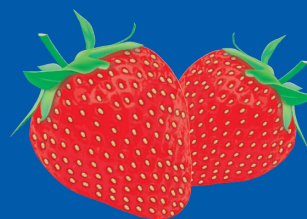


法人会女性部会

## いちごプロジェクト



節電にご協力ください。

無理なく

無駄なく

快適に

## 「いちごプロジェクト」とは？

「いちご」のネーミングは、2011年夏の節電目標「15%」に由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。

そのイメージを、毎年女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。



## 「法人会」とは

法人会は、税のオピニオンリーダーとして、企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。

現在、全国各地に440単位法人会があり、県単位の連合体として41都道県連が組織され約80万社の企業が加入しています。

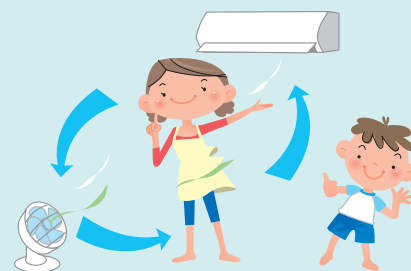
法人会では「税知識の普及」「租税教育」「地域社会貢献」などを中心に地域に密着した活動を展開しています。

## みんなで出来る夏の節電対策

## 風の通り道を作ろう！

同じ温度でも風があると人は涼しく感じます。エアコンと扇風機を一緒に使って体感温度を下げましょう。冷たい空気は下へ溜まりやすくなるので、扇風機をエアコンと向かい合わせて置き、頭を上に向けると効果的です。

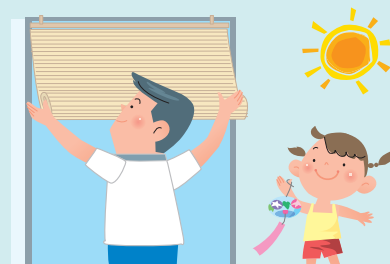
また、帰宅したらまず窓やドアを2カ所以上開けて風の通り道を作り、こもった熱気を外に出してからエアコンを使うと、より冷気が循環しやすくなります。



## 直射日光を避けて涼しい部屋を作ろう！

涼しい部屋を作るには直射日光を防ぐことが重要です。窓にすだれを掛けたりグリーンカーテンを作ったりして日陰を作ると、見た目も涼しげで素敵なインテリアになります。断熱フィルムや遮光カーテンを利用しても効果があります。

ビー玉やおはじきを入れた金魚鉢を飾ったり、昔ながらの風鈴や水につけて使う和紙の水うちわなど、目や耳で涼しさを楽しむのもオススメです。



# わが家の節電メニュー

ご家庭ごとに実施できるものを  
チェックしましょう。

期間 7月～9月

〈通常、エアコンを使用される家庭の場合〉

## 基本となる9の節電メニュー

### エアコン

- できたらチェック
- 1 室温28℃を心がけましょう。 ☐ 削電効果 10%  
※設定温度を2℃上げた場合
- 2 “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和げましょう。(エアコンの節電になります。) ☐ 10%
- 3 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用しましょう。 ☐ 50%  
※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合がありますため注意が必要です。

### 照明

- 4 日中は不要な照明を消しましょう。 ☐ 5%

### テレビ

- 5 ●画面の輝度を下げましょう。 ☐ 削電効果 2%  
●省エネモードに設定し必要な時以外は消しましょう。  
※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

### 炊飯器

- 6 ●早朝にタイマー機能で1日をまとめて炊きましょう。 ☐ 2%  
●保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

