p> <p>● 数値目標なしの節電</p> <p>● 15%以上の節電</p>	<p>7月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>8月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>9月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																		
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																		
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																		
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																		
29	30	31																																																																																																																																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
			1	2	3	4																																																																																																																																		
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																		
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																		
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																		
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
						1																																																																																																																																		
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																		
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																		
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																		
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																		
30																																																																																																																																								
<p><b>九州電力管内</b></p> <p>🕒 平日9:00~20:00 (お盆の8/13~15を除く)</p> <p>● 数値目標なしの節電</p> <p>● 10%以上の節電</p>	<p>7月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>8月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>9月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																		
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																		
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																		
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																		
29	30	31																																																																																																																																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
			1	2	3	4																																																																																																																																		
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																		
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																		
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																		
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
						1																																																																																																																																		
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																		
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																		
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																		
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																		
30																																																																																																																																								
<p><b>四国電力管内</b></p> <p>🕒 平日9:00~20:00 (お盆の8/13~15を除く)</p> <p>● 数値目標なしの節電</p> <p>● 7%以上の節電</p>	<p>7月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>8月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>9月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																		
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																		
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																		
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																		
29	30	31																																																																																																																																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
			1	2	3	4																																																																																																																																		
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																		
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																		
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																		
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
						1																																																																																																																																		
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																		
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																		
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																		
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																		
30																																																																																																																																								
<p><b>中部・北陸・中国電力管内</b></p> <p>🕒 平日9:00~20:00 (お盆の8/13~15を除く)</p> <p>● 数値目標なしの節電</p> <p>● 5%以上の節電</p>	<p>7月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>8月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>9月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																		
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																		
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																		
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																		
29	30	31																																																																																																																																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
			1	2	3	4																																																																																																																																		
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																		
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																		
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																		
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
						1																																																																																																																																		
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																		
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																		
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																		
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																		
30																																																																																																																																								
<p><b>東北・東京電力管内</b></p> <p>🕒 平日9:00~20:00 (お盆の8/13~15を除く)</p> <p>● 数値目標なしの節電</p>	<p>7月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p>8月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>9月</p> <table border="1"> <tr><td>日</td><td>月</td><td>火</td><td>水</td><td>木</td><td>金</td><td>土</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																		
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																		
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																		
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																		
29	30	31																																																																																																																																						
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
			1	2	3	4																																																																																																																																		
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																		
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																		
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																		
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																		
						1																																																																																																																																		
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																		
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																		
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																		
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																		
30																																																																																																																																								

■高齢者の方々、障害をお持ちの方々、被災された地域の方々など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)をお願いします。

# 家庭の節電<電力使用の特徴>

## 夏の昼間の電力使用の特徴は？

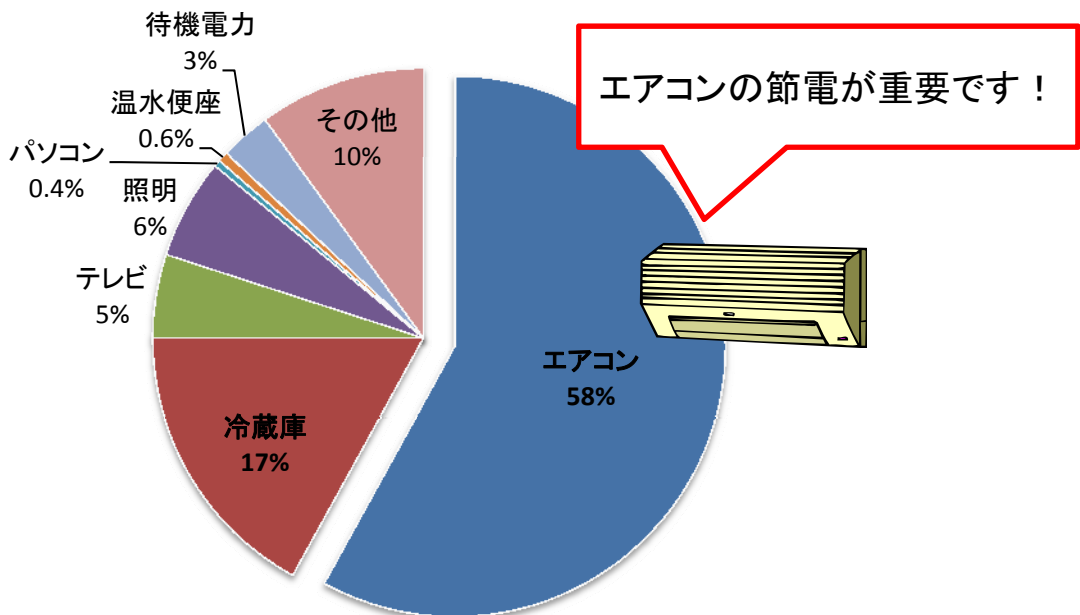
特に日中(13:00-16:00)頃に最大ピークとなる傾向にあり、日中ご在宅の場合には、特にこの時間帯の節電が重要となります。



