



節電で見つかる 新しい暮らし



<目からウロコの節電>

プロローグ	P02	オール電化住宅のダウンアンペア	P08	節電アイデアリスト	P14
節電チャレンジャーの声	P03	オール電化住宅の節電	P09	ダウンアンペアとは	P15
現状チェック!家電を見てみよう!	P04	モノを減らしてスッキリ暮らす	P10	事業紹介	P16
自分の生活の大きさを知ろう	P05	エコカフェトピックス	P11	特別付録「家電カード」	
ダウンアンペア診断①	P06	記入してみよう① アンペア	P12		
ダウンアンペア診断②	P07	記入してみよう② 電気代	P13		

自分の生活の大きさを知ろう

現状チェック! 家電を見てみよう!

③ あなたのアンペアチェック

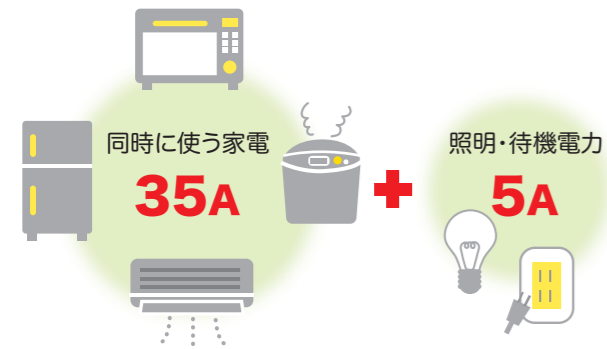


大きさが
すぐに分かるよ!

このカードでアユミさんの
適正な契約アンペアが
わかるのよ。

適正アンペアの計算

<アユミ宅の場合>



電子レンジ	14 A	同時に使う家電 最大使用アンペア	35A
エアコン	6~10 A		
炊飯器	12 A		
冷蔵庫	1.5 A		
+ 照明・待機電力	5 A		
約40A			適正アンペア

(②の最大使用アンペアに5A待機電流分をプラス)

記入しましょう

※P12にあなたのお宅の適正アンペアを書きましょう。

1日でもっとも電気を使う時間帯は、夕方の食事作りの時。その時に使う家電はどれかしら?

私が夕食を作っていて家族が帰宅している時だから…エアコンに、冷蔵庫に…

そのうち、同時に使うのはどれ?

ええと、電子レンジ、炊飯器、エアコン、冷蔵庫です。

その合計に、待機電力や照明などの5Aを足して、アユミさんの**適正アンペア**は約40Aね!

へえ～。我が家は40Aですか!

② 家電製品のアンペア



よっしゃ～、
オイルにまかせて!

ワットとアンペア
100W → 1A

この冊子では100V換算で「100W → 1A」という表記にしているよ。この920Wのトースターは9.2Aだね。数字が大きくなるほど、使われる電気も多いんだよ。

じゃあ、アンペアの大きい家電の使い方を工夫するのが節電への近道かも!?

その通り!! アユミさん! 次は家電カードを紹介するわ。



主な家電のアンペアはこんな感じよ。

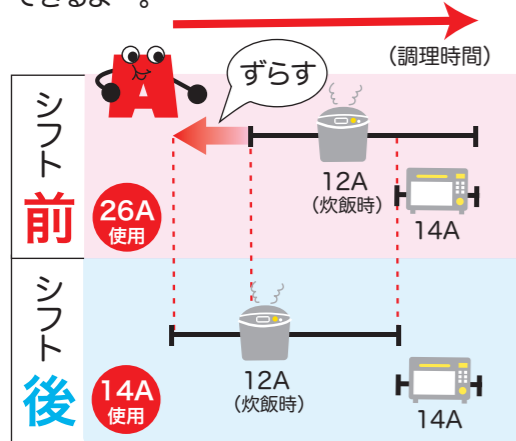
大 ↑ アンペア ↓ 小

へえ～
温めるものにとっても電気を使いますね!