### 冷蔵庫

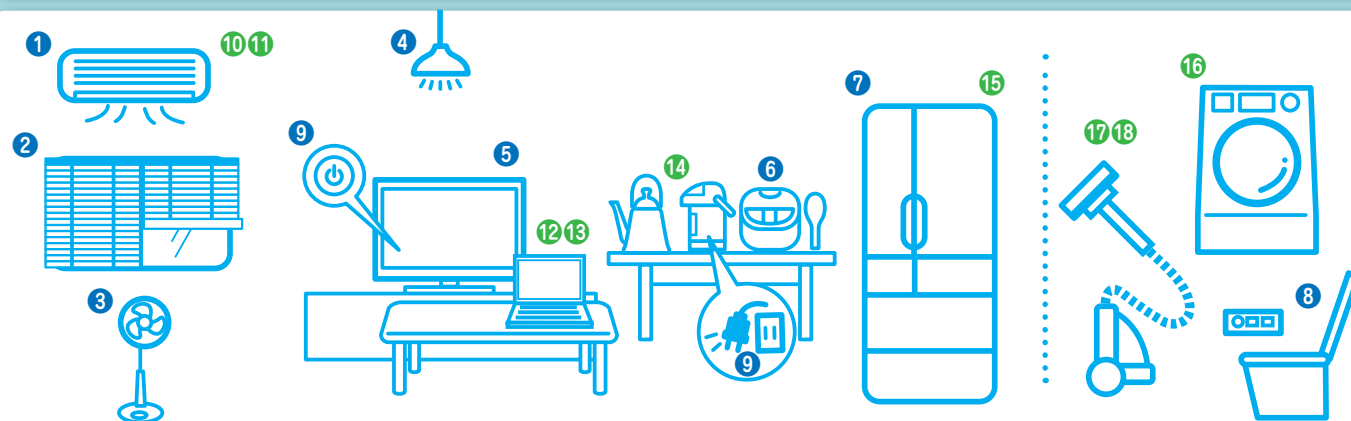
- ※食品の傷みにご注意ください。
- 7 ●冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変えましょう。 ☐ 2%  
●扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。  
●食品をつめこまないようにしましょう。

### 温水洗浄便座(瞬間式)

- 8 ●温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。 ☐ 削電効果 どちらかで 1% 未満  
●使わない時はプラグを抜いておきましょう

### 待機電力

- 9 ●リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。 ☐ 削電効果 2%  
●使わない機器はプラグを抜いておきましょう。



## さらに効果を高める節電メニュー

### ライフスタイル

- できたらチェック
- 節電のための家事スケジュールを立てておきましょう。日中(特に13時～16時)を避けて電気製品を使用しましょう。 ☐
  - 外出や旅行による節電を心がけましょう。 ☐
  - 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)をしましょう。 ☐
  - 電力会社のウェブサイトに登録して、消費電力を「見える化」しましょう。 ☐

### エアコン

- 10 エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。 ☐
- 11 エアコンを2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用しましょう。  
(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。)

### パソコン

- できたらチェック
- 12 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使いましょう。 ☐
- 13 パソコンの省電力設定を活用しましょう。 ☐

### 電気ポット

- 14 お湯はコンロで沸かし、電気ポットの電源は切りましょう。 ☐

### 冷蔵庫

- 15 冷蔵庫は、壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。 ☐

### 洗濯機

- 16 洗濯機の容量80%程度を目安にまとめて洗いをしましょう。 ☐

### 掃除機

- 17 掃除機の紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。 ☐
- 18 昼間のピーク時はモップやほうきを使って掃除しましょう。 ☐

出典：経済産業省 節電.go.jp

法人会では夏の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

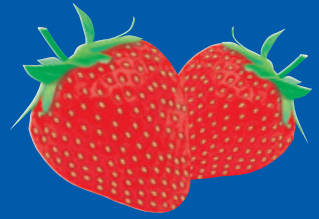
<http://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト



法人会女性部会

# いちごプロジェクト



## 節電にご協力ください。

— 無理なく 無駄なく 快適に —

「いちごプロジェクト」  
とは？

「いちご」のネーミングは、2011年夏の節電目標「15%」に由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。そのイメージを、毎年法人会の女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。

