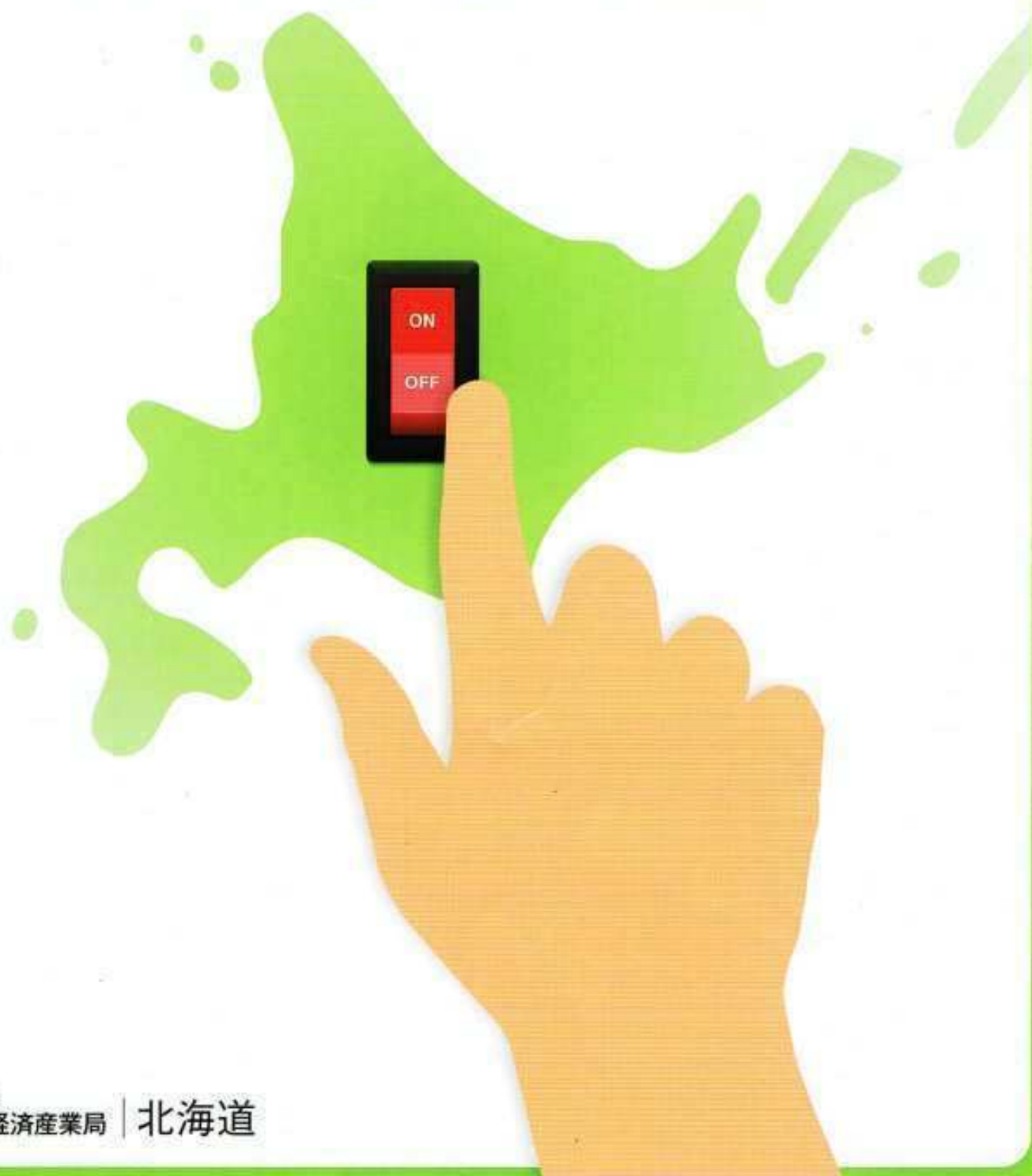


# -7%めざして 少しの工夫で スイッチOFF!

この夏、北海道の電力不足が心配される状況です。  
みなさん、一昨年比7%以上の節電にご協力をお願いします。



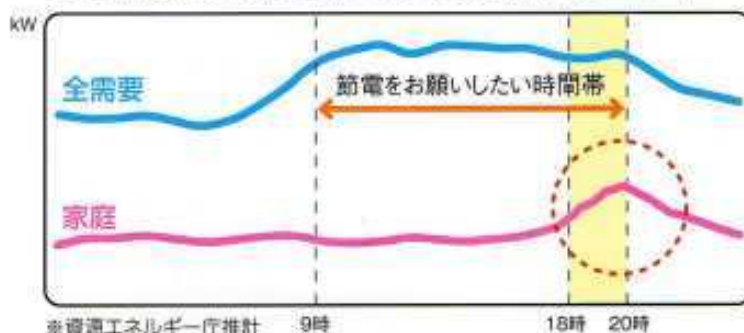
# 一人ひとりの節電が、この夏を乗り切る大きな力に。

北海道では本格的な夏を迎え、電力不足が予想されています。貯めておくことができない電気。需要が供給力を超えないようにするためには、消費量をおさえていくことが不可欠です。ご家庭においても無理のない範囲でご協力をお願いします。みんなで力を合わせ、大きな節電につなげていきましょう。

平日の電気使用は、日中から夕方にかけてピークが継続するのが特徴です。

**家庭では特に、夕方以降(18時~20時)の時間帯、ご協力をお願いします。**

夏の北海道における平日の電気使用(イメージ)



