



夏季の節電メニュー (ご家庭の皆様)

東北・東京・中部・北陸
関西・中国・四国・九州

平成25年4月
経産省

2013年度夏季の節電へのご協力のお願い

2013年度夏季の電力需給は、2010年度夏季並の猛暑となるリスクや直近の経済成長の伸び、企業や家庭における節電の定着などを織り込んだ上で、いずれの電力管内でも安定供給に最低限必要とされる予備率3%以上を確保できる見通しです。

他方、大規模な電源脱落等によって電力需給がひっ迫する可能性が懸念されます。

このような中、国民生活、経済活動等への影響を極力回避した無理のない形で、できる限りの節電をお願いいたします。

政府、電力会社においては、引き続き供給力の確保に最大限の努力をして参りますが、以下のとおり節電のご協力をお願い申し上げます。

節電をお願いしたい期間・時間・節電目標

○2013年度夏季の節電要請期間等

7月1日(月)から9月30日(月)までの平日(8月13日(火)～15日(木)を除く) 9:00-20:00
無理のない範囲で、できる限りの節電(数値目標は設けない) ※

※ 需給見通しで見込んでいる各電力管内の定着節電見込みを目安としてください。

(参考)2013年度夏季の定着節電見込み

	東北	東京	中部	関西	北陸	中国	四国	九州
2013年度夏季定着節電見込み(2010年度比)	▲3.8%	▲10.5%	▲4.0%	▲8.7%	▲4.0%	▲3.6%	▲5.2%	▲8.5%

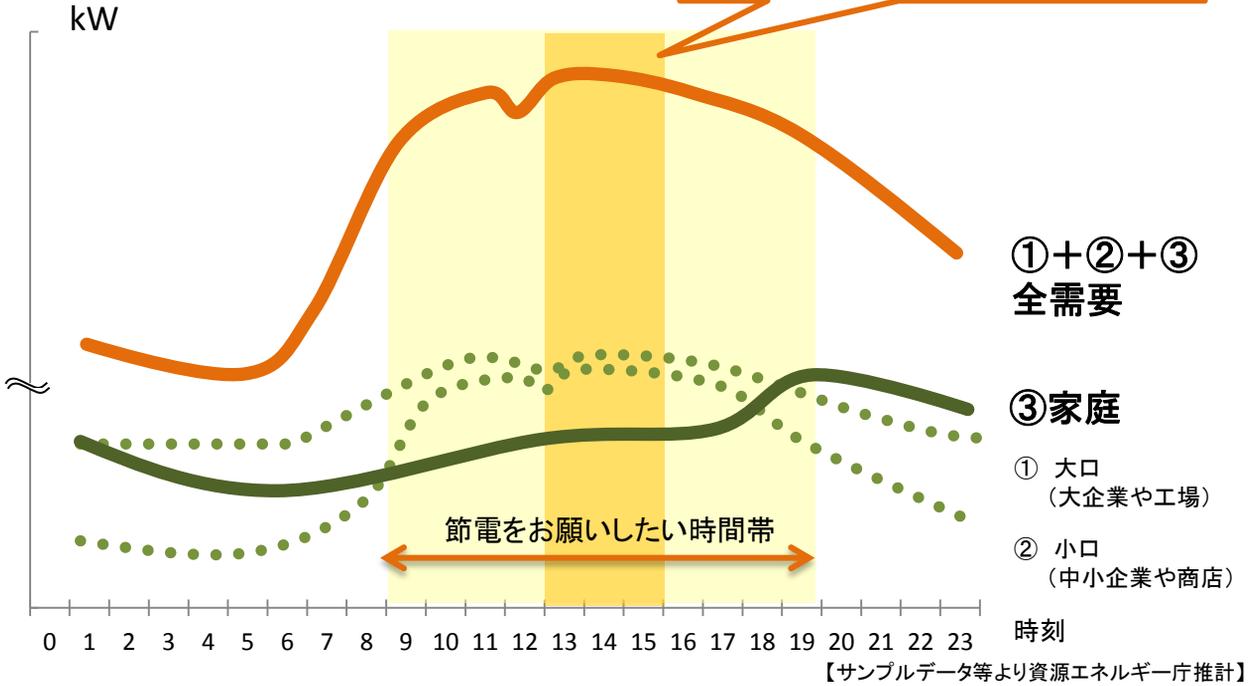
■無理のない形で節電へのご協力をお願い致します(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)。特に、被災された地域の方々や、高齢者、乳幼児の方々等においてはそれぞれのご事情のもと、無理のない範囲で、ご協力をお願いします。

