

電力需要が増加する夏季を迎えるにあたり、節電・省エネの意識の定着を図っていくため「夏季節電キャンペーン」を実施します。

生活における電気等のエネルギーの使い方を見なおし、省エネでエコなライフスタイルに転換するきっかけとして 無理のない範囲で節電にご協力をお願いします。

### 夏季節電キャンペーン

＜期間＞ 7月1日(月)～9月30(月)   ＜時間帯＞ 平日9時～20時  
(8/13～8/15除く)

＜呼びかけ内容＞

- 今まで、取り組んできた節電の取組みをライフスタイルとして定着させましょう。
- 電気やエネルギーの使い方を再度見なおし、省エネでエコなライフスタイルに転換していきましょう。
- 健康に留意しつつ、節電に取り組みましょう。高齢者や乳幼児、病人のいる世帯は無理はしないでください

### ＜奈良の節電スタイルのご紹介＞

提案 ちょっとした工夫で上手に節電しましょう

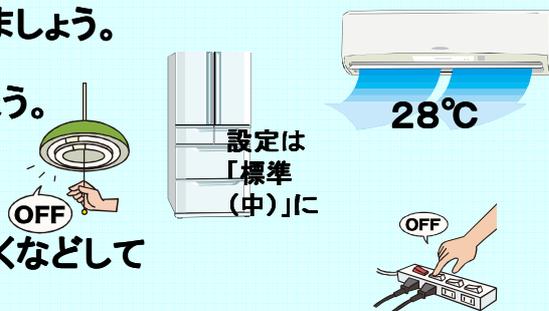
○エアコンの設定温度は28℃を目安に設定しましょう。

○冷蔵庫の設定は「標準(中)」を基本にしましょう。

○不要な照明は消しましょう。

○使わない機器は主電源を切るか、プラグを抜くなどして待機電力を減らしましょう。

○冷房の控え過ぎによる体調不良にご注意いただき、無理のない範囲で継続できる節電にご協力をお願いします。(温度計を活用しましょう)



提案 楽しく、有意義にみんなで節電しましょう。

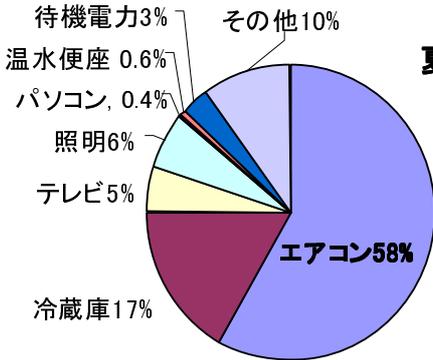
○家族みんなで一つの部屋に集まって電力を使えば、団らんの時間を楽しみながら節電できます。



○ご近所や周囲の人が体調を崩していないか確認しあい、近所付き合いを深めましょう。特に、1人暮らしの高齢者には、声を掛けましょう。



**提案** かしこく節電するために、どのように電気を使っているか知りましょう。



出典：資源エネルギー庁推計

夏の14時頃の在宅世帯では平均で約1,200Wの電力を消費しています。

エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明、待機電力など、消費電力の大きい電化製品の節電をしていただくと効果的です。

検針票をみれば、ご家庭の使用電力量と前年同月からの削減率が簡単にわかります。



**提案** 省エネ機器を上手に選んで楽に節電しましょう

**○省エネ家電に買い替えてみましょう。**

最新型の電気製品は消費電力が少なく、買い替えると大きな節電効果があります。統一省エネラベルを参考に省エネ家電を購入しましょう。(ただし、お使いの電気製品をより大型のものに替えると消費電力が増えることもありますのでご注意ください。)



**提案** 住まいの中の熱、風、光を上手にコントロールし快適に暮らしましょう。

住まいにおいては、特に窓からの熱の移動が大きいです。窓を二重窓にする、あるいは内窓をつけるだけで大きな効果が期待できます。

昼間は、明るい太陽の光を照明として取り入れてみましょう。

夏の朝、暑くなる前の外気を取り入れてみるのも一つの方法です。

**提案** 衣・食・住を再度、見直してみましょう。

暑い地方でできる食べ物や、夏が旬の食べ物は体を冷やしてくれます。

トマト、レタス、きゅうり、すいか、バナナ、レモン、パイナップル、コーヒー等



昔ながらの“すだれ”や“よしず”などは外からの視線を遮りながら風や光を通してくれます。



最後に

体調を崩すような無理はしないでください。各世帯の家族構成や生活スタイルに応じ、それぞれできる範囲で、継続できる取り組みをしましょう。