

# 家庭でできる節電術

IHクッキングヒーター  
(電磁調理器)の消費電力は  
圧倒的に大きいんだ!



●たとえば、エアコンのリモコンを夏場2℃上げると  
65Wぐらい節電できると言われているけど



→2℃上げると

約65W  
の節電

●IHクッキングヒーターをガスコンロに変えるだけで  
約5,800Wも節電になるから、エアコンの  
約89倍も節電効果があるといえるんだ!



IHクッキングヒーター



ガスコンロ

ガスコンロに切り替えると  
エアコンの約89倍!  
約5,800Wの節電

※最大出力時

## エアコンは上手に使おう!

### 【エアコンは28℃に設定しよう】

冷房の設定温度は28℃にしましょう。エアコンの温度設定は消費電力に大きく関わります。

### 【扇風機との併用で冷却効率UP】

エアコンによって冷やされた空気は下に流れて溜まります。下に置いた扇風機で空気を循環させることで、部屋全体を効率的に涼しくすることができます。

### 【室外機に日陰を作ろう】

夏場、室外機が直射日光や地面からの照り返しで高温になると、熱を捨てる効率が低下し、余分に電力を消費してしまいます。室外機から1mほど離れたところに、植木やすだれを使い日陰を作りましょう。ただし、室外機の吹き出し口をふさがらないこと!

## 遮熱フィルムで暑さをカットしよう!

日差しを遮るフィルムを窓ガラスに貼ると、窓から入ってくる熱が抑えられ室内の温度上昇を防ぐことができます。今は、ホームセンターなどで自分たちで簡単に貼れる「遮熱フィルム」も多く販売されています。

## 節電のための家事スケジュールを立てよう!

ピーク時間帯(9時~20時)を避けて、電気製品を上手に使うため、1日の家事スケジュールを事前に立てておきましょう。洗濯機、食器洗い乾燥機、掃除機、ドライヤーなどは短時間の使用でも消費電力が高い電気製品です。特に、13時~16時の節電は重要です。

## 上手に節電、上手に省エネ!

## -EVENT CALENDAR- イベントカレンダー



まだまだ続く暑さ!

涼を求めておでかけしてみませんか?



毎日暑いから  
自然に触れられて  
涼めるところに行きたいよ



### 琴弾(ことひき)の滝

静寂に包まれた一帯は、滝や自然のマイナスイオンとともに清涼しい雰囲気が漂うパワースポットとしても人気の名所。

所/美作市滝宮  
交/中国自動車道美作ICより35分  
問/ 0868-74-3111 (英田総合支所)



### 備中鐘乳穴(びっちゅうがほらあな)

文献に残る日本最古の鐘乳洞として知られていて洞内は、体感温度も低いため、天然のクーラーにより夏の涼にピッタリ!



所/真庭市上水田8854-1  
問/0866-52-2962  
営/9:00~17:00  
料/大人700円、小人(5才以上)350円

### 神庭(かんばん)の滝

岡山県が誇る国指定名勝は、日本の滝百景にも指定。滝下へと辿り着くと立ち上る水しぶきに圧倒されます。

所/真庭市神庭  
問/0867-44-2607(真庭市役所)  
営/8:30~17:15  
料/大人300円、小中学生150円