法人会とは

法人会は、税のオピニオンリーダーとして、企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。

現在、全国各地に440単位法人会があり、県単位の連合体として41都道県連が組織され、約80万社の企業が加入しています。法人会では「税知識の普及」「租税教育」「地域社会貢献」などを中心に、地域に密着した活動を展開しています。

### みんなで出来る冬の節電対策

#### ウォームシェアで心も体も暖かく！

「ウォームシェア」とはみんなで一つの部屋に集まって過ごしたり、暖かい場所に出かけて各家庭の暖房を止めて、エネルギー消費量を減らす取り組みです。

暖かい鍋料理を家族や友人と囲んだり、コタツでみかんを食べながら、ご近所さんとおしゃべりに花を咲かせたり……コミュニケーションが深まります。

外は寒いからといって家にこもらず、温泉や銭湯に出かけてリフレッシュしたり、スポーツで体を動かせば健康づくりにも役立ちます。

#### お役に立ちます！冬の節電グッズ

部屋で一人で過ごす時、暖房の温度を上げるよりも自分自身が暖かい格好をすることで節電になります。保温性の高い下着や靴下を身に付けたり、毛布に袖のついた「着る毛布」もオススメです。両手が使えて動きやすく、カラフルでデザインも豊富です。

昔ながらの湯たんぽも、就寝時に布団やベットに入れておけば、朝まで暖かさが持続します。お風呂の残り湯を利用すれば、さらに省エネ＆エコロジーです。

進化する節電グッズで寒い冬を暖かく過ごしましょう。



法人会女性部会

## いちごプロジェクト



## 節電にご協力ください。

—無理なく 無駄なく 快適に—

## 「いちごプロジェクト」とは?

「いちご」のネーミングは、  
2011年夏の節電目標「15%」に  
由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」  
であり「全国各地で広く栽培」されます。  
そのイメージを、毎年女性部会が  
全国的に継続して取り組む  
社会貢献活動に重ねました。



## 「法人会」とは

- 法人会は、税のオピニオンリーダーとして、  
企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、  
国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。
- 現在、全国各地に440単位法人会があり、  
県単位の連合体として41都道県連が組織され  
約80万社の企業が加入しています。
- 法人会では「税知識の普及」「租税教育」  
「地域社会貢献」などを中心に  
地域に密着した活動を  
展開しています。

## みんなで出来る夏の節電対策

## 💡 涼を分かち合うクールシェア

夏の暑い日は、家の電気使用量の半分以上をエアコンが占めています。  
家庭では、複数のエアコン使用をやめ、なるべく1部屋に集まる工夫をし  
たり、公園や図書館などの公共施設を利用することで涼をシェアするな  
ど、1人あたりのエアコン使用を見直すことで節電に取り組むことができ  
ます。



## 💡 グリーンカーテンやすだれで自然の涼しさ

グリーンカーテンとはゴーヤや朝顔などのつる性の植物をネットに絡ま  
せて、カーテン状にしたものです。日ざしを遮り、植物が吸い上げた水を  
葉から蒸散するため、周囲の気温を下げてくれます。緑の見た目も涼しく、  
ゴーヤやパッションフルーツなどを選べば収穫の楽しみもあります。

手軽な「すだれ」や「よしず」などの自然素材の日よけもオススメです。



# わが家の節電メニュー

ご家庭ごとに実施できるものを  
チェックしましょう。

期間 7月～9月

〈通常、エアコンを使用される家庭の場合〉

## 基本となる9の節電メニュー

### エアコン

- できたらチェック
- 1 室温28℃を心がけましょう。 ☐ 削電効果 10%  
※設定温度を2℃上げた場合
- 2 “すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和げましょう。(エアコンの節電になります。) ☐ 10%
- 3 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用しましょう。 ☐ 50%  
※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合がありますため注意が必要です。

### 照明

- 4 日中は不要な照明を消しましょう。 ☐ 5%

### テレビ

- 5 ●画面の輝度を下げましょう。 ☐ 削電効果 2%  
●省エネモードに設定し必要な時以外は消しましょう。  
※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

