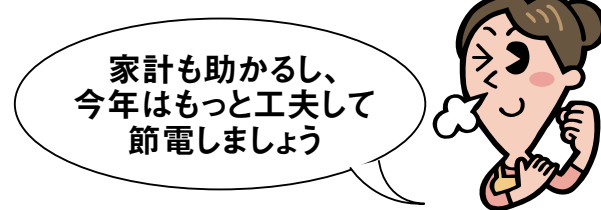


家庭でできる節電メニュー

「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で実施できるものをチェックしてみましょう。

✓チェックリスト ～ご家庭の皆さまへ～



エアコン	室温28℃を心がける。	
	『すだれ』や『よしず』などで窓からの日差しを和らげる。	
	フィルターを定期的（2週間に1回程度）に掃除する。	
	2部屋で使用している場合は、1部屋での使用を心がける。	
	無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。 ※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加につながる場合があります。	
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を『強』から『中』に変える。	
	扉を開ける時間を減らす。	
	食品を詰め込み過ぎない。	
	壁との間に適切な感覚を空けて設置する。	
照明	日中は不要な照明を消す。	
テレビ	省エネモードに設定する。	
	画面の輝度を下げる。	
炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊き、冷蔵庫に保存する。	
電気ポット	お湯はできる限りコンロで沸かす。	
洗濯機	容量の80%程度を目安に、まとめ洗いをする。	
パソコン	ノートパソコンの場合、短時間であれば日中は電源を抜いて使用する。	
	省電力設定を活用する。	
掃除機	紙パック式の場合は、こまめにパックを交換する。	
	日中はモップやほうきを使う。	
温水洗浄便座	温水のオフ、タイマー節電機能を利用する。	
家電製品の待機電力	本体の主電源を切る。	
	長期間使わない機器のコンセントを抜く。	
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（特に午後1時～4時）を避けて電化製品を使用する。	
	外出や旅行による節電。	
その他	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など）	
	電力会社のウェブサイトに登録し、消費電力を『見える化』する。	

- ✓ 家庭には、他にも消費電力の大きな家電製品があります。
- ✓ 平日の日中(午後1時～4時)を避けてのご使用、または使用時間帯が重ならないように工夫してください。
アイロン、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、掃除機
- ✓ 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。適切な室温管理につとめ、水分をこまめにとるなど十分な対策をお願いします。
特に高齢者や体調に不安のある方はお気をつけください。

●問い合わせ先＝九州電力日南営業所 ☎0120-986-706

