

くちよつとの工夫で楽しく節電く

始めよう

暮らしのダイエット



はじめに、Yes, No チャート…… P2
おこづかいUPの秘訣!!…… P3
ワクワク節電アイデア…… P4, 5, 6, 7
事業紹介、ダウンアンペア作戦…… P8, 9
事例紹介…… P10
モニターさんの声…… P11
ダウンアンペアへの第一歩…… P12

節電方法
満載だよ!



ダイエット
アンペアくん

はじめに...

～節電の楽しさを伝えたい～

もともと好きで節電ライフをしていました。

3.11の地震からみなさんが節電に興味を持ち始めたのをきっかけに、少ない電気でも楽しく過ごせることを伝えようと思い立ちました。

みんなで節電の話をするれば、アイデアの山!この冊子はそんなアイデアを紹介するために、節電を楽しむメンバーで作りました。

日々の暮らしを楽しむきっかけとして読んでいただけたらうれしいです。

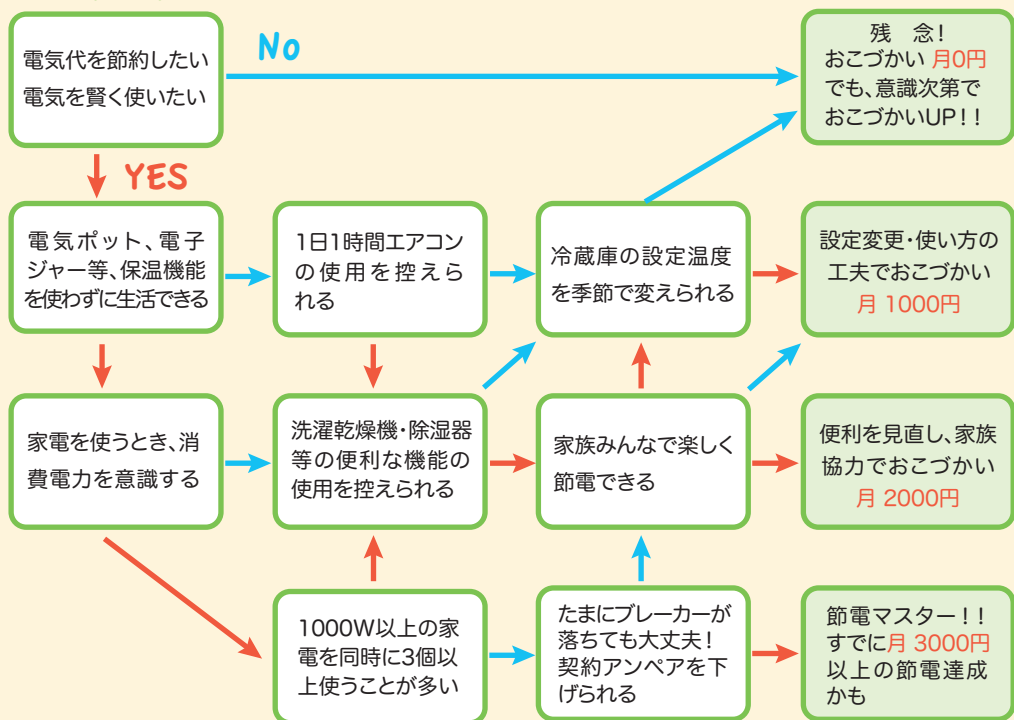
ダウンアンペア作戦コンソーシアムふくい
会長 古石暁子

～電気代が安くなれば あなたのおこづかいもUP～

年間10万円も
夢じゃない!

あなたの節電おこづかいはいくら?

start



★おこづかいUPの秘訣!!

