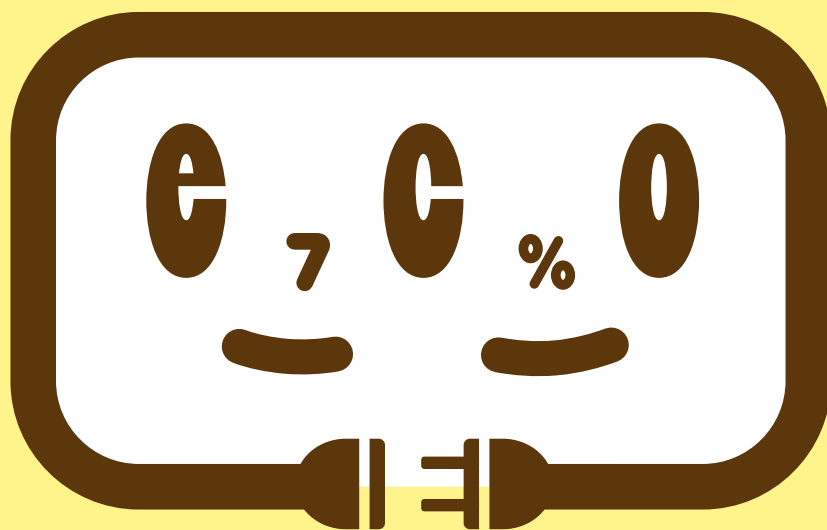
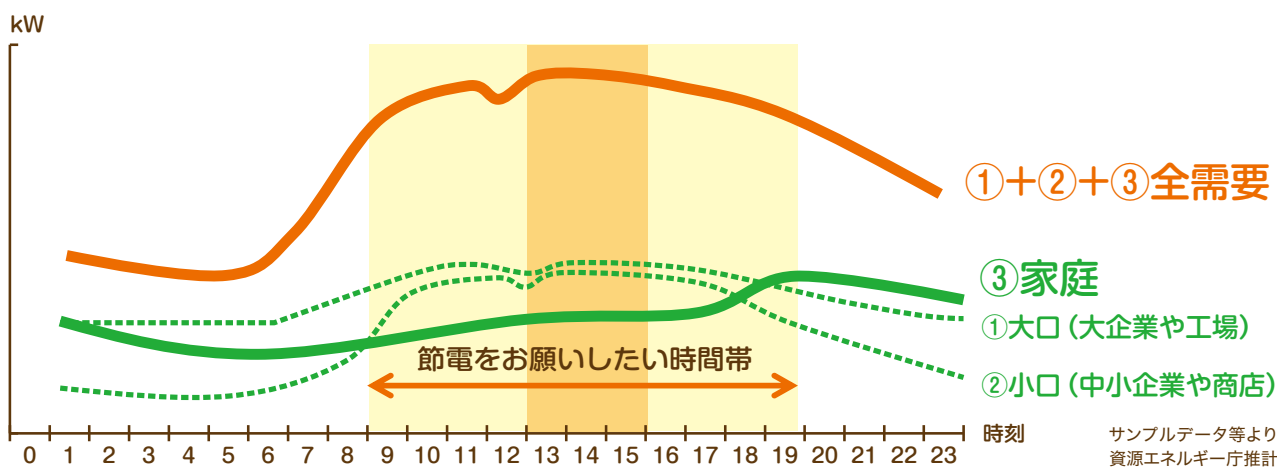


この夏、節電をお願いします。高知県の目標は2010年比7%以上です。

# 我が家の目標7%

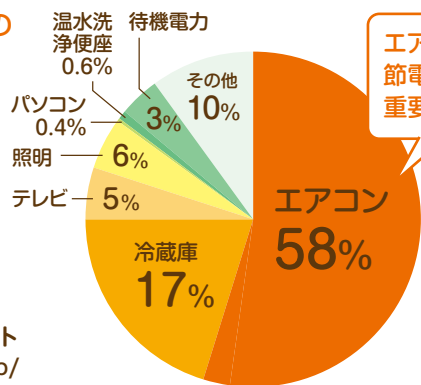


夏の電力使用のピークは13時から16時。ご家庭では、この時間帯に節電をしていただくことがとても重要となります。



## 夏の昼間(14時頃)の電気機器の使用例 (在宅世帯)

資源エネルギー庁推計



エアコンの節電が重要です!

## 節電で気をつけたい健康管理

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、十分ご注意ください。特に、高齢者や子ども、体調に不安のある方はお気をつけください。

## 熱中症が起こりやすい環境

- 気温が高い(28℃以上など)
- 風がない
- 暑さ慣れしていない
- 湿度が高い(70%以上など)
- 直射日光にあたっている

政府の節電ポータルサイト  
<http://setsuden.go.jp/>

# 家庭で節電

**7%削減**

# にトライしよう!

表の節電メニューを実行できたら  
チェック欄に◎してみてください。

主な電気製品		節電効果	チェック
エアコン	冷房の温度は28℃に設定する。(設定温度を2℃上げた場合)	10%	<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)に減らして使用する	35%	<input type="checkbox"/>
	すだれやよしずなどで窓からの日差しを和らげる	10%	<input type="checkbox"/>
	無理のない範囲でエアコンを使わずに扇風機を使用する	50%	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	設定温度は「強」から「中」に変え、扉を開ける時間を出来るだけ減らし、食品を詰め込まないようにする	2%	<input type="checkbox"/>
照明	不要な照明を消す	5%	<input type="checkbox"/>
テレビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時間以外は消す(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)	2%	<input type="checkbox"/>

その他の電気製品		節電効果	チェック
ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する ※4時間以上保存するなら、電子レンジで温め直す方が節電につながる	2%	<input type="checkbox"/>
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切ったり、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜くなどにより、待機電力をカットする	2%	<input type="checkbox"/>

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)を避けて使用いただく、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

節電・省エネ(地球温暖化防止)情報はホームページでも提供していますので、ご覧ください。

[環境家計簿・マイバッグキャンペーン・すかでゴー・うちエコ診断(無料)等の情報を提供しています]

- 高知県地球温暖化防止県民会議県民部会ホームページ <http://npo-kankyonomori.com/kenminkaigi/>
- 高知県地球温暖化防止活動推進センターホームページ <http://npo-kankyonomori.com/ondanka/>



高知県地球温暖化防止活動推進センターでは、無料で家庭での省エネ・節電をサポートする「うちエコ診断」を実施しています。ご家庭の節電について診断をご希望の方は、電話・Eメール・FAXでお申し込みください。

## うちエコ診断実施中!

うちエコ診断を希望します ※FAXでお申し込みの場合は、こちらに必要事項を記入し、そのまま送信してください。

住所	電話番号	
氏名	FAX	
Eメール	センターから連絡する際にご希望される方法	FAX ・ Eメール ・ 電話

高知県地球温暖化防止活動推進センター FAX:088-802-2205 Eメール:center@ecolabo-kochi.jp TEL:088-822-5554 (近藤)