### 炊飯器

- 6 ●早朝にタイマー機能で1日をまとめて炊きましょう。 ☐ 2%  
●保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫や冷凍庫に保存しましょう。

### 冷蔵庫

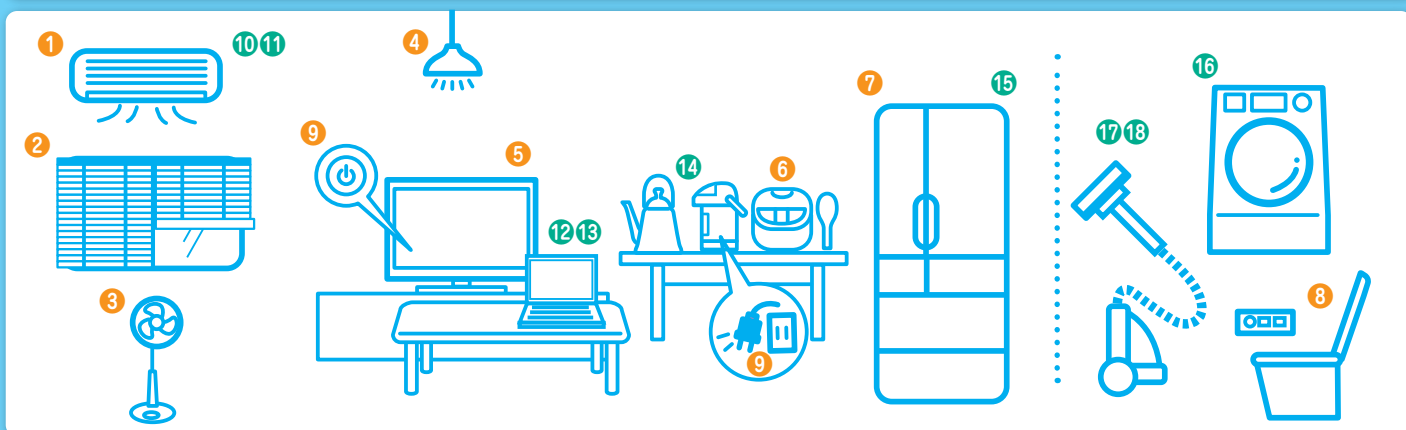
- ※食品の傷みにご注意ください。
- 7 ●冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変えましょう。 ☐ 2%  
●扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。  
●食品をつめこまないようにしましょう。

### 温水洗浄便座(瞬間式)

- 8 ●温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。 ☐ 削電効果 1%未満  
●使わない時はプラグを抜いておきましょう

### 待機電力

- 9 ●リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。 ☐ 削電効果 2%  
●使わない機器はプラグを抜いておきましょう。



## さらに効果を高める節電メニュー

### ライフスタイル

- 節電のための家事スケジュールを立てておきましょう。日中(特に13時～16時)を避けて電気製品を使用しましょう。 ☐
- 外出や旅行による節電を心がけましょう。 ☐
- 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)をしましょう。 ☐
- 電力会社のウェブサイトに登録して、消費電力を「見える化」しましょう。 ☐

### エアコン

- 10 エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。 ☐
- 11 エアコンを2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋(1台)に減らして使用しましょう。  
(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。)

### できたらチェック

### パソコン

- 12 日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使いましょう。 ☐
- 13 パソコンの省電力設定を活用しましょう。 ☐

### 電気ポット

- 14 お湯はコンロで沸かし、電気ポットの電源は切りましょう。 ☐

### 冷蔵庫

- 15 冷蔵庫は、壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。 ☐

### 洗濯機

- 16 洗濯機の容量80%程度を目安にまとめて洗いをしましょう。 ☐

### 掃除機

- 17 掃除機の紙パック式はこまめにパックを交換しましょう。 ☐
- 18 昼間のピーク時はモップやほうきを使って掃除しましょう。 ☐

### できたらチェック

出典：経済産業省 節電.go.jp

法人会では夏の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<http://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト

