夏季の省エネ・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

経済産業省

令和4年6月

今夏の省エネ・節電へのご協力のお願い

2022年度夏季の省エネ・節電へのご協力のお願い

今夏の電力需給は、全国で瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率３％以上を確保しているものの、厳しい見通しです。また、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。加えて、ロシアによるウクライナ侵略などの影響により、石油、天然ガス、石炭等の調達リスクの高まりが生じています。

そのため、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まいります。国民の皆様におかれましては、国民生活、経済活動に支障のない範囲において節電へのご協力をお願いします。また、給湯器や自家用車の使用時の省エネについてもご協力をお願いします。

節電をお願いしたい期間

7月1日（金）から 9月30日（金）まで
終日、無理のない範囲で、節電へのご協力を
お願いいたします。（数値目標は設けない）

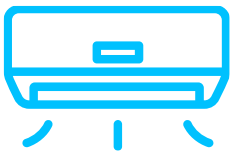
※ 太陽光発電の出力が減少し、電力需給が厳しくなる傾向にある点灯帯（17:00-20:00頃）には特に節電へのご協力をお願いいたします。

※ 緊急時には、政府が発信する情報も踏まえながらより一層の節電へのご協力をお願いいたします。

熱中症にご注意ください。

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いただく等、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。

熱中症予防情報サイト（環境省）
https://www.wbgt.env.go.jp/

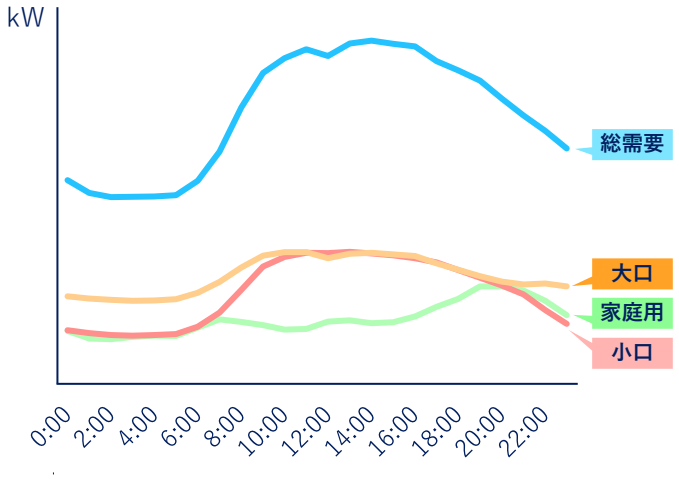


電力使用の特徴

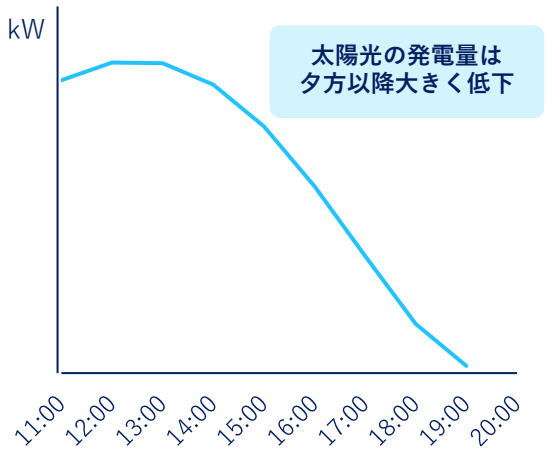
夏季の電力使用の特徴は？

電力需要は日中（13:00～17:00頃）に高まる傾向にあります。
また、電力需給は太陽光発電の出力が減少する点灯帯（17:00-20:00頃)に厳しくなる傾向にありますので、この時間帯には特に節電へのご協力をお願いします。