家電ってとっても便利。使うと手間をかけず、時間が節約できます。でも、毎日使う電気だからこそ、意識と工夫次第で電気代もきっと減らせるはず。下記のお小遣いUP帳に **年間10万円** の秘密が隠されていますよ。



おこづかいUP↑帳

家電製品	消費電力	意識前	意識後	1か月の おこづかいUP額
電気ポット	800W	1日中つけっぱなし	使用をやめる	630円
IH炊飯器	1200W	1日3回炊飯 24時間保温	1日1回炊飯 保温なし	540円
洗濯乾燥機	1300W	毎日洗濯、 毎日3時間乾燥	乾燥をやめる	1,620円
食器洗浄機	900W	毎日1回使用 乾燥30分	乾燥を使わない	270円
除湿器	500W	毎日8時間使用	使わない	2,400円
エアコン	冷房660W 暖房860W	毎日11時間使用 毎日11時間使用	1日3時間減らす 1日3時間減らす	1,190円 1,550円
ホットカーペット	750W	毎日8時間全面使用	半面使用に変える	1800円
テレビ	300W	毎日8時間使用	1日3時間減らす	360円
合計				8,810円～9,170円

*金額は使用している家電の消費電力の違いや、電気の使用時間帯の金額によっていくらか異なります。また、上記の内容以外にも契約アンペア数を下げる(60A→40Aで462円のお得)、電気温水器等の設定を変える、オール電化住宅の電気料金プランを見直すなどでより、おこづかいUPが期待できます。尚、1ヶ月のおこづかいUP額は1000Wの家電、1時間使用あたり、20円で計算しています。

節電コラム

Q. 和食に変えると節電になる?

【答 ホント】洋食といえば冷蔵庫に肉、バター、卵などを常備し、調理にはオープンやミキサーを使います。反対にごはん+みそ汁+漬物といった和食はそういった家電をあまり必要としません。また、梅干し、漬物、干物などの保存食は、旬の食物を常温で長期保存する知恵の結晶です。冬のお鍋は体がホカホカ。暖房いらずです。消費者が近くでとれたものを買うことで輸送・保存にかかる電気がいなくなります。遠くのものより近くのものを買いましょう。



表紙のお料理

- ・たかきびごはん
- ・豆乳みそチゲ汁
- ・車麩のフライ
- ・ひじきの和え物
- ・たくあん煮たの
- ・漬物
- ・梅干し

ワクワク 節電 アイディア

まめに消す、我慢する、そんな節電は楽しくないし、続かない。
ここでは4つのカテゴリーに分けて節電アイデアを紹介します。

1. ムダを見直す 設定の変更

遊んでいる電気を捕獲するもっとも簡単な節電方法です。
季節ごとに設定をし直すより効果的!



たとえば・・・

★電気温水器

お得!
4,320円/月

- ・沸き上がりの設定温度を変える
90℃→75℃
- ・電気料が安い夜間のみ沸かす設定にする

お得!
3,240円/月

*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、金額に差がでています。

★ホットカーペット

お得!
2,130円/月



広さで決まります!
部分温めなど活用して。



★冷蔵庫

お得!
400円/月

自動製氷機→オフ

設定温度→弱

凍結部分にヒーターを使っているので、電力の消費がより多くなります。

夏場以外の季節は設定を緩めると、効果的です。

ど存じでしたか?

現在の契約アンペア、大きすぎるといってありませんか?
10A下げると、基本料金が毎月231円安くなります。(北陸電力2012年)
適正な契約アンペアになっているか、一度見てみましょう。

2. 替えてしまえば勝手に節電 買い替える

お手持ちの電化製品を買い替える時に威力を発揮する節電方法です。
買う勇気は無駄になりません。



たとえば・・・

★照明

長持ち、経済的!

1. 電球を替えてみる (1日8時間使用)

優
お得!
250円/月



消費電力
1/4~1/6

寿命
6倍

<蛍光灯>



消費電力
1/4~1/6

寿命
40倍

<白熱灯>



<LED>

2. ワット数を替えてみる (1日8時間使用)

お風呂や洗面台など明るすぎませんか?
場所によっては、ほんのり暗いのもいいものです。

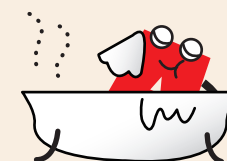


60W



20W

お得!
200円/月



★買い替えの時のチェックポイント

- 消費電力(ワット数)の数字
当社比マイナス〇%はあてにならない
- サイズ
大きいものはたくさん電気を使います
- シンプルなもの
いらぬ機能がついていると電気を使う傾向があります
- 便利な省エネ機能
OFFタイマー機能、省エネモードがついているものは便利