# わが家の節電メニュー

〈通常、エアコンを使用される家庭の場合〉

ご家庭ごとに実施  
できるものを  
チェックしましょう。

期間 **12月～3月** 12/29-30を除く  
平日 **9時～21時**  
(北海道・九州は8時～)

## 基本となる8の節電メニュー

### エアコン

① 重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。 ☐ 7%  
※設定温度を2℃下げた場合

② 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。 ☐ 1%

### 照明

③ 不要な照明をできるだけ消しましょう。 ☐ 4%

### テレビ

④ ●画面の輝度を下げましょう。  
●必要な時以外は消しましょう。 ☐ 2%  
※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

### 冷蔵庫

⑤ ●冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。  
●扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。  
●食品をつめこまないようにしましょう。 ☐ 1%  
できたらチェック

### ジャー炊飯器

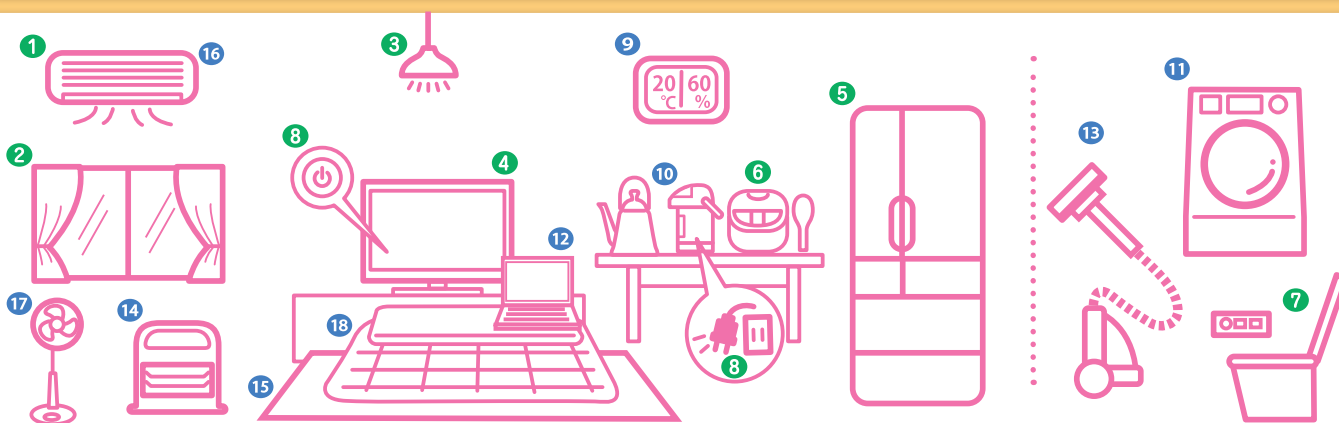
⑥ ●早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。  
●保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。 ☐ 1%

### 温水洗浄便座(瞬間式)

⑦ ●便座保温、温水の設定温度を下げましょう。  
●不使用時はふたを閉めましょう。 ☐ 1%  
未満

### 待機電力

⑧ ●リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。  
●使わない機器はプラグを抜いておきましょう。 ☐ 1%



## さらに効果を高める節電メニュー

### ライフスタイル

夕方に電気製品の使用が重ならないよう  
家事の段取りを組みましょう。  
家庭の電力需要が増える夕方以降に、一斉に負荷の高い電化製品を使用することがないよう、一日の家事の段取りをお願いします。