※上記の数値は目安です。ご自宅の家電表示をご確認ください。

タイムシフトで ゆとり調理

例えば、最大アンペア使用時に、炊飯器、電子レンジを同時に使わず、炊飯器を使う時間帯をずらせば、さらに10Aもダウンアンペアできるよ〜。



タイムシフト 体験談

Before IHコンロを3つを最大火力で使用

とにかく調理を早く終わらせたい一心で、コンロ3つを最大火力で使用。つきっきりで調理していた分、片付けながら調理出来ず、洗い物はたまり、急いでいる分、料理のできもイマイチ…。

After IHコンロを2つ使用にし、余裕を持つ

ダウンアンペアにともない、コンロは2つだけ使用することになりました。どれくらい不便なんだろうと思っていたら、気持ちの余裕が生まれ、料理に集中でき、同時進行で片付けもできるようになりました。調理から後片付けまでの時間を以前と比較すると、むしろ早いになりました。



⑤ さらにもうひと工夫!

さらに、アユミさん。工夫をしてもう10A下げることが出来るわよ。

えっ? どんな工夫ですか?

左図のようなタイムシフトよ。同時に使う家電の使用時間を「ずらす」の。



なるほど〜、そんな方法があるんですね!そして、20Aダウンアンペアで基本料金が462円安くなる〜❤

あら、もう6ページの基本料金表を、チェックしたのね^^ 不思議なことに、ダウンアンペアすると、無駄な電気が見えてきて、電気の使用量が減る人も多いのよ。

契約アンペアの変更はP12を参考にしな。ちなみにアユミさん宅の変更工事費は無料よ。

無料ですか!! いいことばかりですね! すぐ連絡します!!

アユミさん宅の検針票



契約アンペア

表示が〇〇kVAになっているお宅は70A以上、もしくはオール電化住宅の契約の場合だよ。「1kVA」で「10A」に相当するので、1kVA→10Aになるよ。

電気料金

基本料金

基本料金表

契約 A	基本料金
60 A	1,386円
50 A	1,155円
40 A	924円
30 A	693円
20 A	462円
15 A	346.5円
10 A	231円

記入しましょう

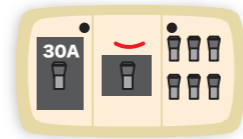
※P13にあなたのお宅の契約アンペアを書きましょう。

10Aで231円ダウン

※オール電化住宅の料金表はP08を参照してください。

ブレーカーくん

家庭内には、契約以上の電流(アンペア)が流れないようにするためや、漏電や火災を検知するためにブレーカーが見張ってくれているよ。想定以上の電気が流れると、ブレーカーが落ちるんだ。これは、壊れたわけではないので、また上げればいいんだよ。



④ 基本料金、払いすぎてない?

電気料は基本料金と使用料金に分かれてるの、知ってる?

えっ?基本料金もあるんですか?携帯電話みたいですね。

そう。その基本料金は各家庭の契約しているアンペアによって変わってくるのよ。

えっ!私、家の契約アンペア、知らない^^;

左のアユミさん宅の検針票を見てみて。いくつになっている?

ええと、我が家は50Aです。

アユミさん宅の契約アンペアは50A、適正アンペアが40Aだから、10Aダウンアンペアできるわね。1か月231円お得になるわよ。

えっ!本当ですか!!

オール電化住宅で見る
一日の電気の
使用量は?