3. 習慣が大切！ 使用方法の工夫

中級編です。自分に合ったスタイルで調節する節電方法です。次第に見えない電気が見えるようになってきます。ただし、やりすぎは禁物。笑顔があることが前提です。

工夫する皆さんの声

エアコン **お得!**
250円/月

冬でも、日中日差しが差して暖かくなったときに、30分消してみる。

ドライヤー

乾かす時間を短縮



お出かけ前計画♪
お出かけ30分前の支度中に冷暖房を消してみませんか？30分前には冷暖房は既に効いているはず。他に消せるものはないかな？

灯油ファンヒーター

毎日8時間使用しても月200円(※)と、意外と電気を食いません。石油ストーブに比べて部屋全体を速く温めるのに効果的！
(※)消費電力21Wで計算

便座 設定温度を低くする。夏季はスイッチオフ。

冷蔵庫

位置を考える
放熱している面にモノがあると効率がダウン

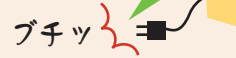


ドアの開閉を減らす

詰め込み過ぎない

台数を減らす

傷みやすいものは下に置く



お得!
120円/月

コレ、おすすめ!



石油ストーブ
豆を煮たり、芋を焼いたり、防災にも心強い！
(福井市 Tさん)



ぞ存じでしたか?

『使用時間をずらすこと』
例えば、炊飯ジャーと電子レンジを同時に使わないようにすると10Aダウンアンペアでき、基本料金が231円/月、安くなります。消費電力の大きいものをチェックして、慣れてしまえば結構簡単。4人家族で契約アンペア15Aという方もいらっしゃいます。
※詳しくはダウンアンペアP9をご覧ください

4. 引き算のしあわせ 使用を替える

上級編です。節電というより、その人の生き方かもしれませんね。工夫次第では、とてもクリエイティブな暮らしを楽しめる節電方法です。



こんなアイデアはいかが？



炊飯ジャー
↓
土鍋、鍋、圧力鍋

ご飯を炊く時間が短くなり、毎回おいしいご飯をいただけます。
(越前市 Mさん)



電気毛布
↓
湯たんぽ

ストーブで沸かしたお湯を湯たんぽに入れて一石二鳥！カバーも可愛く♡
(福井市 Yさん)



暖房便座
↓
便座カバー

真冬でもカバーがあれば冷たくありません。カンタンに洗えるので清潔です。
(福井市 Mさん)



電気ポット
↓
やかん、魔法瓶

その都度沸かすようにしたら、電気代がぐっと安くなりました。
(鯖江市 Yさん)



掃除機
↓
ほうき、ぞうきん

拭き掃除をするようになって、掃除が楽しくなりました。
(福井市 Tさん)



エアコン
↓
火鉢

余裕のあるときに火鉢を出してあたためるようにしています。
(鯖江市 Iさん)

コレ、おすすめ!



**アロマティック
ぞうきんがけ**

バケツにハーブを入れて、さわやかな香りを楽しんでいます。
(福井市 Yさん)



目指せサザエさん!

実は一番の節電は家族一緒に過ごすこと。一緒に部屋で過ごす、一緒に食事をして、会話ができればテレビも必要なし。「今月の電気代は〇円だったよ」まずはそんな会話から始めてみませんか。



事業紹介

この事業では、知ることで節電の工夫をやって結果を確かめ、それをみんなで共有することが一番の目的でした。ここでは、ダウンアンペア作戦で行った事業の内容を紹介します。

★エコワットの貸出

家電ごとの電気の使用量が一目でわかる簡易測定器です。モニターの方に貸し出して、家電製品ごとの消費電力をチェックしました。設定を変えたらどのくらい違ったのか、マメに消すようにして節電になったのか、ならなかったのか、数字で見ると節電できるポイントがよくわかりました。



↑家電製品のプラグとコンセントの間について使用。

★戸別訪問

診断員がモニターのお宅に出向き、ダウンアンペアできるかどうかの診断と、ライフスタイルに合った節電をアドバイスしました。

★メーリングリスト

こんなに下がったよ、私はこんなことやってみたよ、などなど、モニター同士、メールで情報交換しました。好きな時間に参加でき、他の家庭の節電アイデアは参考になると、好評でした。

★わいわい勉強会

県内10ヵ所で開催しました。節電アイデアを出し合ったり、実際に測定してみたり、和気あいあいとした楽しい勉強会でした。



クランプメーター
電流値を測ります

診断員はミタ!

