

ズバァ! 夏のポイントはこの3つ



1

日よけ

暑い陽射しはまず外側でカット！
グリーンカーテンが育つまで待て
ない方は「よしず」や「すだれ」で！



2

風通し

風の通り道を考えて窓やドアを開
けましょう～窓一か所だけでは効
果が薄いですよ！



3

体感温度を下げる工夫

色遣いで工夫しましょう！涼しげな
色を取り入れたり、風鈴をつけてみ
たり、工夫次第で気分も涼しく！



節電と電力契約の見直しで家計を守ろう！

一般家庭の電気料金は、「基本料金」+「電力量料金」+αとなっています。
基本料金は契約のアンペアの大きさで決まる料金、電力量料金は使った電力量に
応じて支払う料金で、使用量によって3段階の料金単価が設定されています。

インターネットでわが家の契約アンペア、電気料金・契約メニューを簡単チェック！

- ・東京電力のホームページ「わが家のアンペアチェック」で現在の契約が自宅の電気使用状況に合っているか確認出来ます。
【「東京電力 アンペアチェック」「東京電力 ご契約アンペアの選び方」】で検索。
- ・東京電力のホームページから「でんき家計簿」に申込み・登録すると、毎月の電気料金や使用量をはじめ、他の料金メニュー
に変更した場合の試算をすることが出来ます。【東京電力 でんき家計簿】で検索して、会員登録。

そこで、①節電に取り組み電力量料金の
軽減を図り、②さらに電気を使う時間
帯を振り返って基本料金の見直し（アン
ペアダウン）をしてみましょう。

エアコンの使用電力を減らすために、緑のカーテンに取り組んでいる家庭も多いのでは
ないでしょうか？
昨年取り組んだ人からのアドバイスがあるので、育てるのに役立ててね！

緑のカーテン育成のポイント

○プランターで育てるには...

- ①プランターは大きめのもの
- ②プランター1つに1～2株
- ③プランターが直射日光や照り返し等で熱くなりすぎないように
- ④朝晩の水やりを忘れずに！肥料も切らさないように！

○スカスカにならないようにするには...

- ①花芽（つぼみになる前）を摘んで葉に栄養がいくようにすると葉っぱが大きく
育つよ
- ②ツルを上手く誘導して開いているところに葉を伸ばそう
※カーテンのバランスに注意してみよう！



“照り返し予防と打ち水”で 暑さをしのごう

直射日光だけでなく、地面からの
照り返しも暑さの原因となります。
対策としては、
○芝生を張る
○軽石や保水性ブロックなどを敷く
○太陽が西に傾いてから打ち水を
するとさらに涼しくなります。

プロフィール

節電マスター片亀さん

環境カウンセラー、群馬県地球温暖化防止活動推進セ
ンター 副センター長



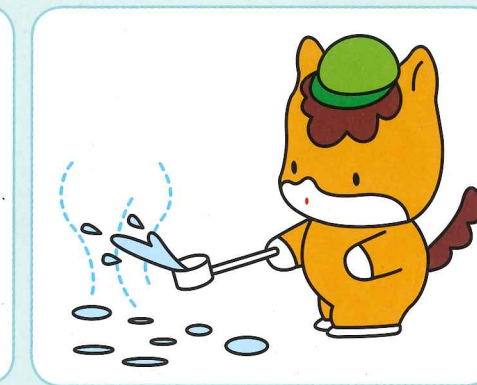
発行：群馬県

群馬県地球温暖化防止活動推進センター

問い合わせ先：群馬県環境政策課 027-226-2817

群馬県地球温暖化防止活動推進センター

027-237-1103



ぐんまちゃんの

じょうずな節電・省エネアクション (夏バージョン)

夏本番を前にちょっと心配なぐんまちゃん...。
そうだ、節電マスターの片亀さんにちょっと聞いてみよう。



夏は特に電気が不足気味だって言われるけど、
どうしたらいいの？

みんなが節電・省エネに心がけて行動することが大切だね。



でも、暑いのにがまんしてエアコンを使わなかったり、家を
暗くして生活するのは大変だよ。



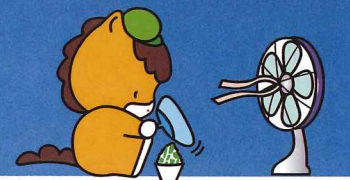
そうだね、ぐんまちゃん。
無理なことは長く続かないし、熱中症も心配だね。かしこく
節電・省エネできる方法(アクション)と一緒に考えてみよう！