## たくさん電気を使っているのは?

北海道では、エアコンの使用が少なく、特に家庭の電力使用が増える夕方の時間帯は、照明の節電が有効です。



北海道の家庭における夏の20時頃の消費電力  
※資源エネルギー庁推計

**照明の節電が重要です!!**

## 家庭では、いつどれだけ節電すればいいの?

7月23日(月)~9月7日(金)(お盆期間8月13日~8月15日を除く)は平日9時~20時の間、9月10日(月)~14日(金)は17時~20時の間、一昨年比7%以上の節電にご協力をお願いします。

### 北海道電力管内

平日7/23~9/7 9:00~20:00  
平日9/10~14 17:00~20:00  
お盆の8/13~15を除く

- 数値目標なしの節電
- 7%以上の節電

### 7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### 8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### 9月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

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。適切な室温管理や水分補給に留意いただくなど、十分にご注意ください。特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。



# 家庭の節電メニュー

家計にもプラス!

家電製品の消費電力を知って、使用時間や使い方を工夫しましょう!



「節電メニュー」の中から、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものをチェックしていただき、以下を目安に合計が**7%以上**になるようにご協力をお願いします。



## テレビ

画面の輝度を下げる。  
必要なとき以外は消す。

節電効果(削減率)…… **2%**

※標準→省エネモードに設定の場合



## 照明

照明の一部を消す。使用していない部屋の照明を消す。

節電効果(削減率)…… **7%**

※照明の3割程度を消灯した場合



## 温水洗浄便座

温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。機能がない場合、使わない時はプラグを抜く。

節電効果(削減率)…… **1%**

※いずれかの対策により



## 冷蔵庫

設定を強から中に変える。  
扉を開ける時間を短くし、詰め込みすぎない。

節電効果(削減率)…… **2%**

(食品の傷みにご注意ください)



## 待機電力

リモコンではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器はプラグを抜く。

節電効果(削減率)…… **3%**



## ジャー炊飯器

早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。

節電効果(削減率)…… **3%**



## エアコン

設定温度を2℃上げて28℃に。

節電効果(削減率)…… **10%**

代わりに扇風機を使用 **50%**



## パソコン

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。省電力設定を活用する。



## 洗濯機

容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。



## 掃除機

紙パック式はこまめにパックを交換する。部屋のピーク時はモップやほうきを使う。



## 電気ポット

お湯はコンロで沸かし、ポットの電源を切る。



# ライフスタイルを見直してみましょ



電気製品の使い方の工夫をはじめ、ライフスタイルを見直すことも節電につながります。たとえば、ひとつの部屋で家族団らんの時間を長く過ごしたり、外へ出かけたりすることで、照明などの消費電力を抑えることができます。また、朝型生活へのシフトは、夜の消費電力を抑えられるだけでなく、朝時間を有効に活用することができます。

## 消費電力が大きい電気製品は？

平日の夕方(18:00~20:00)の使用を避ける、または使用する時間帯が重ならないように工夫するなどのご協力をお願いします。

アイロン	電気ポット	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	洗濯乾燥機 他	

### こんな節電対策も

省エネ家電への買い替えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。

買い替えに際しては、統一省エネラベルを参考にしてください。

※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るのでご注意ください。



## わが家の契約アンペアは？

一般的な家庭の契約アンペア(電流の大きさ)は、一度に最大に使用する電気を目安に設定されています。自宅の電気製品や消費の状況を知り、現在のアンペアが適切かどうかチェックしてみましょう。契約アンペアが必要以上に大きい場合は、それを下げることで節電と電気の基本料金の節約につながります。

# 知っておきたい電気のこと

電気の需要と供給のしくみや待機電力のことなどを知って、わが家の節電を考え、実践しましょう！

## 余った電気、足りないときに使える？

電気は貯めて使うことができません。そのとき必要な量に合わせて発電しています。



## 待機電力ってなんのこと？

使用していないくても、コンセントにつないでおくだけで消費する電力のことを「待機電力」といいます。家庭の消費電力のうち、6%がこの待機電力として消費されています。あまり使わないのにプラグをさしたままの機器はありませんか？

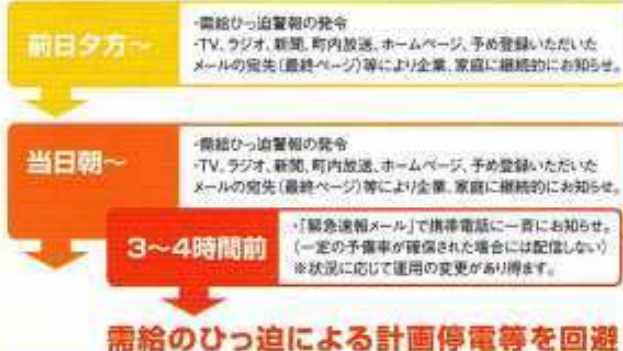
### 家庭での待機電力の内訳

財団法人エネルギーセンター「平成20年度待機消費電力調査報告書」より



## 緊急時の一層の節電のお願い

15万kW以下  
 気温の急激な上昇や、発電所のトラブル停止などにより、供給ひっ迫が想定される場合には、計画停電回避のため、政府より予め「電力需給ひっ迫警報」を発令し、緊急の節電をお願いさせていただく場合があります。



## 「でんき予報」のご案内

でんき予報を参考にいただき、オレンジ・赤となった場合には、一層の節電にご協力をお願いします。



<http://denkiyoho.hepco.co.jp/forecast.html>