自分が何気にやっていた節電方法を伝えるのが「へー」と喜ばれたり、驚かれたりが新鮮でした。
(診断員H.O)

節電のきっかけは人それぞれなんだなあ、と思ったり自分の知らない節電アイデアを聞いたり、楽しい時間でした。
(診断員A.K)

モニターさん宅を戸別訪問させてもらったことが貴重でした。アドバイスするというより、お互いに学びあったという感覚でした。電気製品個別での節電取組みが、エコワットにより自分で数値で確認できたこともよかったです。訪問させていただいた家庭の電気量がその後どうなっていくかがとても楽しみ!
(診断員T.I)



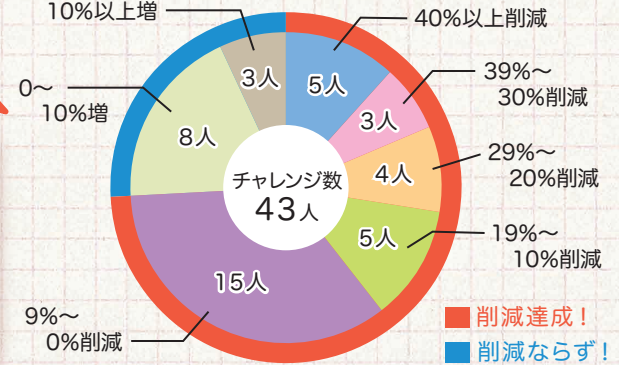
みんなでこんなに節電したよ

節電達成率

モニターの12月、1月の電気使用量を昨年と比較しました

-節電効果結果-

- ★節電達成者 32人/43人(74%)
- ★平均節電達成率 10.3%
- ★合計削減電力量 8,621kWh
- ★合計CO₂削減率 3,224kg



ダウンアンペア作戦について

ダウンアンペアとは?

各家庭のアンペアを見直すこと

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数で決まっています。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れば、契約アンペアを簡単に下げることができます。



おまけもついてくるダウンアンペア!

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)

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ただけます。

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より豊かな生活が出来るようになります。

あなたの契約アンペアは?

まずは、電気料金の検針票を見て、何アンペアで生活しているか把握しましょう。裏表紙に検針票の見方が載っていますので、参考にしてください。

事例紹介

今回ダウンアンペア作戦に参加していただいたモニターさんの中からお二人の事例を紹介します。
お二人とも随分節約できたみたいですよ！

*住居・家族構成	Oさんのお宅(核家族) 一軒家、オール電化、90A 家族4人(子ども2人)	Yさんのお宅(3世代同居) 一軒家、都市ガス、50A 家族7人(子ども3人)
*夏場/冬の電気代は？	夏 6,500円/冬 13,500円	夏10,000円/冬20,000円
*節電のきっかけは？	一軒家に引越した後、電気代の高さに驚いて各種設定を見直したら、効果がでたこと	3.11の地震をきっかけに、日々の暮らしや、電気の使い方を見直そうと思った
*普段意識している節電は？	・1000W以上の家電、24時間使用の家電の設定を考える ・時間当たりかかる料金を知る	・夏場はエアコン、冬場はオイルヒーターの使用や設定を変える(エコモードの活用) ・電気でなく体を使う
*ダウンアンペア作戦の企画でよかったことは？	・夏はエアコンの使用を意識した事で前年比20%の節電に成功し、節電プロジェクトに応募することができた  (5000円分の商品券獲得！) ・みんなとつながり、効果的な節電方法を知ること、無理なく結果につながった	・夏はエアコンの使い方を考え、グリーンカーテン、すだれを使用して、前年比30%の節電に成功した！ ・戸別訪問時、同種の家電製品でも消費電力の大きさに差がある事を教わったので、家電製品を買う際の視点が増えた 
*家族の反応は？	節電に意識のなかった夫や子供も、いつの間にか節電モードになっていた	設定を工夫するだけで、電気料が大きく変わる事を知り、家族全員驚きだった

★使わなくても困らないということは、楽をしていたんですね～。
不便と思わず、楽しく節電できました。ありがとうございました。(K.K)