うん、わかった！みんなも一緒に、
無理をしないで、じょうずに節電・
省エネしようね！

ぐんまちゃんと一緒に
上手に夏を乗り切ろう！



あなたができる夏場のアクションは？



アクション1 数える：何台持っていますか？

節電効果(★)の多いところから取り組むのが効果的
★一つで1%程度の節電

- エアコン** ☐ 台
- ① ☐ 室温を28℃に心がけよう(設定温度1℃UPで) ★★
② ☐ 使用時間を短くしよう(一日1時間減で) ★
③ ☐ フィルターをこまめに掃除しよう(月2回程度) ★
④ ☐ 家族が一緒に部屋で過ごそう ★★★★★

- ☐ 扇風機を併用しよう
☐ 比較的涼しい時は扇風機だけにしてみよう
☐ 室外機の周りにものを置かないようにしよう
☐ 室外機に日よけを設置しよう(排気を妨げないように！)
☐ 省エネ型に買い換えよう

⚠ 熱中症にご注意下さい。
設定温度を上げすぎると熱中症になる危険があります。
あまり無理はしないようにしましょう。

- 冷蔵庫** ☐ 台
- ⑤ ☐ 設定を強から中にしよう ★
⑥ ☐ 壁から適切な間隔をとり、周囲や上に物を置かないように！ ★
⑦ ☐ 物を詰め込みすぎないようにし扉の開放時間を短くしよう ★
⑧ ☐ 無駄な開閉をやめよう(一日50回→25回) ★
⑨ ☐ 省エネ型に買い替えよう(一年中通電しているので楽に削減) ★★★★★

裏ワザ ☐ 麦茶はクーラーポットに作り置き
チェック！必要のないものまで入れてませんか？

- テレビ** ☐ 台
- ⑩ ☐ 画面を明るすぎないように調整しよう ★
☐ 不必要に音量を上げないようにしよう ★
⑪ ☐ 必要な時以外は消そう(一日1時間短縮で) ★
☐ 主に使うものは小型テレビにしよう ★★
裏ワザ ☐ 省エネ型に買い替えよう ★★★★★
☐ ラジオにしてみよう ★★★★★

アクション2 カンタンなことから始めよう

○節電しよう！

「使う電力を減らす」には大きく分けて2つのパターンがあります。

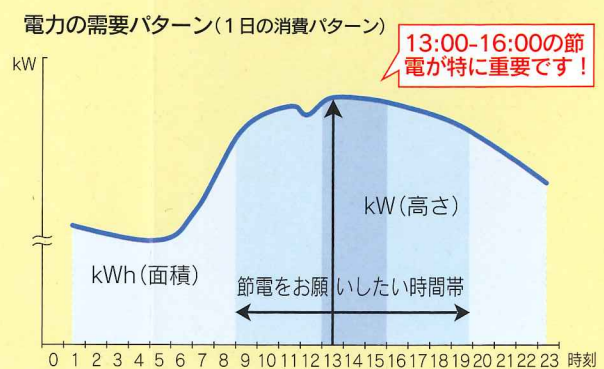
①ピークカット

「使用する最大電力を減らす」ことです。右のグラフでみると「kW(高さ)」を下げるのが最大電力を減らすことになります。この時間帯には、一度に消費する電力の大きい家電(電子レンジやドライヤーなど)を同時に使用しないなどの対応も有効です。

②ベースカット

「使用する電力量を減らす」ことです。右のグラフでみると「kWh(面積)」を減らすことが、電力量を減らすことになります。

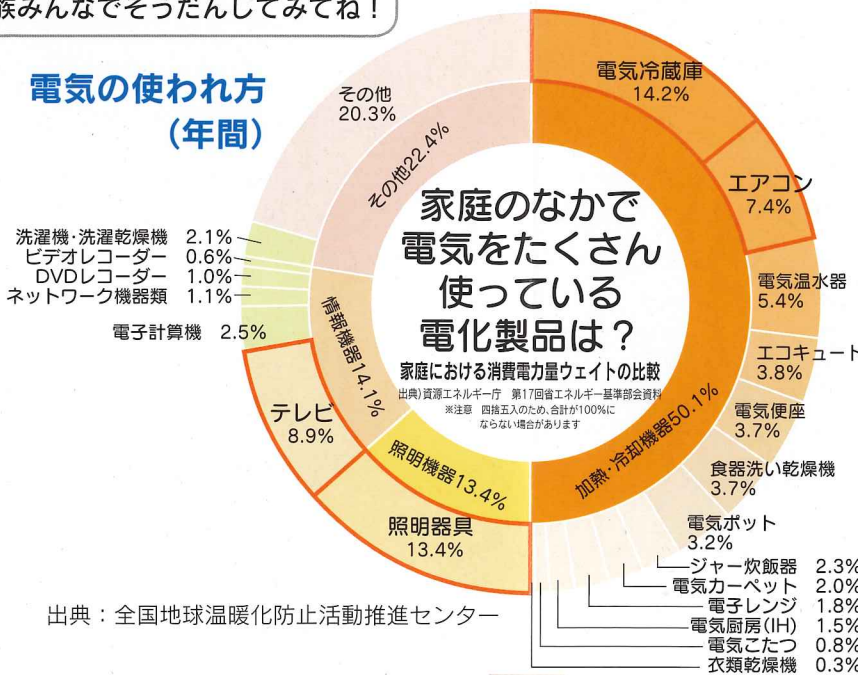
以上の2つの電力カットを上手に使い分けることで、賢く節電・省エネをしていきましょう。