2 電力使用の特徴

夏の昼間の電力使用の特徴

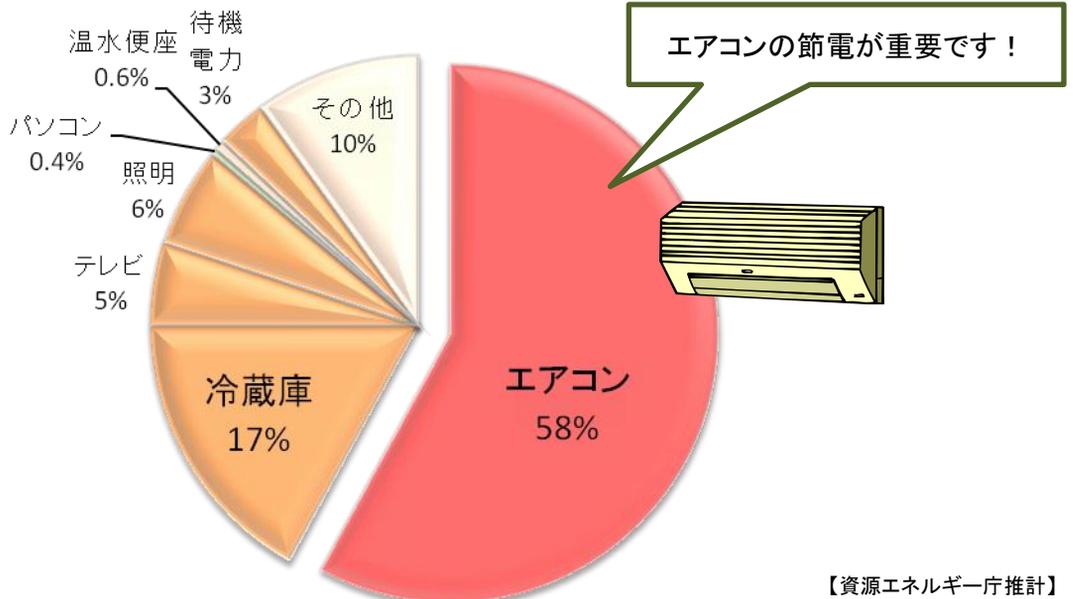
特に、日中(13時~16時頃)に最大ピークとなる傾向にあり、日中ご在宅の場合は、特にこの時間帯の節電が重要となります。

ご在宅の場合は、13時~16時の節電が特に重要です！



電気機器の使用例 (在宅世帯)

夏の昼間(14時頃)の電気機器の使用例



「節電メニュー」から、ご家庭ごとに実施できるものをチェックしていただき、定着節電として見込まれている以下の数値を目安に、ご協力をお願い致します。

東北電力管内	▲3.8%	東京電力管内	▲10.5%	中部電力管内	▲4.0%
関西電力管内	▲8.7%	北陸電力管内	▲4.0%	中国電力管内	▲3.6%
四国電力管内	▲5.2%	九州電力管内	▲8.5%	※平成22年度比	

基本となる10の節電メニュー		削電効果 (削減率)	チェック
 	①室温28℃を心がける。(設定温度を2℃上げた場合)	10%	
	②“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。(エアコンの節電になります。)	10%	
	③無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%	
※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になる場合があるため注意が必要です。			
	④冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにご注意ください。	2%	
	⑤日中は不要な照明を消す。	5%	
	⑥省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。 ※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合	2%	
	⑦温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。	どちらかで、 1%未満	
	⑧上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。		
	⑨早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%	
	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	2%	

日中ご在宅でない皆さまへ

日中は、④冷蔵庫、⑦温水洗浄便座、⑩待機電力による節電をお願いいたします。

さらに効果を高める節電メニュー

チェック

エアコン	フィルターをこまめに掃除する。	
	2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋（1台）に減らして使用する。 （仮に、350Wを2台を使用している場合、約30%の節電効果となります。）	
冷蔵庫	壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	
電気ポット	お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。	
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。	
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。	
掃除機	紙パック式はこまめにパックを交換する。	
	昼間のピーク時はモップやほうきを使う。	
ライフスタイル	節電のための家事スケジュールを立てる。 日中（特に13時～16時）を避けて電気製品を使用する。	
	外出や旅行による節電。	
契約見直し 見える化	契約電力の見直し（節電料金メニュー、適切なアンペア設定等）	
	電力会社のウェブサイトに登録頂き消費電力を「見える化」	

その他の電化製品

その他にも、消費電力が大きい電気製品は、特に日中（13時～16時）を避けて使用していただくなど、ご協力をお願いいたします。

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
乾燥機

熱中症にご注意下さい

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頂く等、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。

（熱中症に関する情報 http://www.env.go.jp/chemi/heat_stroke/index.html）

東京電力管内（定着節電 ▲10.5%）

エアコン	室温28℃設定（設定温度を2℃上げる）	▲10%	
冷蔵庫	設定を「中」に、扉の開閉時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする	▲2%	＝合計▲12%