省エネナビ

家庭の分電盤に測定器を取り付けることで、電気使用量をリアルタイムで表示できる機器です。



下のグラフで一日の電気の使用量やピークが分かるよ。

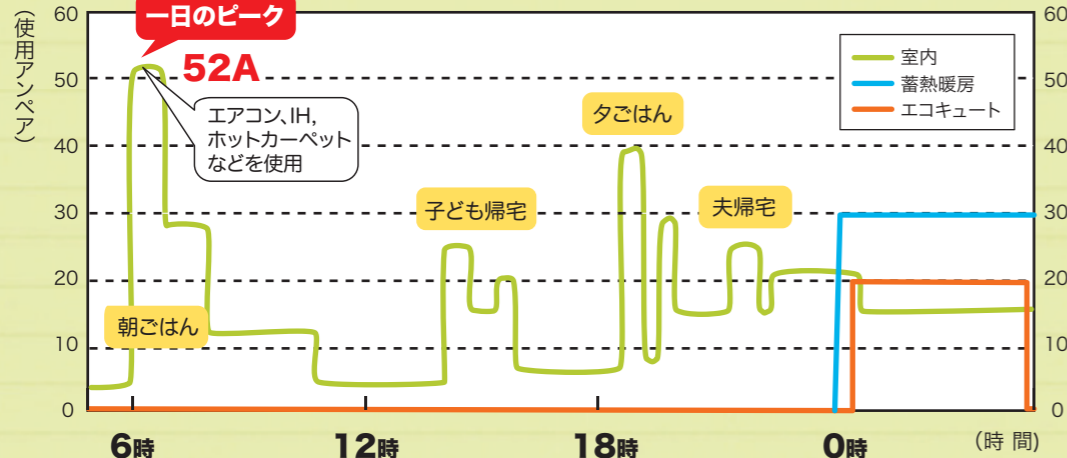


Kさん宅のある一日

12/14 最高気温 10.2°C
最低気温 -1.4°C

- 4人家族 夫(サラリーマン)、妻(専業主婦)、子ども2人(小学生と幼児)
- 家電状況 オール電化、エコキュート(お風呂を毎日沸かす)、蓄熱暖房(冬季毎日稼動)
- 電気代 12月 約23,000円(この内、蓄熱暖房 約6,500円、エコキュート約2,500円)
- 契約 11kVA(110Aに相当)

※このデータは一例で、ライフスタイルやお使いの家電製品によって異なります。



室内では朝食や夕食、食事の準備時に一番電気を使っているね。

室内 60A
蓄熱暖房 30A
+ エコキュート 20A
契約アンペア 110A



110A(11kVA)の契約が必要になるんだね。

オール電化住宅の節電法



夏場は特に効果的!

1. 電気温水器(エコキュート)

・必要なお湯だけ沸かす → 沸きあげ温度を下げる

(温度設定を低くする → 沸かす電気が減る → 電気使用量が減る という仕組みです)

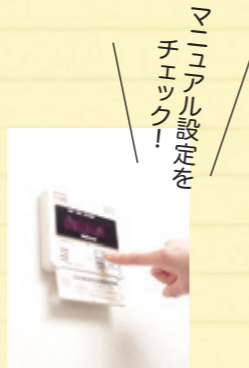
・お湯を使い過ぎない → 食器洗い時のポイント

- ①汚れを拭く ②洗い桶でため洗い

→ 入浴時のポイント

- ①時間を空けずに入る ②使用する湯量を見直す

*設定温度を下げるとお湯の消費も早くなるので、お湯の使用に注意が必要です。
*電気温水器の種類や季節により、金額に差がでます。



マニュアル設定を
チェック!

2. 電磁調理器具

・熱伝導がいい調理器具を使う → 短時間、低火力で調理出来る

オール電化住宅

の
ダウンアンペア

オール電化住宅とは?

調理、給湯、空調など熱を必要とする部分を電気でまかなう住宅のことです。右図のようなIH調理器や電気温水器などが設置されている場合、オール電化住宅の契約が成立します。

契約アンペアは?

オール電化住宅に導入しているされている調理器具や給湯器は、右図のように消費電力が多いのが特徴です。そのため、契約アンペアの設定は6kVA以上にされているお宅が多いです。さらに蓄熱式電気暖房が加わるとより多くのアンペアを必要とします。

消費電力の高い家電製品の使用を「減らす」、または使用時間を「ずらす」などの工夫をすることで契約アンペアを下げることもつながります。

※kVAの解説はP06 検針票「契約アンペア」参照

<オール電化住宅の家電製品>

家電製品	消費電力
IH調理器(最大)	5kVA
電気温水器	5.4kVA
エコキュート	2kVA
蓄熱式電気暖房機	6kVA

※数値は型式によって違います



基本料金表

二世帯住宅など電気の使用が多い家庭向き

夜間に電気の使用が多い家庭向き

日中不在がすて、昼間の電気の使用が比較的少ない家庭向き

<エルフナイト10>

契約kVA	基本料金
12kVA	3,528円
11kVA	3,234円
10kVA以下	2,940円

1kVAで294円ダウン

(2012年北陸電力)