【サンプルデータ等より資源エネルギー庁推計】

## 家庭の電気機器の使用例

夏の昼間(14時頃)の電気機器の使用例  
(在宅世帯の例)



【資源エネルギー庁推計】

# 家庭の節電<メニュー>

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で実施できるものをチェックして頂き、以下の目標を目安としてご協力をお願い致します。

関西:15%以上 九州:10%以上 四国:7%以上 中部・北陸・中国:5%以上  
東京・東北:数値目標を伴わない節電

## 節電メニュー

節電効果  
(削減率)

チェック

エアコン	① 室温28℃を心がける。	10%	<input type="checkbox"/>	※設定温度を2℃上げた場合
	② “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。 (エアコンの節電になります)。	10%	<input type="checkbox"/>	
	③ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要。	50%	<input type="checkbox"/>	
冷蔵庫	④ 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、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。	2%	<input type="checkbox"/>	
照明	⑤ 日中は不要な照明を消す。	5%	<input type="checkbox"/>	
テレビ	⑥ 省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	2%	<input type="checkbox"/>	※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
温水洗浄便座	⑦ 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。	1%未満	<input type="checkbox"/>	いずれかの対策により
	⑧ 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。			
ジャー炊飯器	⑨ 早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%	<input type="checkbox"/>	
待機電力	⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%	<input type="checkbox"/>	



日中は非在宅(会社・学校)の皆様へ

・日中は④冷蔵庫、⑦温水洗浄便座、⑩待機電力による節電をお願いします。

# 家庭の節電<メニュー>

## 節電メニュー

チェック

エアコン

フィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除する。

2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。  
(仮に、350Wを2台を使用している場合、約30%の節電効果となります。)

冷蔵庫

壁との間に適切な間隔を空けて設置する。

電気ポット

お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。

洗濯機

容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。

パソコン

日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。

省電力設定を活用する。

掃除機

紙パック式はこまめにパックを交換する。

昼間のピーク時はモップやほうきを使う。

ライフ  
スタイル

節電のための家事スケジュールを立てる。

日中(特に13:00-16:00)を避けて電気製品を使用する。

外出や旅行による節電。

契約見直しや  
見える化

契約電力の見直し(節電料金メニュー、適切なアンペア設定等)

電力会社のウェブサイトに登録頂き消費電力を「見える化」



家庭には、他にも消費電力が大きい電気製品があります。

平日の日中(13:00-16:00)を避けて使用頂く、あるいは使用する時間帯が重ならないように工夫していただくなど、ご協力をお願い致します。

アイロン

電気ポット

電子レンジ

ホットプレート

ドライヤー

トースター

IHクッキング  
ヒーター

食器洗い機

浴室乾燥機

掃除機  
洗濯乾燥機

熱中症にご注意下さい

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給に留意頂く等、十分にご注意ください。特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。

## 家庭の節電メニュー〈取組の例〉

### 関西電力管内の取組例（節電15%以上）

〈エアコン〉 室温28℃設定(設定温度を2℃上げる) …▲10%  
〈照明〉 不要な照明を消す …▲5%

= 合計▲15%

又は、

〈エアコン〉 エアコンを2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用する。  
…▲30%

= 合計▲35%

### 九州電力管内の取組例（節電10%以上）

〈エアコン〉 室温28℃設定(設定温度を2℃上げる) …▲10%  
〈冷蔵庫〉 設定を「中」に、扉の開閉時間を減らし、  
食品を詰め込みすぎないようにする …▲2%

= 合計▲12%

### 四国電力管内での取組例（節電7%以上）

〈エアコン〉 室温28℃設定(設定温度を2℃上げる) …▲10%

= 合計▲10%

### 中部・北陸・中国電力管内での取組例（節電5%以上）

〈照明〉 不要な照明を消す …▲5%  
〈冷蔵庫〉 設定を「中」に、扉の開閉時間を減らし、  
食品を詰め込みすぎないようにする …▲2%

= 合計▲7%

節電・省エネの実施は、電気代の節約にもつながります。

例：夏の冷房時、室温28℃設定	年間約670円の節約(6畳用エアコン1台あたり)
エアコンの使用を1日1時間短縮	年間約410円の節約(6畳用エアコン1台あたり)
冷蔵庫への詰め込みすぎをやめる	年間約960円の節約(冷蔵庫1台あたり)
テレビ画面の輝度を下げる	年間約600円の節約(32V型液晶テレビ1台あたり)
照明の点灯時間を1日1時間短縮	年間約430円の節約(54W白熱電球1灯あたり)