⑨ 温湿度計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょ。 ☐

### 電気ポット

⑩ お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。 ☐

### 洗濯機

⑪ 容量の80%程度を目安にまとめて洗いをしましょう。 ☐

### パソコン

⑫ 省電力設定を活用しましょう。 ☐

### 掃除機

⑬ 夕方のピーク時はモップやホウキを使ってみましょう。 ☐

### 暖房機器

⑭ 電気の暖房機器(ガス・石油以外)を使う場合には、エアコンと電気ストーブ・ヒーターを上手に使い分けましょう。  
(例)・家族が4人そろった広い部屋でみんなが暖まる場合には、電気ストーブよりエアコンが効率的。  
・広い部屋で1人足元を暖める場合にはエアコンより電気ストーブが効率的。

⑮ 電気カーベットは人のいる部分だけを温めるようにしましょう。  
設定温度を「中」または「弱」にするよう心がけましょう。 ☐

⑯ エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。 ☐

⑰ 扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。 ☐

⑱ こたつは、上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにしましょう。 ☐

出典：経済産業省 節電.go.jp

法人会では冬の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<http://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト

法人会女性部会

## いちごプロジェクト



## 節電にご協力ください。

—無理なく 無駄なく 快適に—



## 「いちごプロジェクト」とは？

「いちご」のネーミングは、2011年夏の節電目標「15%」に由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。そのイメージを、毎年法人会の女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。

## 法人会とは

法人会は、税のオピニオンリーダーとして、企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。

現在、全国各地に440単位法人会があり、県単位の連合体として41都道県連が組織され、約80万社の企業が加入しています。法人会では「税知識の普及」「租税教育」「地域社会貢献」などを中心に、地域に密着した活動を展開しています。

## みんなで出来る冬の節電対策

ウォーム  
シェアで  
心も体も  
暖かく！

「ウォームシェア」とはみんなで一つの部屋に集まって過ごしたり、暖かい場所に出かけて各家庭の暖房を止めて、エネルギー消費量を減らす取り組みです。

暖かい鍋料理を家族や友人と囲んだり、コタツでみかんを食べながら、ご近所さんとおしゃべりに花を咲かせたり……コミュニケーションが深まります。

外は寒いからといって家にこもらず、温泉や銭湯に出かけてリフレッシュしたり、スポーツで体を動かせば健康づくりにも役立ちます。



お役に  
立ちます！  
冬の節電  
グッズ

部屋で一人で過ごす時、暖房の温度を上げるよりも自分自身が暖かい格好をすることで節電になります。保温性の高い下着や靴下を身に付けたり、毛布に袖のついた「着る毛布」もオススメです。両手が使えて動きやすく、カラフルでデザインも豊富です。

昔ながらの湯たんぽも、就寝時に布団やベットに入れておけば、朝まで暖かさが持続します。お風呂の残り湯を利用すれば、さらに省エネ＆エコロジーです。進化する節電グッズで寒い冬を暖かく過ごしましょう。



# わが家の節電メニュー

ご家庭ごとに実施  
できるものを  
チェックしましょう。

〈通常、エアコンを使用される家庭の場合〉

期間 **12月～3月** 12/29-30を除く  
平日 **9時～21時**  
(北海道・九州は8時～)

## 基本となる8の節電メニュー

### エアコン

① 重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。  
できたらチェック ☐ 削電効果 7%  
※設定温度を2℃下げた場合

② 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。  
☐ 1%

### 照明

③ 不要な照明をできるだけ消しましょう。  
☐ 4%

### テレビ

④ ●画面の輝度を下げましょう。  
●必要な時以外は消しましょう。  
☐ 2%  
※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

### 冷蔵庫

⑤ ●冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。  
●扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。  
●食品をつめこまないようにしましょう。  
できたらチェック ☐ 削電効果 1%