<エルフナイト8>

<エルフナイト10プラス>

契約kVA	基本料金
12kVA	2,037円
11kVA	1,806円
10kVA	1,575円
9kVA	
8kVA	
7kVA	1,155円
6kVA以下	

1kVAで231円ダウン

電力会社に問い合わせると最適なプランを試算してもらえよ。試算結果、年間1万円の節約につながったお宅もあるんだ。



ダウンアンペア

オール電化の家庭は、電気温水器(またはエコキュート)や蓄熱暖房があるので、すぐにダウンアンペアとはいかない場合が多いです。

でも、これを機会に電気温水器の設定や特性を見てみましょう。オール電化の住宅だからこそ、できる節電方法があります。(次ページの節電法を参考にしてください。)

また、オール電化ならではの時間帯割引の利用は、電気代の節約のみならず、昼間のピーク電力を下げるという意味でも効果的です。



ここはとある小さなまちの市民が集うカフェ。時間がゆっくり流れるこのカフェで、ホットに交わされている節電談議。ちょっとのぞいてみましょう。

節電に非協力的な夫ですが、娘の言うことなら聞きます〜；

待機電力は1つの家電で、月20円ぐらいなので、家では気にしないという事でみんなが一致しています。

テレビ大好きな夫、それだけは許しています。お仕事がんばってね。

以前は全部屋解放!今は家族仲良く1つの部屋で過ごすようになりました。

義母に節電を強要出来ないで、家の中のあちこちに家電カードを貼って興味を持ってもらおうと思っています。

あるある!あんな家。こんな家。

隣のお宅の節電のぞき隊

洗濯好きの夫。たとえ水量が「低」でも洗濯機をまわします。安い趣味だと思ってくれました。

暖房便座のON、OFFで旦那との無言の攻防が続いています(笑)。結果、週末だけONにすることになりました。

寝苦しい夏の夜に子どもの背中を冷たいタオルで拭いてあげるなど、子どもとのふれあいが増えました。

玄関や階段の照明を半分はずしました。家族からの苦情は一切ないです。怖くて言えないのか(笑)。



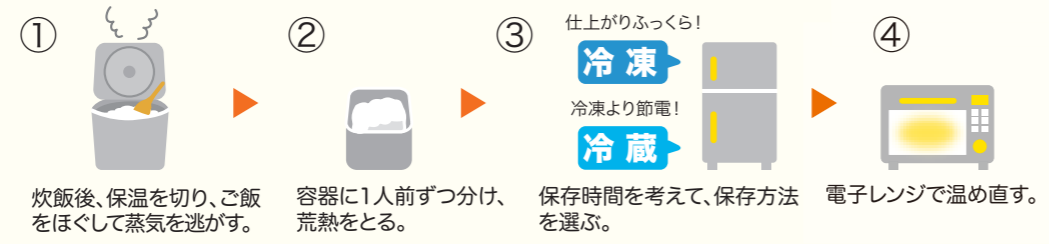
ごはんのあため



どっちがお得なのかしら?

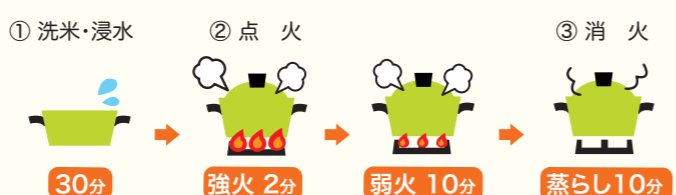
炊飯器で4時間以上保温するのなら、電子レンジで温め直したほうがお得ですよ。

ごはんの保存の仕方



鍋でごはんを炊いてみよう

★材料
米 3合 (180ml)
水 600cc (米1合に対し、200ml)