※上記の数値は、いずれも年間を通じて取り組んだ場合の目安です。

※詳細は、「家庭の省エネ大事典 2012年版」(<http://www.eccj.or.jp/dict/index.html>)をご覧ください。

省エネ家電への買い替えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。省エネ家電への買い替えに際しては、統一省エネラベルを参考にしてください。

(お使いの電気製品をより大型のものに替えると、消費電力が増えることもありますのでご注意ください。)



# 家庭の節電＜「でんき予報」と緊急時のお願い＞

## 「でんき予報」のご案内

でんき予報を参考にして頂き、黄・赤となった場合には、一層の節電にご協力をお願い致します。

(関西電力の例)



安定した  
需給状況



やや厳しい  
需給状況



厳しい  
需給状況



非常に厳しい  
需給状況

## 緊急時の一層の節電のお願い



非常に厳しい  
需給状況

気温の急激な上昇や、発電所のトラブル停止などにより、需給ひっ迫が想定される場合には、計画停電回避のため、政府より、予め「電力需給ひっ迫警報」を発令し、緊急の節電をお願いさせて頂く場合があります。



前日夕方～

- ・需給ひっ迫警報の発令
- ・TV、ラジオ、新聞、町内放送、ホームページ、予め登録頂いたメールの宛先(最終ページ)等により企業、家庭に継続的にお知らせ。



当日朝～

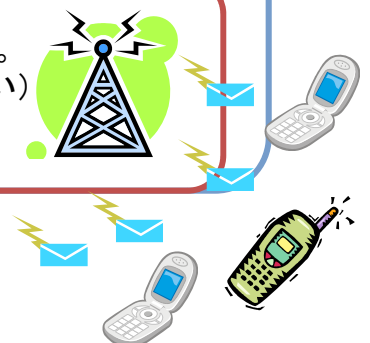
- ・需給ひっ迫警報の発令
- ・TV、ラジオ、新聞、町内放送、ホームページ、予め登録頂いたメールの宛先(最終ページ)等により企業、家庭に継続的にお知らせ。



3～4  
時間前

- ・「緊急速報メール」で携帯電話に一齐にお知らせ。  
(一定の予備率が確保された場合には配信しない)

※状況に応じて運用の変更があり得ます。



需給のひっ迫による計画停電等を回避

## 家庭の節電＜節電・電力需給に関する情報等＞

### 節電・電力需給に関する情報等

#### ■節電・電力需給に関する情報をwebでご紹介しています

政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」

<http://www.setsuden.go.jp>

経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

#### ■「需給ひっ迫お知らせサービス」への登録をお願いいたします。

万一、電力需給のひっ迫が予想される場合に、  
携帯電話・スマートフォンにお知らせします。登録をお願いいたします。

〔携帯電話〕右のQRコードまたは<http://mail.setsuden.go.jp>にアクセス

〔スマートフォン〕App StoreまたはGoogle Playにアクセスし、“節電アクション”で検索

※QRコードは、株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

※App Storeは、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標または登録商標です。

※Google、Google Playは、Google Inc.の商標または登録商標です。



#### ■節電・省エネに関する出張説明会等のご案内

地方自治体や公的な組織、民間の業界団体などが参加費無料で開催する節電・省エネに関する説明会に、節電・省エネの専門家を無料で派遣する「無料講師派遣」を実施しています。

また、工場やオフィスビル等における無料の節電・省エネ診断を行う「無料節電診断」「無料省エネ診断」も実施しています。

対象事業者・申込方法等については、節電・省エネ診断等に関するポータルサイト <http://www.eccj.or.jp/shindan/index.html> をご確認ください。

この他にも、全国の小学校に節電・省エネの専門家である「省エネ家電コンシェルジュ」を派遣する「省エネ出前授業」を実施しています。申込方法等については、省エネ家電普及促進フォーラムのホームページ <http://www.shouenekaden.com> をご確認ください。

#### ■節電・電力需給に関するお問い合わせはこちら

経済産業省 03-3501-1511(代表)