

# 夏季の省エネ。節電のお願い

電力の安定供給に向けて、熱中症予防と節電のバランスをとりながら、ご家庭で「無理のない範囲」で、できる限り節電に取り組んでいただくよう、ご協力をお願いします。

## 「ご家庭における節電のポイント」消費電力の大半を占める電化製品の節電が効果的

夏の日中のご家庭における消費電力のうち、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明が約8割を占めています。これらを中心に節電に取り組んでいただくと効果的です。

○その他消費電力が大きい製品  
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、食器洗浄機、乾燥機、掃除機など

## 具体的な節電方法って何？

知らず知らずのうちに、電気を無駄に使っていることがあります。次の表で確認しましょう。

環境課（美化センター内）  
☎（72）4438

さらに効果をも高める節電メニュー		基本となる10の節電メニュー		削減効果 (削減率)
エアコン	フィルターをこまめに掃除する。	エアコン	①室温28℃を心がける。 (設定温度を2℃上げた場合)	10%
	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台使用している場合、約30%の節電効果となります。)		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%
冷蔵庫	壁との間に適切な間隔を開けて設置する。		③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。 <small>※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは消費電力の増加につながる場合があるため注意が必要です。</small>	50%
電気ポット	お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。	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、食品を詰めすぎないようにする。 <small>※食品の傷みにご注意ください。</small>	2%
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。	照明	⑤日中は不要な照明を消す。	5%
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。	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。 <small>※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</small>	2%
	省電力設定を活用する。	温水洗浄便座	⑦温水のオフ機能、タイマーの節電機能を利用する。	どちらかで1%未満
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。	ジャー炊飯器	⑧上記の機能がない場合、使わないときはコンセントからプラグを抜く。	2%
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時~16時)を避けて電気製品を使用する。 外出や旅行による節電。	待機電力	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%
契約見直し見える化	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)		⑩リモコンの電源ではなく、本体の電源を切る。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%
	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」			

経済産業省「夏季の節電メニュー（ご家庭の皆様）」（平成27年5月）より

## 熱中症を予防しよう

熱中症とは、高温、多湿の環境下にいることで、体温の調節機能が働かなくなることです。その症状には、めまい、だるさ、けいれん、意識障害など、様々な症状があります。

## 熱中症予防のポイント

- ・部屋の温度をこまめにチェック！
- ・室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ・のどが渇く前にこまめに水分補給！
- ・外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ・無理をせず、適度に休憩を！
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！

## 熱中症の応急手当

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
- ・エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす。
- こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう**
- 意識がない(おかしい)、全身のけいれんがある、脱力感や倦怠感が強く、動けないなどの症状がある場合。

熱中症を予防して、楽しい夏を過ごしましょう。

消防署 ☎(61)0911

## 写真展「エリトリアー自由を感じて」の写真を展示します

アフリカのエリトリア国は独立26周年を迎えました。

町では、東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会で同国の事前キャンプに関する協定を結んでいることから、エリトリア大使館主催の写真展の一部を展示します。写真家の中野智明氏が捉えた独立当時と現在のエリトリア国の姿を紹介したものです。

東京オリンピック・パラリンピックを契機とした友好関係を育んでいくため、エリトリア国の歴史の一端を見てみませんか。

▼とき 7月18日(火)～21日(金)

▼ところ 本庁舎1階ロビー

▼内容 写真展「エリトリアー自由を感じて」の写真パネル

政策課 ☎内線205