関西電力管内（定着節電 ▲8.7%） 九州電力管内（定着節電 ▲8.5%）

照明	不要な照明を消す	▲5%	
冷蔵庫	設定を「中」に、扉の開閉時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする	▲2%	
テレビ	省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	▲2%	＝合計▲9%

四国電力管内（定着節電 ▲5.2%）

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。	▲1%未満	
照明	不要な照明を消す	▲5%	＝合計▲5%強

中部・北陸電力管内（定着節電 ▲4.0%） 東北電力管内（定着節電 ▲3.8%）
中国電力管内（定着節電 ▲3.6%）

冷蔵庫	設定を「中」に、扉の開閉時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする	▲2%	
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。 長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。	▲2%	＝合計▲4%

節電・省エネの実施は、電気代の節約にもつながります

例：夏の冷房時、室温28℃設定 エアコン（冷房）の使用を1日1時間短縮	年間約670円の節約（6畳用エアコン1台あたり）
冷蔵庫への詰め込みすぎをやめる	年間約410円の節約（6畳用エアコン1台あたり）
テレビ画面の輝度を下げる	年間約960円の節約（冷蔵庫1台あたり）
照明の点灯時間を1日1時間短縮	年間約600円の節約（32V型液晶テレビ1台あたり）
	年間約430円の節約（54W白熱電球1灯あたり）

※上記の数値は、いずれも年間を通じて取り組んだ場合の目安です。

※詳細は「家庭の省エネ大事典 2012年版」(<http://www.ecci.or.jp/dict/index.html>)をご覧ください。

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

省エネ家電への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りますのでご注意ください。）



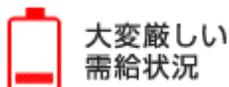
「でんき予報」のご案内

でんき予報が、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致します。

需給状況	 安定した需給状況	 やや厳しい需給状況	 厳しい需給状況	 大変厳しい需給状況
使用率	92%以下	92%超過 ～95%以下	95%超過 ～97%以下	97%超過

(九州電力の例)

緊急時の一層の節電のお願い



気温の急激な上昇や、発電所のトラブル停止などにより、需給ひっ迫が想定される場合には、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頂く場合があります。



前日夕方～

- ・需給ひっ迫警報の発令
- ・TV、ラジオ、新聞、町内放送、ホームページ、予め登録頂いたメールの宛先(最終ページ)等により企業、家庭に継続的にお知らせ。

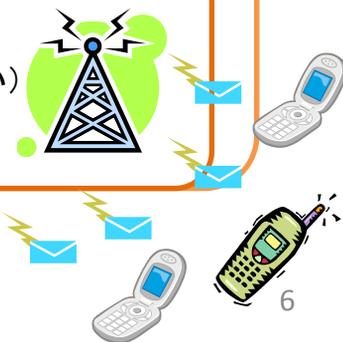
当日朝～

- ・需給ひっ迫警報の発令
- ・TV、ラジオ、新聞、町内放送、ホームページ、予め登録頂いたメールの宛先(最終ページ)等により企業、家庭に継続的にお知らせ。

3～4時間前

- ・「緊急速報メール」で携帯電話に一齐にお知らせ。(一定の予備率が確保された場合には配信しない)

※状況に応じて運用の変更があり得ます。



需給のひっ迫による停電等を回避

Webサイトでの情報紹介

政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」

<http://setsuden.go.jp>

経済産業省ホームページ

<http://www.meti.go.jp/setsuden/index.html>

「需給ひっ迫 お知らせサービス」

万一、電力需給のひっ迫が予想される場合に、携帯電話・スマートフォンに、お知らせします。ぜひ、ご登録をお願いいたします。

〔携帯電話〕

右のQRコード、または<http://touroku.setsuden.go.jp>にアクセス

〔スマートフォン〕

“App Store”または“Google Play”にアクセスし、“節電アクション”で検索



※QRコードは、株式会社デンソーウェブの登録商標です。

※App Storeは、米国およびその他の国々で登録されたApple Inc.の商標または登録商標です。

※Google、Google Playは、Google Inc.の商標または登録商標です。

節電・省エネに関する出張説明会等

地方自治体や公的な組織、民間の業界団体などが参加費無料で開催する節電・省エネに関する説明会に、節電・省エネの専門家を無料で派遣する「無料講師派遣」を実施しています。また、工場やオフィスビル等における無料の節電・省エネ診断を行う「無料節電診断」「無料省エネ診断」も実施しています。

対象事業者・申込方法等は、節電・省エネ診断等に関するポータルサイトをご確認ください。

<http://www.shindan-net.jp/>

節電・電力需給に関するお問い合わせ

経済産業省 03-3501-1511(代表)