### ジャー炊飯器

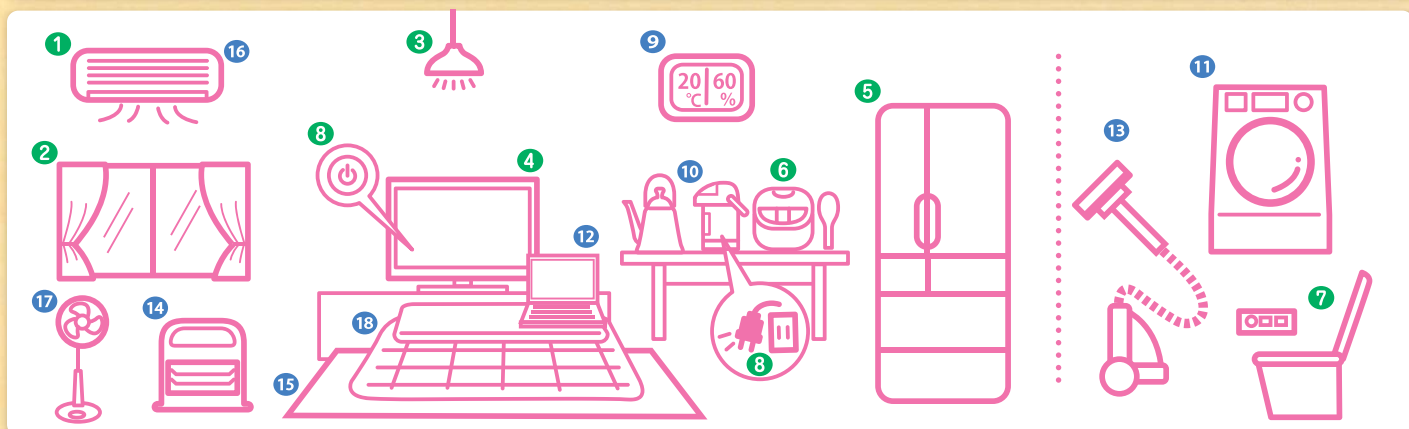
⑥ ●早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。  
●保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存しましょう。  
☐ 1%

### 温水洗浄便座(瞬間式)

⑦ ●便座保温、温水の設定温度を下げましょう。  
●不使用時はふたを閉めましょう。  
できたらチェック ☐ 削電効果 1%  
未満

### 待機電力

⑧ ●リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。  
●使わない機器はプラグを抜いておきましょう。  
☐ 1%



## さらに効果を高める節電メニュー

### ライフスタイル

夕方に電気製品の使用が重ならないよう家事の段取りを組みましょう。  
できたらチェック ☐

家庭の電力需要が増える夕方以降に、一斉に負荷の高い電化製品を使用することがないよう、一日の家事の段取りをお願いします。

⑨ 温湿度計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょう。  
☐

### 電気ポット

⑩ お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。  
☐

### 洗濯機

⑪ 容量の80%程度を目安にまとめて洗いをしましょう。  
☐

### パソコン

⑫ 省電力設定を活用しましょう。  
☐

### 掃除機

⑬ 夕方のピーク時はモップやほうきを使ってみましょう。  
☐

### 暖房機器

⑭ 電気の暖房機器(ガス・石油以外)を使う場合には、エアコンと電気ストーブ・ヒーターを上手に使い分けましょう。  
(例)・家族が4人そろった広い部屋でみんなが暖まる場合には、電気ストーブよりエアコンが効率的。  
・広い部屋で1人足元を暖める場合にはエアコンより電気ストーブが効率的。  
できたらチェック ☐

⑮ 電気カーペットは人のいる部分だけを温めるようにしましょう。  
設定温度を「中」または「弱」にするよう心がけましょう。  
☐

⑯ エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。  
☐

⑰ 扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。  
☐

⑱ こたつは、上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにしましょう。  
☐

出典：経済産業省 節電.go.jp

法人会では冬の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<http://www.zenokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト

法人会女性部会

## いちごプロジェクト



## 節電にご協力ください。

—無理なく 無駄なく 快適に—

熱中症に気をつけて!



