

# ご家庭における 節電方法のご紹介



ともに輝く明日のために。  
Light up your future.

ほくてん

# 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)

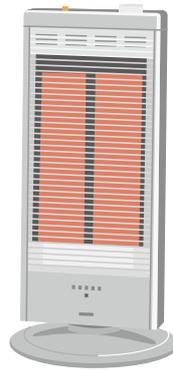
### 電気ファンヒーター

- 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。



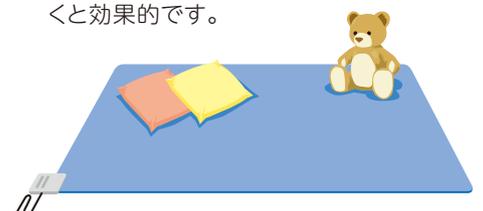
### ポータブル電気ヒーター 電気パネルヒーター

- 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。



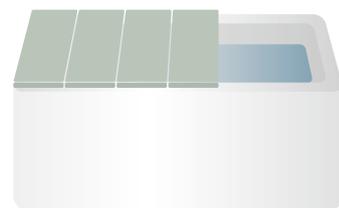
### 節電効果の目安

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

## 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

## 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使用後、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

## 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

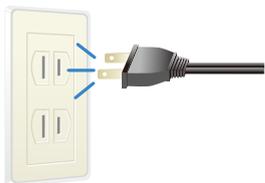
年間で約**6kWh**

※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

ほくでん公式YouTube(ユーチューブ)チャンネルやほくでんホームページでは、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 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。)

### ■ほくでんホームページ「北海道エリアのでんき予報」(イメージ)



#### ピーク時予想使用率の色について

緑 色：安定的 (90%未満)  
 黄 色：やや厳しい (90%以上~95%未満)  
 濃い黄色：厳しい (95%以上~97%未満)  
 赤 色：非常に厳しい (97%以上)



## 節電に関するお問い合わせ

### ■お電話によるお問い合わせ

旭川支店 お客様サービスグループ 0120-060-124  
 稚内ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-135  
 浜頓別ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-140  
 名寄ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-167  
 留萌ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-174  
 深川ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-192  
 富良野ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-195

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

札幌支店 お客様サービスグループ 0120-060-327  
 札幌北ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-328  
 札幌西ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-329  
 札幌東ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-339  
 札幌南ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-342  
 千歳ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-348

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

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

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

帯広支店 お客様サービスグループ 0120-060-732

室蘭支店 お客様サービスグループ 0120-060-813

苫小牧支店 お客様サービスグループ 0120-060-852  
 富川ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-853  
 静内ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-854  
 浦河ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-856

函館支店 お客様サービスグループ 0120-060-912  
 八雲ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-913  
 江差ネットワークセンター お客様サービス課 0120-060-914  
 福島ネットワークセンター お客様サービス課 0120-090-915

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いたします。

※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。

■ほくでんホームページ [www.hepco.co.jp](http://www.hepco.co.jp) ほくでん 節電

ともに輝く明日のために。  
 Light up your future.

