

来月は環境月間です。地球にやさしく、  
私たちのお財布にもやさしい省エネを実践しましょう。  
身近でエコな取り組み、“節電”のコツをご紹介します。



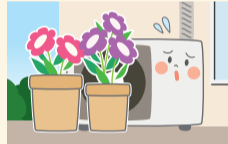
みまもちゃん

## 今日から実践！ 節電のコツ

### エアコン

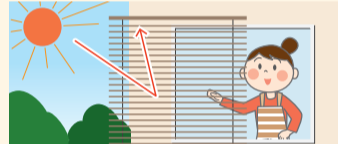
夏は28℃・冬は20℃(室温)を目安に  
運転時間は短く

- ドア・窓の開閉は少なく
- フィルターを月に1～2回掃除
- オフシーズンはプラグを抜く
- 室外機は風通しの良い場所に設置し、  
周りに物を置かない



#### 冷房時

- すだれやカーテンなどで  
日差しをカット
- 外出時はカーテンを閉める
- 扇風機を併用  
(風で涼しく感じよう)



#### 暖房時

- 厚手のカーテンや床まで届く  
長いカーテンを使用
- 扇風機を併用  
(暖まった空気を循環)



### 冷蔵庫

壁との隙間を空けて設置

- 扉を開けている時間を短くし、  
開閉回数も減らす
- 熱いものは冷まして保存
- 設定温度は適切に
- 詰め込まない

5～10cm  
程度空ける



### テレビ

つけっぱなしはNG  
見ないときは消そう!

- 消すときは主電源をOFF
- 画面を明るくしすぎない
- 週に1度は画面の掃除



### パソコン

使うときだけ電源ON!  
省エネモードの設定に

- 自動的に省エネモードに切り替わる  
機能のマーク  
「国際エネルギースターロゴ」が  
ついているものを選ぶ




ウラも  
見てね!



ほあんくん



- 当協会や類似した会社名を名乗り、電話勧誘・訪問を行った末、点検料を請求するなど、  
悪質な事案が発生しています。不審な訪問販売やセールス電話には十分にご注意ください。
- 九州電気保安協会は  のマークの職員証を付けた作業服を着用しています。

電気に関するご相談は、最寄りの事業所またはホームページでお受けしています。

<https://www.kyushu-qdh.jp>

九州電気保安協会

検索



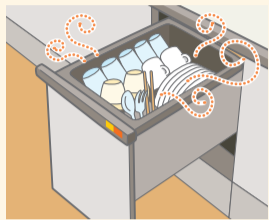
一般  
財団法人

九州電気保安協会

## 食器洗い乾燥機

### まとめ洗いと 温度調節がポイント

- 洗浄終了後、扉を開けて  
余熱で乾燥させる



## 電気ポット

### 長時間使用しないときは プラグを抜こう!

- 低めの温度で保温し、  
必要なときにその都度再沸騰
- 省エネタイプを選ぶ



## 温水洗浄便座

### フタを閉め 温度設定は低めに!

- 便座暖房は寒い季節だけ  
使用する



## 電気カーペット

### 最低限の広さを使用し 設定温度は低めに!

- 人がいない部分は暖めない  
でスイッチOFF
- カーペットの下に断熱マット  
を敷いて効率アップ!



## 電気こたつ

### 布団は厚く、設定温度は低く

- 上半身はカーディガンなど  
1枚多めに着込む
- ほかの暖房器具と併用する  
場合は控えめな温度設定に
- 敷き布団の下に断熱マットを敷き、熱を逃がさない



## 照明器具

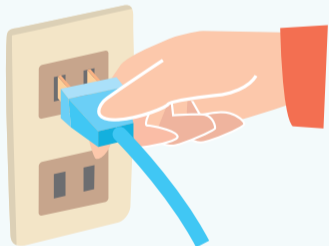
### 省エネ型に替え、点灯時間を短く!

- 買い替えはLED照明器具が  
GOOD!
- こまめに掃除。器具の掃除  
で明るさアップ



## アドバイス 待機電力を減らすには?

- ✓ 使わないときは  
こまめに主電源オフ
- ✓ 使わないときは  
コンセントからプラグを抜く



ローデン

## 便利グッズ

### スイッチ付きコンセント

差込口ごとにスイッチがついたコンセント。プラグを抜かなくても主電源をオフにできるので、手軽に節電できます。待機電力をカットした分、電気代の節約にもなります。