## 「いちごプロジェクト」とは?

「いちご」のネーミングは、2011年夏の節電目標「15%」に由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。そのイメージを、毎年女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。

## 「法人会」とは

法人会は、税のオピニオンリーダーとして、企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。

現在、全国各地に441単位法人会があり、県単位の連合体として41都道県連が組織され、約80万社の企業が加入しています。法人会では「税知識の普及」「租税教育」「地域社会貢献」などを中心に地域に密着した活動を展開しています。

## みんなで出来る夏の節電対策

家族で  
チャレンジ!

## 1 夏が旬の野菜を食べよう!

トマト、きゅうり、なす、ゴーヤといった夏野菜には体温を下げる効果があり、カロチンやビタミンCが多く含まれています。冷したトマトに塩をふり、そのまま食べても美味しいおやつになります。旬の食材には、季節に必要な栄養素が一年で一番多く含まれているといわれます。たくさん食べて、夏バテ知らずの健康な体をつくりましょう。



## 2 朝の時間を有効活用しよう!

「早起きは三文の得」という言葉があります。早寝、早起きをして、しっかり朝ごはんを食べると体温が上がり、体と脳の働きが活発になります。また、ピークの時間帯(朝9時~夜8時)を避け、朝の涼しい時間に洗濯や掃除をすませることが節電に繋がります。少し早起きすることにチャレンジしてみましょう。



## 3 部屋をすっきり片付けよう!

日本の夏ははじめじめとした高温多湿。そこで風が通るように、部屋を片付けてみましょう。すぐに使わない物は押入れにしまい、下に「すのこ」を敷きましょう。干した布団や洗濯物をしまう時、一度広げて余分な熱を取るのもポイント。涼しい色の「のれん」で目隠しをするなど、気持ちよく過ごせるようにしましょう。



# わが家の節電メニュー

ご家庭ごとに実施できるものを  
チェックしましょう。

期間 7月～9月

## 基本となる10の節電メニュー

できたらチェック

|        |                                                                                                                                                                            |                                                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| エアコン   | <p>① 室温28℃を心がける。(設定温度を2℃上げた場合)</p> <p>② “すだれ” や “よしず” など窓からの日差しを和らげる。(エアコンの節電になります。)</p> <p>③ 無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。<br/>※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。</p> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 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、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。                                                                                                    | <input type="checkbox"/>                                                         |
| 照明     | ⑤ 日中は不要な照明を消す。                                                                                                                                                             | <input type="checkbox"/>                                                         |
| 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。                                                                                                                                      | <input type="checkbox"/>                                                         |
| 温水洗浄便座 | <p>⑦ 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。</p> <p>⑧ 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。</p>                                                                                                   | <input type="checkbox"/>                                                         |
| ジャー炊飯器 | 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。                                                                                                                                       | <input type="checkbox"/>                                                         |
| 待機電力   | ⑩ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。<br>長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。                                                                                                                       | <input type="checkbox"/>                                                         |

## さらに効果を高める節電メニュー

できたらチェック

|               |                                                                                                              |                                                      |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| エアコン          | <p>フィルターをこまめに掃除する。</p> <p>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。<br/>(仮に、350Wを2台を使用している場合、約30%の節電効果となります。)</p> | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 冷蔵庫           | 壁との間に適切な間隔を空けて設置する。                                                                                          | <input type="checkbox"/>                             |
| 電気ポット         | お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。                                                                                        | <input type="checkbox"/>                             |
| 洗濯機           | 容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。                                                                                        | <input type="checkbox"/>                             |
| パソコン          | <p>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。</p> <p>省電力設定を活用する。</p>                                                        | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 掃除機           | <p>紙パック式はこまめにパックを交換する。</p> <p>昼間のピーク時はモップやほうきを使う。</p>                                                        | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| ライフスタイル       | <p>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。</p> <p>外出や旅行による節電。</p>                                     | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |
| 契約見直し<br>見える化 | <p>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)</p> <p>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」</p>                                      | <input type="checkbox"/><br><input type="checkbox"/> |

☀ 熱中症にご注意ください。

法人会では夏の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<http://www.zenokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト