

# 節電しながら、夏を乗り切る。



## 節電しながら、夏を乗り切る。



東日本大震災では、当町も大きな被害を受けましたが、電力の供給能力にも深刻なダメージを受けて、今年の夏は電力不足が心配されています。どのような節電方法が効果的か、節電に協力しながらも、快適に過ごすには、健康を維持するには、などを今月は考えてみたいと思います。

### 電気が足りない！

3月11日に発生した東日本大震災の影響で、東京電力管内では電力供給が大幅に減少し、3月から4月にかけて緊急措置として計画停電が実施されたのはみなさんも記憶に新しいと思います。

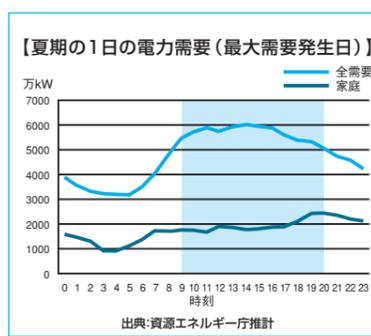
その後は供給能力の回復や暖房需要の減少などで停電の心配はほとんどなくなりましたが、冷房などにより電力消費が増大する夏に向けて、再び停電が発生する恐れがでてきました。

### 15%の節電をお願いします

そのため、政府では5月に「夏期の電力需給対策」を発表し、東京電力・東北電力管内では15%の節電を目標とすることを決定しました。この目標は、大企業や工場などの大口需要家、中小企業などの小口需要家などももちろん適用されていますが、「広報なかかわ」では家庭の取り組みについて、お知らせしたいと思います。

### 節電が重要なのは「夏の日中」

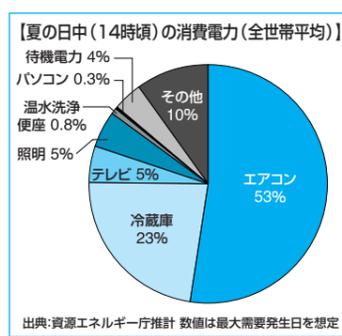
資源エネルギー庁が作成した「家庭の節電対策メニュー」（以下「メニュー」と省略）を見ると、7月から9月の平日に電力需要が増え、1日の中



では14時頃がピークとなることがわかります。1日を通じた節電も大切ですが、特に日中(9時~20時)の節電を呼びかけています。

### 電気を大量消費する家電は？

「メニュー」によると、夏の14時頃ほどの家電が電気を消費しているのが円グラフで紹介されています。1位は「エアコン」で53%と過半数を占



また、「メニュー」には、消費時間は短いものの、消費電力が大きい電気製品が紹介されています。消費電力が大きい順に、IHクッキングヒーター、電子レンジ、アイロン、ジャー炊飯器、浴室乾燥機、オーブントースター、ドライヤー、掃除機などが挙げられています。これらの家電はできるだけ平日の日中を避けて使うように呼びかけています。

### 節電効果が高いのは？

この資料の中心となるのが10項目からなる節電対策メニューで、エアコンが3項目、温水洗浄便座が2項目、冷蔵庫、照明、テレビ、炊飯器、

待機電力が1項目ずつとなっています。

「エアコン」の「室温28度を心がける」で削減率10%（130W削減）、「すだれやよしずなどで窓からの日差しを和らげる」で削減率10%（120W削減）、「無理のない範囲でエアコンを消して扇風機を使う」で削減率50%（600W削減）などとなっています。そのほか、「日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らす」が削減率5%（60W削減）となり、その他の対策は削減率2%（25W削減）程度となっています。

### 健康維持には要注意

そうはいつても、暑さを我慢しすぎて体調を崩しては元も子ありません。本誌4Pにあるように、特に高齢者、乳幼児、体調不良者などは熱中症にならないように、水分補給をするともに、適度の冷房を使ってください。また、食中毒も防げるように4Pの「保健師のいきいき通信」なども参考にしてください。

### その他の節電方法

「メニュー」に掲載されているその他の節電方法で、「省エネ家電に買い替える」と「白熱電球を電球型蛍光灯ランプやLED電球に交換する」との対策があります。白熱電球1個（60Wの場合54W）は、何と最新型の32V型液晶テレビとほぼ同じ電力を消費します。白熱電球を電球型蛍光灯ランプ（12W）に交換することで42W、LED電球（8W）なら46W程度節約できることとなります。しかもこの節電効果は1年中続き、白熱電球よりも寿命が長いので、最初の購入価格が高いですが、長い目で見ればお得な節電方法といえるのではないのでしょうか。



また、エアコンを抑えつつも家庭で快適に過ごせるよう、下記の「夏を涼しく過ごすひと工夫」も参考にされて、節電に協力しながらも快適な夏をお過ごしただければ幸いです。

### 夏を涼しく過ごすひと工夫！

#### ■扇風機を上手に使う！

扇風機を利用すると、室内に風の流れを作り、涼しく感じることができます。またエアコンを使用する場合、設定温度を1℃あげ、扇風機と併用することにより、より快適な風の流れを作り出すことができます。節電・節約にもつながります。



#### ■打ち水をする！

朝や夕方バルコニーや庭などに雨水やお風呂の残り水などで打ち水をする、乾くまでの間、水が蒸発するために周囲から溜まった熱を吸収してくれます。特に、熱を溜めやすいアスファルトでの打ち水は効果的です。



#### ■すだれで日陰をつくる！

窓や引き戸などに、すだれを設置することで、日射を遮ることができます。

#### ■衣類を工夫する！

通気性のよい素材などを選び、気温に合わせて調整することで、快適に過ごすことができます。

#### ■寝具を工夫する！

すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や、い草や麻などの素材を選べると、気温の高い夜でも寝苦しさが和らぎ、より快適に過ごすことができます。