※これはあくまでも目安です。ご自分の好みの仕上がりに見つけてください。

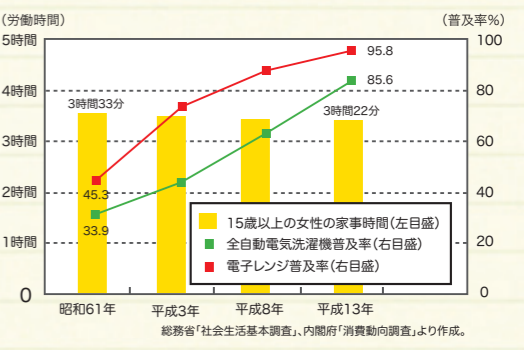
モノを減らしてスッキリ暮らす



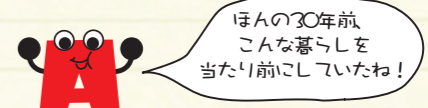
家電製品のチェックから、ダウンアンペアまでの流れ、いかがでしたか? 「面倒だ」、「忙しい」などいろいろな方がいらっしゃると思います。それでもまずは自分の生活の大きさを知っていただけたら...と思います。
実は、節電はひとつの結果であって、目的ではありません。自分の暮らしを見つめ直すことで、無駄がなくなり、結果的に節電に繋がるのではないかと思います。暮らしにゆとりができ、たくさんの楽しみやワクワクが体験できますよ。

家事をしすぎないことも節電に

大して汚れているわけではないのに、数回しか使用していないタオルやふきんなどをポンポンと洗濯機に入れていませんか? また、毎日掃除しなければいけない、お料理も4品以上作らなければいけないというところはありますか?
右グラフは、約25年前からの女性の家事時間の推移を表したものです。年々、家電製品などの普及率が高くなってきているのにも関わらず、成人女性の家事時間はほとんど減ってないことがわかります。
雑誌やテレビのイメージで、忙しさを自分で作り出していないか? しすぎてしまっている家事がないか、見つめ直すのも節電のヒントになるかもしれませんね。



家事が減って節電になるアイデア



バスタオルダイエット	ご飯の友 いつでもスタンバイ	ほうき置きっぱなし作戦	石油ストーブで料理
バスタオルをサイズダウン。洗濯物の量が1/4に!	常備菜で品数ダウン! 保存性もあって、料理の手間が省けます。	いつでも、どこでも使えるほうきは忙しいお家にピッタリ!	保温と料理の2つの役割を担ってくれます。焼き芋や煮豆が美味しくできます。(要換気)

使用を替えて引き算のしあわせ

炊飯ジャー 土鍋、鍋、圧力鍋	電気毛布 湯たんぽ	冷蔵庫 魔法瓶	エアコン 衣類での温度調節	暖房便座 便座カバー

ダウンアンペアとは?

電気を取り巻くライフスタイルを見直すことです。家族構成やライフスタイルの変化などで生じた余分なアンペアを見直してみませんか。

契約アンペアは、家族で一度に使う最大アンペアで決まっています。もともと十分すぎる場合があったり、消費電力の大きな家電を同時に使わないような工夫をすると、契約アンペアを簡単に下げることができます。また、自分の生活の大きさを知ることにより、節電にも繋がります。



こんなおまけ付き♪

- ★基本料金が安くなる! 基本料金が10アンペアごとに231円下がります。(北陸電力従量電灯) ※オール電化住宅の基本料金はP08を参照してください。
- ★発電所を減らせる! 電気は私たちの使う瞬間最大電力に合わせて作られているので無駄な発電所を減らしていけます。
- ★ライフスタイルを見直せる! 電気に頼り過ぎていた部分を、創意工夫することでゆとりのある生活が出来るようになります。



アンケート回答のお願い

「節電で見つかる新しい暮らし」を読んだ後に、取り組んだ結果や感想をお聞かせください。みなさまからのご意見は、これからの節電対策事業に役立たせていただきます。

<節電で見つかる新しい暮らし アンケート>

「はい」か「いいえ」のどちらかに○をつけ、お答えできる範囲で具体例をお書きください。

Q1.	冊子はあなたの節電実践の参考になりましたか?	いいえ	はい	どんな内容が参考になりましたか?
Q2.	電気料金は安くなりましたか?	いいえ	はい	いくら位に下がりましたか? (円 → 円)
Q3.	契約アンペアをダウンすることができましたか?	いいえ	はい	何アンペアに下げましたか? (A(kVA) → A(kVA))
Q4.	タイムシフトは理解できましたか?	いいえ	はい	タイムシフトをして難しかったことは? ()
Q5.	何かモノを減らすことができましたか?	いいえ	はい	減らすことのできたモノをお書きください。 ()
Q6.	楽しく工夫して節電することはできましたか?	いいえ	はい	楽しく工夫できたコトをお書きください。 ()
Q7.	アイデアリストの中で何個実践できましたか?	0個	1~5個	最も役に立ったアイデアを教えてください。 6~10個 11個以上 ()

ご協力、ありがとうございました。切手を貼らずにポストに投函してください。

◎このリストをコピーして壁に貼るなどご活用ください。

選ぶのはあなた!

