

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きで決まる料金、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
するとさらに涼しくなります。

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：群馬県環境政策課 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？

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** 台
- 節電効果
- ① 室温を28℃に心がけよう(設定温度1℃CUP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 家族が一緒に部屋で過ごそう ★★★★★

- 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。

- 冷蔵庫** 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放時間を短くしよう ★
 - ⑧ 無駄な開閉をやめよう(一日50回→25回) ★
 - ⑨ 省エネ型に買い替えよう(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** 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) ★
- 主に使うものは小型テレビにしよう ★★
 - 省エネ型に買い替えよう ★★★★★
 - ラジオにしてみよう ★★★★★

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

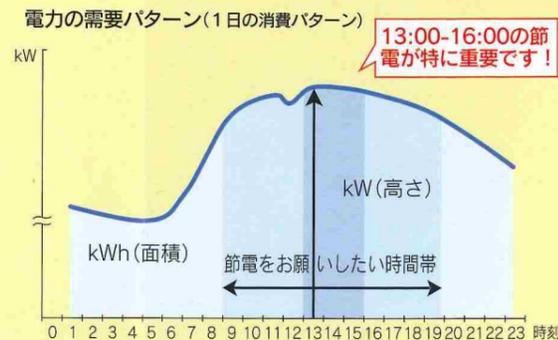
アクション2
カンタンなことから始めよう

○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。

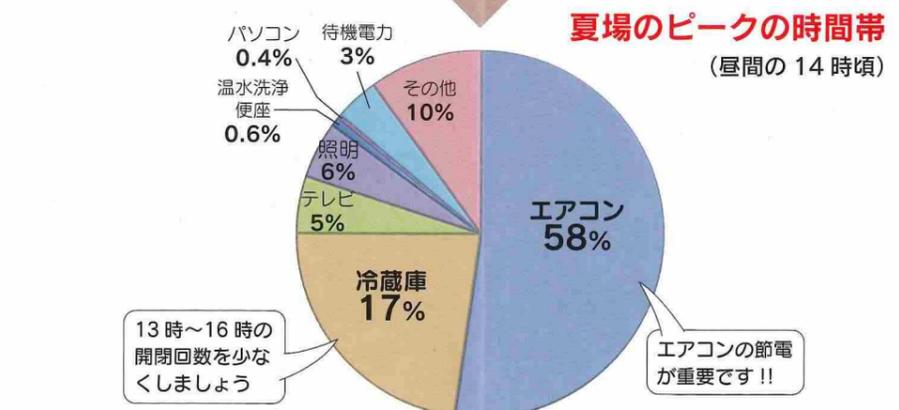
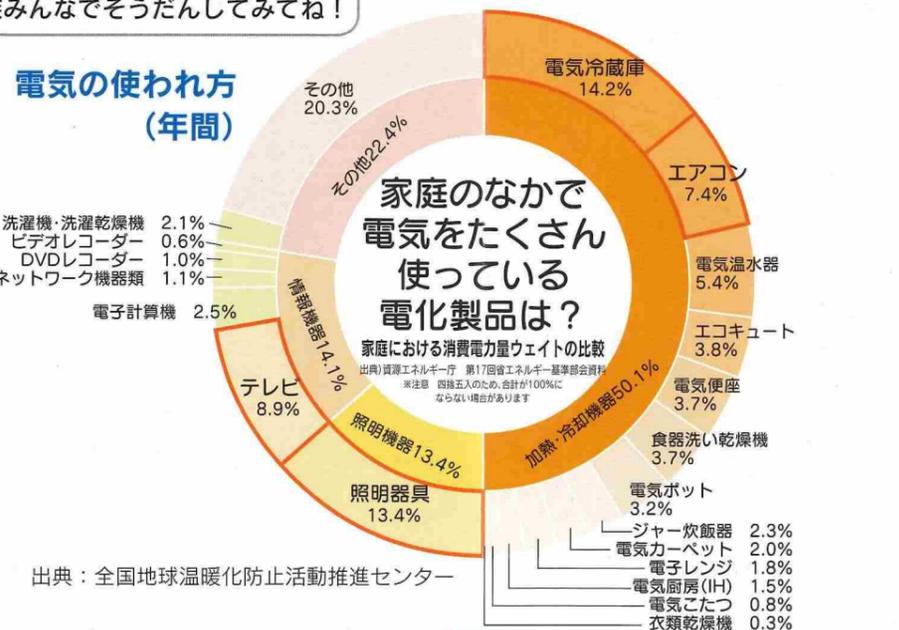
②ベースカット
「使用する電力量を減らす」ことです。右のグラフでみると「kWh(面積)」を減らすことが、電力量を減らすことになります。

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!

電気の使われ方(年間)



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に買い替えよう ★★

- 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 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 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、ぞうぎんを活用しよう ★
 - 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 | ⑳ <input type="checkbox"/> 設定温度を下げよう(40℃→38℃) |
| シャワー | ㉑ <input type="checkbox"/> 一日一分短縮しよう |
| お風呂 | ㉒ <input type="checkbox"/> 家族続けて入ろう(追い炊きをしない) |
| 共通 | ㉓ <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
- 電気ポット ㉔ 保温をやめよう ★★★★★
 - 炊飯ジャー ㉕ 長時間保温をやめよう ★★★★★
 - 調理 ㉖ 煮物をするときは落し蓋をしよう ★★★★★
 - いっそのこと ㉗ 太陽光発電設備を設置しよう ★★★★★

