



こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

電気の値上がりが続いています。東京電力では9月の時点で13カ月連続で値上がりし、標準的な家庭の場合1年前に比べ3割程度値上がりしているそうです。そこで今回は電気料金を少しでも下げるための節電対策をお伝えします。

電気使用量の多い家電、夏と冬トップ3

夏季

- 1. エアコン 34.2%
- 2. 冷蔵庫 17.8%
- 3. 照明 9.6%

冬季

- 1. エアコン 32.7%
- 2. 冷蔵庫 14.9%
- 3. 給湯 12.5%

電気使用量の多い家電、夏と冬のトップ3を見てみると、夏と冬で微妙な違いはあるものの、エアコンと冷蔵庫の使用量が夏冬通じて多くなっています。電気使用量が多い家電を節電することで、効率的に節電ができます。

出典：家庭でできる省エネ | 経済産業省資源エネルギー庁



今日から始める節電対策！！



エアコン

エアコンのフィルターは2週間に1回を目途に掃除をしましょう。フィルターが目詰まりしているエアコンでは冷暖房の効果が下がり、無駄な電力を使用してしまいます。



空気は温度が高いと上へ、低いと下へ行こうとする性質があります。エアコンを使用すると「温度むら」が出来てしまうので、扇風機やサーキュレーターを使用して空気を循環させるようにしましょう。



設定温度を無理のない範囲で、高すぎず、低すぎない温度に設定しましょう。

冷房は28℃、暖房は20℃が目安と言われています。また、自動運転機能を使うと電気代を抑える効率的な運転を行ってくれます。

冷蔵庫

冷蔵庫の扉を開けると、庫内の冷気がどんどん逃げていきます。冷蔵庫は再び庫内を冷やそうとして電力を消費します。



扉の開閉の回数を出来るだけ少なくすると節電に繋がります。また、庫内の温度設定を高めにするると消費電力が小さくなります。設定温度は出来るだけ、夏は「中」冬は「弱」に設定しましょう。



冷蔵庫内に食材を詰め込みすぎると吹き出し口からの冷気の流れが悪くなり、庫内が均一に冷えなくなります。余分な冷却運転が必要になり、消費電力が増えてしまいます。出来るだけ庫内は整理しましょう。

冷凍庫は中の食材自体が凍って、冷気を発するため、逆に詰めたほうが効率がよくなります。



照明器具



必要のない明りはこまめに消しましょう。ランプや傘が汚れると、明るさが極端に低下します。ダイニングキッチンなど、汚れやすい場所の照明はこまめに掃除をしましょう。また、54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光灯ランプに交換する、もしくは54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換すると年間2,000時間使用した場合、2,000円以上の節約になります。

給湯

電気ポットや電気ケトルがありますが、お湯を沸かすときにかかる電気代は変わりありません。ただ、電気ポットのほうが「使用電力が多い」とされています。その理由は「保温」にあります。電気ポットの場合、長時間保温するよりも、プラグを抜いて保温をせずに、再沸騰したほうが電気代が安いという結果があります。使用状況にもよりますが、長時間使用しない場合はプラグを抜いて保温しない方が節電になります。



認知症・お食事相談サイトのご紹介
認知症介護に関する悩み、お食事に関する
悩みなど、お気軽にご相談ください。



<https://認知症cafest.online/>



<https://gohan-egao.saint-care.com>

