



一人ひとりの小さな心がけで  
大きな節電につながります。

Scene 7

## 待機電力



リモコンではなく、本体の主電源  
を切りましょう。

使わない機器はプラグを抜いておきましょう。

Scene 6

(瞬間式)

## 温水洗浄便座



便座保温・温水の設定温度を  
下げましょう。

不使用時はふたを閉めましょう。

Scene 5

## ジャー炊飯器



早朝にタイマー機能で1日分  
をまとめて炊きましょう。

保温機能は使用せずに、よく冷ましてから  
冷蔵庫に保存しましょう。

Scene 4

## テレビ

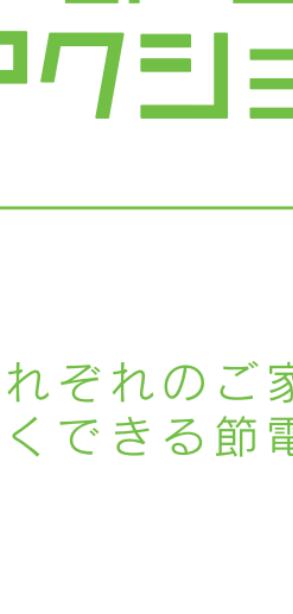


不要な時間以外は消しましょう。  
(消すときは電源OFFに)

画面の輝度(さど)やボリュームを下げましょう。  
輝度:ディスプレイの画面の明るさ

Scene 3

## 照 明



不要な照明ができるだけ  
消しましょう。

省エネ型の照明器具に買換えましょう。

Scene 2

## 冷 蔵 庫



扉を開ける時間を出来るだけ  
減らしましょう。

設定温度を再確認しましょう。

詰めすぎに注意しましょう。

Scene 1

## エアコン



フィルターの掃除はこまめに  
しましょう。

夏 室温は28℃を目安にしましょう。

「すだれ」などを上手に活用し、無理の

ない範囲でエアコンを消して扇風機

を使いましょう。

冬 重ね着などをして、室温20℃を

心がけましょう。

カーテンやブラインドを閉めて冷気の

侵入をカットしましょう。

家庭向け

# 節電 アクション

それぞれのご家庭で  
無理なくできる節電メニュー