節電アイデアリスト



★印は特にオススメです

家電名	設定の変更	使用方法の工夫	代替・買い替えポイント
オール電化家電			
蓄熱式電気暖房機(6kVA)	<input type="checkbox"/> 暖めすぎない★	<input type="checkbox"/> 寒い日のみ稼働させる	
電気温水器(5.4kVA)	<input type="checkbox"/> 沸き上がり設定温度・湯量を変更★ <input type="checkbox"/> 夜間にのみ沸かす設定にする★	<input type="checkbox"/> お風呂は時間を空けずに入る <input type="checkbox"/> 食器洗い時には適温で	<input type="checkbox"/> エコキュートなど高効率給湯器にする★
IH調理器(5kVA)	<input type="checkbox"/> 必要以上に火力を上げない	<input type="checkbox"/> 熱伝導の良い鍋を使う★	
オープン電子レンジ(14A)		<input type="checkbox"/> 出来るだけまとめて使用する <input type="checkbox"/> 調理はコンロを使用する <input type="checkbox"/> あたため直しには利用する	<input type="checkbox"/> トーストはトースターを使う
炊飯器(12A)	<input type="checkbox"/> 保温が4時間以上の場合は切る★	<input type="checkbox"/> 早炊きにする	<input type="checkbox"/> 保温性の高い鍋や土鍋で炊く <input type="checkbox"/> 短時間で炊ける圧力鍋で炊く
衣類乾燥機(12A)		<input type="checkbox"/> 必要な時だけ使用する <input type="checkbox"/> エアコンを使っている部屋を利用	<input type="checkbox"/> 適量の洗い替えを持つ
掃除機(10A)	<input type="checkbox"/> エコモード・弱に設定する	<input type="checkbox"/> カーペットのみの使用にする	<input type="checkbox"/> ほうきと雑巾を使う
アイロン(10A)		<input type="checkbox"/> できるだけまとめる <input type="checkbox"/> ハンカチは余熱で	
ホットプレート(10A)			<input type="checkbox"/> カセットコンロにする
除湿機(10A)	<input type="checkbox"/> 設定は「強」から「中」「弱」にする <input type="checkbox"/> タイマー設定にする		
電気ポット・ケトル(9A)	<input type="checkbox"/> 保温機能をつかわない★ <input type="checkbox"/> 飲む分だけ沸かす		<input type="checkbox"/> 魔法瓶を使う(保冷にも使用可)★
食洗機(9A)	<input type="checkbox"/> 設定の「乾燥」を「送風」モードにする	<input type="checkbox"/> 乾燥機能だけ使う <input type="checkbox"/> 大量洗いのときに使う	
洗濯機(4A)	<input type="checkbox"/> 軽い汚れならスピードコースで	<input type="checkbox"/> できるだけまとめ洗いをする <input type="checkbox"/> 小さい物は手洗いを活用	<input type="checkbox"/> 機能がシンプルなものを選ぶ
冷蔵庫(1.5A)	<input type="checkbox"/> 設定温度を変える★ <input type="checkbox"/> 自動製氷機をOFFにする★	<input type="checkbox"/> 放熱面にもものを置かない <input type="checkbox"/> 中に詰め込み過ぎない <input type="checkbox"/> ドアの開閉回数を減らす	<input type="checkbox"/> 消費電力量の少ない冷蔵庫を選ぶ★ <input type="checkbox"/> 機能がシンプルなものを選ぶ★ <input type="checkbox"/> 2台目・3台目をやめる★ <input type="checkbox"/> 気温の低い日は寒い部屋を活用
オイルヒーター(13A) 電気ストーブ(10A)	<input type="checkbox"/> 設定を下げる★ <input type="checkbox"/> 使用時間を減らす	<input type="checkbox"/> 必要な部屋だけ暖める <input type="checkbox"/> 布で部屋を仕切る	<input type="checkbox"/> 石油ストーブにする
ドライヤー(12A)	<input type="checkbox"/> ノーマルモードを使用する		<input type="checkbox"/> タオルドライも活用
エアコン(10A)	<input type="checkbox"/> OFFタイマーを活用する <input type="checkbox"/> 時々「送風」モードにする <input type="checkbox"/> 設定温度を変える★	<input type="checkbox"/> 扇風機を併用する(冷・暖房時) <input type="checkbox"/> 風向きを工夫する(冷房時上向き、暖房時下向き) <input type="checkbox"/> フィルターをこまめに掃除する	
ホットカーペット(7.5A)	<input type="checkbox"/> 設定温度を低く、半面使いを利用★		<input type="checkbox"/> サイズの小さいものを選ぶ
こたつ(5A)	<input type="checkbox"/> 設定温度を低く★ <input type="checkbox"/> 使っていないときは消す	<input type="checkbox"/> 保温性のよい掛け、敷き布団を使用する	
テレビ(3A)	<input type="checkbox"/> 明るさを暗く設定する <input type="checkbox"/> OFFタイマーを活用	<input type="checkbox"/> 見る番組を選択する <input type="checkbox"/> 台数を減らす	<input type="checkbox"/> 小さいテレビを選ぶ <input type="checkbox"/> ラジオを活用
60W白熱電球(0.6A)	<input type="checkbox"/> ワット数が小さいものにする		<input type="checkbox"/> 蛍光灯やLEDに変える★
暖房便座(0.3A)	<input type="checkbox"/> 設定温度を下げる <input type="checkbox"/> 外出時、夜中、夏場は消す	<input type="checkbox"/> 便座カバーを装着する <input type="checkbox"/> 便座の蓋をしめる	<input type="checkbox"/> 洗浄は「瞬間式」を選ぶ
ファンヒーター(0.3A)	<input type="checkbox"/> 設定温度を下げる <input type="checkbox"/> 使用時間を減らす	<input type="checkbox"/> 外出30分前に消す	

