

ご家庭における 節電方法のご紹介



ご家庭での節電のポイント

ご家庭のお客さま向けの具体的な節電方法をご紹介します。

リビング

照明



- 不要な照明をできるだけ消しましょう。

節電効果の目安

年間で約20kWh

※54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

年間で約4kWh

※12Wの蛍光灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

テレビ



- 画面の輝度を下げましょう。
- 必要なとき以外は消しましょう。

節電効果の目安

年間で約27kWh

※画面(液晶・32V型)の輝度を「最大」から「中央」にした場合

年間で約17kWh

※1日1時間テレビ(液晶・32V型)を見る時間を短縮した場合

パソコン

- 省電力設定を活用しましょう。



節電効果の目安

年間で約5kWh

※ノートパソコン型で、1日1時間利用時間を短縮した場合

年間で約32kWh

※デスクトップ型で、1日1時間利用時間を短縮した場合

掃除機

- 紙パック式の場合は、こまめにパックを交換しましょう。
- 日中は、できるだけモップやほうきを使いましょう。



節電効果の目安

年間で約5kWh

※利用時間を1日1分短縮した場合

エアコン

冷房時

- 室温は28℃を目安に設定しましょう。
 - 冷房は必要なときだけつけましょう。
- ※熱中症にご注意ください。



暖房時

- 室温は20℃を目安に設定しましょう。

節電効果の目安

年間で約30kWh

※外気温31℃のとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(運転時間:9時間/日)

節電効果の目安

年間で約53kWh

※外気温6℃のとき、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(運転時間:9時間/日)

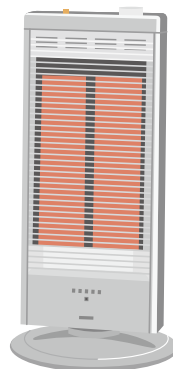
電気ファンヒーター

- フィルターをこまめに掃除しましょう。
- こまめに温度設定をしましょう。



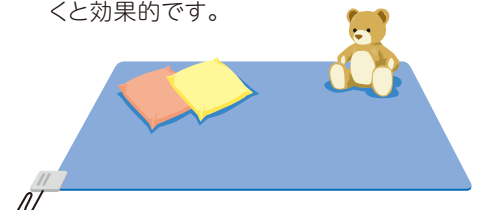
ポータブル電気ヒーター 電気パネルヒーター

- こまめに温度設定をしましょう。



電気カーペット

- 人のいる部分だけをあたためるようにしましょう。
- 温度設定を低めにしましょう。
- 床に熱が逃げないように、断熱マットを敷くと効果的です。



冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定温度を控えめにしましょう。
※食品の傷みにご注意ください。
- 扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込み過ぎないようにしましょう。
- 壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。



節電効果の目安

年間で約**44kWh**
※食品を詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

年間で約**62kWh**
※周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

炊飯器

- 早朝にタイマー機能で一日分をまとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存するようにしましょう。



節電効果の目安

年間で約**46kWh**
※1日7時間保温し、コンセントに差し込んだ場合と、保温せずにコンセントから抜いた場合との比較

電気ポット

- お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。



節電効果の目安

年間で約**107kWh**
※ポットの水2.2ℓを沸騰させ、1.2ℓ使用后、6時間保温した場合と、プラグを抜いてから再沸騰させた場合との比較

お風呂

- お湯が冷めないうちに、前の人との間隔をあけずに入浴しましょう。追い炊きすると、エネルギーを余分に使用してしまいます。
- お湯から上がるときは、忘れずにフタをしましょう。お湯の温度が下がるのを防ぎます。



温水洗浄便座

- 温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用しましょう。
- 上記の機能がない場合、使わないときは、コンセントからプラグを抜きましょう。



節電効果の目安

年間で約**14kWh**
※洗浄水の温度設定を年間1段階下げた場合

洗濯機

- 洗濯機の容量の8割を目安に、まとめ洗いをしましょう。



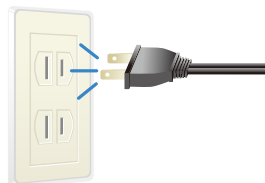
節電効果の目安

年間で約**6kWh**
※定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて2回洗う場合と、8割を入れて1回洗う場合との比較

その他

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。
- 長時間使わない機器は、コンセントからプラグを抜きましょう。



省エネ家電への買い替えやLED照明への交換も効果的

- 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物に替えると、消費電力が増えることもありますので、ご注意ください)



〈統一省エネラベル〉

YouTubeで節電動画を配信

北海道電力ネットワーク公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルやほくでんネットワークホームページでは、ご家庭のさまざまなシーンでの節電について、動画でわかりやすくご紹介しています。ぜひご覧ください。

ほくでんネットワーク YouTube 検索

■キッチン



■リビング



「北海道エリアのでんき予報」のお知らせ

ほくでんネットワークホームページの「北海道エリアのでんき予報」では、ピーク時供給力や最大需要予測等の需給状況をお知らせしています。節電にご協力いただく際の参考として、ご活用ください。(翌日の予報は毎日17時頃に公表しております。)

■ほくでんネットワークホームページ「北海道エリアのでんき予報」(イメージ)



節電に関するお問い合わせ

■お電話によるお問い合わせ

道北統括支店 お客さまサービスグループ 0120-060-124
稚内ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-135
浜頓別ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-140
名寄ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-167
留萌ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-174
深川ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-192
富良野ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-195

北見支店 お客さまサービスグループ 0120-060-219
紋別ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-229
遠軽ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-237
網走ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-239

道央統括支店 お客さまサービスグループ 0120-060-327
札幌北ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-328
札幌西ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-329
札幌東ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-339
札幌南ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-342
千歳ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-348

岩見沢支店 お客さまサービスグループ 0120-060-408
滝川ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-409
栗山ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-412

小樽支店 お客さまサービスグループ 0120-060-591
余市ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-593
岩内ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-596
倶知安ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-599

道東統括支店 お客さまサービスグループ 0120-060-732

釧路支店 お客さまサービスグループ 0120-060-669
中標津ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-674
弟子屈ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-684
根室ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-695

道央南統括支店 お客さまサービスグループ 0120-060-852
富川ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-853
静内ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-854
浦河ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-856

室蘭支店 お客さまサービスグループ 0120-060-813

道南統括支店 お客さまサービスグループ 0120-060-912
八雲ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-913
江差ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-914
福島ネットワークセンター お客さまサービス課 0120-060-915

受付時間 平日/9:00~17:00(土・日・祝日を除く) 番号をよくお確かめのうえ、お掛け間違いのないようお願いします。

※電話がつながりにくい場合がありますので、あらかじめご了承ください。

■ほくでんネットワークホームページ

<https://www.hepco.co.jp/network/>

ほくでんネットワーク 節電