電力が足りなくなるのは、7月～9月の平日の9時～20時。特に13時～16時の節電をお願いします。家族みんなでそうだんしてみよう！

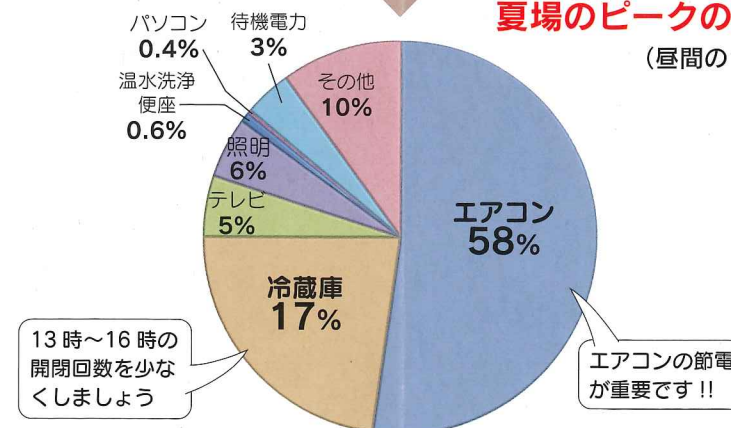
電力不足の緊急時はピークカット効果の大きい項目(赤のアンダーラインを引いた項目)を中心に取り組みましょう

電気の使われ方(年間)



出典：全国地球温暖化防止活動推進センター

夏場のピークの時間帯(昼間の14時頃)



13時～16時の開閉回数を少なくしましょう

エアコンの節電が重要です!!

アクション3 お金をかければできること

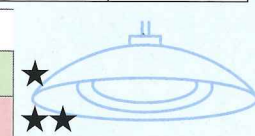
アクション4 もっと頑張りたい人は

照明 数えてみましょう

	台所	洗面所・トイレ等	玄関・廊下等	居間	寝室	その他
白熱球						
蛍光灯						
電球型蛍光灯						
LED						

照明

- ⑫ ☐ 必要ないところは消そう(点灯時間を1時間短縮[白熱球]) ★
⑬ ☐ 白熱球を電球型蛍光灯やLEDに買い替えよう ★★



待機電力

- ⑭ ☐ リモコンでなく主電源で切ろう・プラグも抜こう ★
裏ワザ ☐ エコタップを導入してみよう



温水洗浄便座 ☐ 台

- ⑮ ☐ 便座のふたを閉めよう ★
裏ワザ ☐ 夏は電源を抜こう ★

パソコン・通信機器 ☐ 台

- ⑯ ☐ 省エネモードに設定しよう ★
⑰ ☐ 画面を明るすぎないように調整しよう ★

その他家庭の場面いろいろ

洗濯機 どのタイプですか？ ☐ 二槽式 ☐ 全自動洗濯機 ☐ 洗濯乾燥機

- ⑱ ☐ 乾燥機能を使わないようにしよう ★★★★★★★★★★
⑲ ☐ 洗濯はまとめて、回数を減らそう ★
裏ワザ ☐ 残り湯を使おう

掃除機 どのタイプですか？ ☐ 紙パック式 ☐ サイクロン式

- ⑳ ☐ ホウキ、モップ、ぞうぎんを活用しよう ★
裏ワザ ☐ 片付けてから掃除機を使おう ★
☐ 普通の掃除は弱でも十分！ ★
☐ 紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめにしよう

給湯

- | | |
|------|---|
| 台所 | ㉑ ☐ 設定温度を下げよう(40℃→38℃) |
| シャワー | ㉒ ☐ 一日一分短縮しよう |
| お風呂 | ㉓ ☐ 家族続けて入ろう(追い炊きをしない) |
| 共通 | ㉔ ☐ 太陽熱温水器に替えよう |
| 共通 | 裏ワザ ☐ 節水コマや節水シャワーヘッドにしよう |

その他

- 電気ポット ㉕ ☐ 保温をやめよう ★★★★★
炊飯ジャー ㉖ ☐ 長時間保温をやめよう ★★★★★
調理 ㉗ ☐ 煮物をするときは落し蓋をしよう ★★★★★
いっそのこと ㉘ ☐ 太陽光発電設備を設置しよう ★★★★★