※上記の数値は一般的な値です。機器の種類や大きさによって変わってきます。

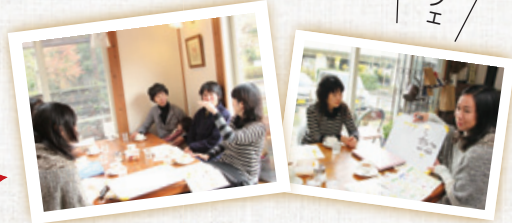
—環境省補助事業—

暮らしの節電ダイエット

エコ
カフェ

◎事業紹介

- ・節電アドバイザー養成講座
- ・エコカフェ(節電座談会)
- ・出張講座
- ・エコワット※1の貸出
- ・メーリングリスト



毎回ご好評をいただき、その後のメーリングリストでも盛り上がりました。

※1家電ごとの電気の使用量が一目で分かる簡易測定器です。

この事業は、平成24年度 環境省補助事業「地域活動支援・連携促進事業」を活用し、NPO・企業でつくる協働体「ダウンアンペア作戦コンソーシアムふくい」が実施した節電対策事業です。

【コンソーシアム構成団体】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> NPO法人 エコプランふくい
福井市日之出2-2-16
TEL 0776-30-0092 FAX 0776-21-1261 | <input type="checkbox"/> 福井県民生活協同組合
福井市開発町第2号1番1
TEL 0776-52-3300 FAX 0776-52-2030 |
| <input type="checkbox"/> ふくい未来ビレッジ・ネットワーク
info@fmvn.org | <input type="checkbox"/> ぽぽぽの会～暮らしの知恵を語り継ぐ～
popoponokai@gmail.com |
| <input type="checkbox"/> こどもごほん | <input type="checkbox"/> アースサポーター福井会 |
| <input type="checkbox"/> 二州地区アースサポーターの会 | |

福井 ダウンアンペア 検索

<http://down.stopondanka-fukui.jp/>

2013年2月20日発行

✂ 切り取ってお使い下さい

郵便はがき

9108790

福井市日之出2-2-16

特定非営利活動法人 HPOPOPOKAI

暮らしの節電ダイエット実行



差出有効期間
平成27年2月
14日まで有効
(切手不要)