夏の電力需要

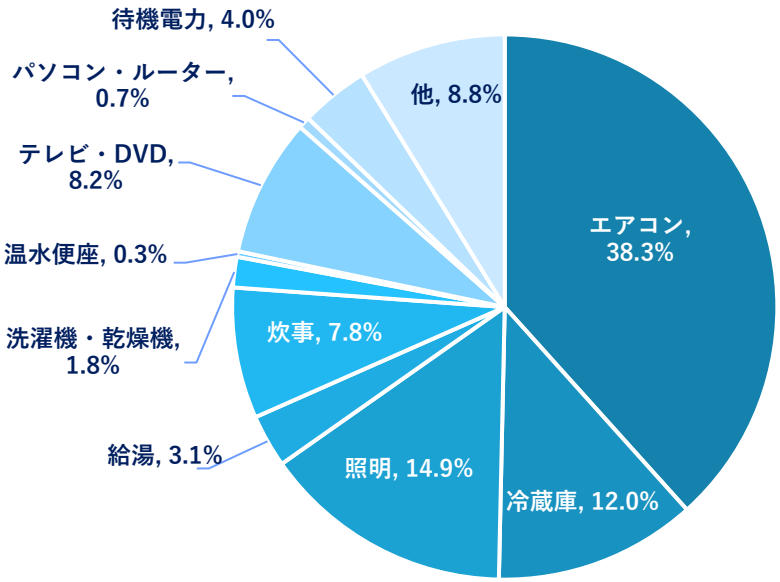


太陽光発電カーブ



家庭における電気の使用割合（夏季の点灯帯（19時頃））

夏の点灯帯（19時頃）の電気の使用割合の例



省エネ・節電メニュー

ご家庭で取り組むことのできる「省エネ・節電メニュー」を以下に例示しております。下記の節電効果をご参考にしていただき、自分のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で節電へのご協力をお願いします。

省エネ・節電メニュー		節電効果※（削減率）
エアコン 熱中症に気をつけて、無理のない範囲でお願いします。	①室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。（右記の節電効果は室内温度を26°Cから2°C上げた場合の数値）	5.4 %
	②目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。	1.9 %
	③日中はすだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげましょう。	
照明	④リビング等の部屋の明るさを下げましょう。	2.5 %
	⑤不要な照明は消しましょう。	1.5 %
冷蔵庫	⑥冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。 ※食品の傷みにはご注意ください。	1.2 %
	⑦壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。	
テレビ	⑧省エネモードに設定して、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。	2.0 %
温水洗浄便座	⑨温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用しましょう。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きましょう。	0.3 %
待機電力	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。（テレビ、パソコン、プリンターなど）	0.5 %
洗濯機	⑪洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。	0.4 %
乾燥機	⑫衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能含む）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くしましょう。	0.4 %

※「節電効果」は点灯帯（19時頃）の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

省エネ・節電メニュー

その他の省エネ・節電メニュー

ライフスタイル	• 家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになります。 （仮に、350Wで運転している２台のエアコンを１台の運転にすると約30％の節電効果となります。）
給湯・お風呂	• お湯の出し過ぎに注意しましょう。シャワーの時間を短くすることも省エネに効果的です。 • 追い焚きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入りましょう。
調理	• 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。 • 鍋を火にかけるときにはふたをしましょう。
自動車	• エコドライブを心がけましょう。 ✓ ふんわりアクセル（10%程度燃費改善） ✓ 減速時は早めにアクセルを離す（２％程度燃費改善）　等
公共交通機関等	• 外出に際しては、公共交通機関や自転車をなるべく利用しましょう。 ※外出時は熱中症にご注意ください。
省エネ製品	• 蛍光灯や白熱電球をＬＥＤに、古いエアコンを新しい省エネエアコンに換えるなども、省エネに効果的です。
家屋の断熱	• 窓ガラスを複層ガラスにするなど、家屋の断熱性を高めることも、省エネに効果的です。
パソコン	• 省電力設定を活用しましょう。
掃除機	• 詰まった紙パックは交換しましょう。

家庭には、他にも消費電力が大きい家電製品があります。
以下に挙げるような家電製品については、需給ひっ迫時（政府が発信）には無理のない範囲で使用をお控えいただきますようお願いします。

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 洗濯乾燥機**	**掃除機**

ご高齢の方や体調に不安のある方など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力をお願いします。