

## 家族で見直し

# ライフスタイル!!

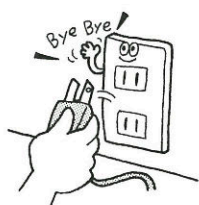
### 待機電力に注意!

皆さんのエネルギー消費に支えられているわたしたちの暮らし。しかし、エネルギーには限りがあり、地球温暖化など環境への悪影響も現われています。いま必要なのはライフスタイルの再点検と、ちよつとした工夫による省エネルギー。1年で最も電力消費の多い8月、家族みんなで省エネに取り組みましょう。

省エネルギーの話題でよく指摘されるのが、待機時消費電力(待機電力)。電気製品を利用していないのに、いつのまにか消費されている電力のことです。テレビ、ビデオなどは、リモコンで電源を切った状態でも、主電源を切らない限り電気を消費し続けます。リモコン機能付きの機器だけではありません。炊飯器、電子レンジなど、タイマーやメモリー装置が内蔵されプラグを差し込んであるだけで電力を消費してしまう電気製品であふれているのです。

こうした待機電力の合計は、家庭で使われている電力の約1割を占めるといふ調査結果もあります。

長時間使わない機器はこまめに主電源を切り、さらにコンセントからプラグを抜く習慣をつけることが大切なのです。



## 照明

### ○ムダな明りはOFFに

だれもいない部屋の照明や、必要のない明かりはこまめに消しましょう。照明は白熱灯より蛍光灯のほうが消費電力が少なくすみます。(白熱灯の3分の1以下)。点灯時間の長い部屋は蛍光灯を使うと経済的です。



## エアコン

### ○控えめが 省エネ&ヘルシー

室内の冷やしすぎは、エネルギーのムダづかいになるばかりか、体にもよくありません。エアコン使用中は、設定温度のこまめな調整を。冷房は28℃が適温(暖房は20℃)。消費電力が少ない除湿運転(ドライ機能)も活用しましょう。



## 冷蔵庫

### ○開閉は少なく早く

冷蔵庫を開けるたびに外の暖気が入り込み、冷却に電力を多く使います。開閉はなるべく少なく早く。また、熱いものは冷ましてから入れましょう。

### ○詰め込み過ぎに注意

食品を詰め過ぎると、冷気の流れが悪くなります。

例えば標準の2倍詰め込むと、電力が約1割よけいにかかります。



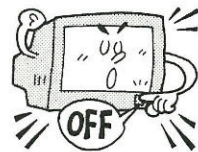
## テレビ

### ○見ていない時は消す習慣を

時計代わりにつけていたり、見ていないテレビのつけっぱなしは電気のムダ。見ていないテレビはこまめに消し、長時間見ない時は主電源も切るようにします。

### ○明るさや音は適度に調整

画面の明るさや音声を必要以上に明るくしたり大きくしたりするのは控えましょう。明るさと音声を「最大」から「普通」に戻すと、約2割の省エネになります。



## 自動車

○駐停車時のアイドリング、空ぶかしや急発進はやめましょう。

○重い荷物を積んだままだったり、タイヤの空気圧が適正でなかったりすると、燃費が落ちてガソリンのムダづかいになります。

○近距離の外出はなるべく徒歩や自転車で。遠距離は公共交通機関を利用する。



## 風呂・洗濯

○お湯を何度も温め直さなくてもすむように、お風呂はなるべく家族で続けて入る。

○シャワーは流しっぱなしにしないように心がけましょう。

○洗濯機に洗濯ものを入れ過ぎないように注意。汚れが落ちにくくなるうえ、電気のムダになります。

○洗濯には、お風呂の残り湯を活用。