★テレビよりもラジオを聞く時間が長くなりました。
(S.N)(K.M)

★皆さんのメーリングリスト投稿を参考にさせていただいて、とても楽しかったです。参加者気分が味わえ、何か工夫はないかと常に考えさせられました。(S.N)

★隙間などの暖房効率の工夫と、足首や首元など衣類で保温も効果がありました。
(Y.S)

★冷蔵庫の設定をすべて弱、暖房の設定温度を20度、電気温水器の設定をすべて最低に。食洗機と除湿機を使用しないなどの工夫をしました。(K.K)

★エコワットは目に見えて消費電力、利用料金、利用時間が分かってエコをしている実感がわいてきてよかったです。(K.M)



モニターさんの声



★家電などオフタイマーを徹底した。(S.N)

★エコワットを使い消費電力や金額を数値化することで節電をより意識できた。
(K.K)

★ダイエット記入表のような一日一日を書き出す表があると、より節電意識が高まるかも。
(J.T)

★20Aにしてエアコンをやめて、石油ストーブにしました。正月に人が集まりましたが、ブレーカーは飛ばなかったです。(Y.S)

★消費電力の大きいものは使わず、設定を低くした。便利、快適なものに乗せられ、取り入れ、電気をたくさん使っていたことを認識できた。(K.K)

節電コラム

Q. あったか～いコーヒーは体をあたためる？

【答 ウソ】コーヒーは南国で生産されるため、たとえ温かいホットコーヒーでも体を冷やします。バナナやチョコレートも同じ。また、夏にとれるきゅうりやトマトも体を冷やす効果があります。冬は生野菜より温野菜や漬物がオススメ。食育の祖、石塚左玄の唱えた「身土不二」とはこのことです。

ダウンアンペアへの第一歩!

検針票をみよう!

消費電量 114円
 太陽光発電 収入(再掲) 243円
 進付加金(再掲) 2円

ご契約 40A ご使用量 221kWh

上記金額を1月16日に口座振替により
 領収いたしました。ありがとうございました。

24年1月分電気ご使用量のお知らせ
 (ご使用期間) 12月26日～ 1月25日 ご契約 40A

今回検針日 1月26日
 次回検針日 2月27日
 振替日 2月6日
 早収期日 2月15日

今月分のご使用量 229kWh

計器番号 908
 今回指示数 72560
 前回指示数 72331
 差 引 229
 乗率(倍)

今月分の料金(概算) 5,318円

*上の検針額は、ご契約容量等と実際の消費電力との差を考慮した概算です。
 概算額は、次の料金内訳(消費税等相当額を除く)を合計した後に円未満の端数を切り捨てております。

契約アンペア数

60Aを超える契約、またはオール電化の場合
kVAと表示されます
 ×10でAに相当するので、7kVA→70A になります

使用量

k W h
 キロ ワット アワー
 1000 電力 時間

例えば100Wの電球を10時間使うと
 100W×10h=1000Wh=1kWhになります

一般家庭では30～40アンペアで契約しているところが多いように思います。ご自宅で同時に使用する最大電力はどれくらいでしょうか? 下記の契約アンペアの基本料金表(北陸電力)と電気器具のアンペア数を見比べてどれくらいで生活していくのか考えてみましょう。
 60アンペア以下なら無料でダウンアンペアが出来ます。

アンペア基本料金表

10Aダウンで
231円安く!

電気器具の平均的なアンペア数

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

2012年北陸電力

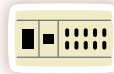
電気器具		消費電力	電気器具	消費電力
エアコン	冷房	6.6 A	クッキングヒーター (最大)	48 A
	暖房	8.6 A		
テレビ		3 A	IH炊飯器(炊飯時)	12 A
冷蔵庫(420L)		1.5 A	掃除機	10 A
電気オープンレンジ		14.2A	ドライヤー	10 A

※器具の消費電力はW数で表示されていますが、アンペア数は100W=1Aです

*オール電化では基本料金が変わってきます。

*アンペア交換後、1年間は変更ができません。

*関西電力はアンペア変更制度を採用していません。



～広げようダウンアンペアの輪～

読み終わったら、大切な人にプレゼントして下さい。

環境省補助事業「地域活動支援・連携促進事業」
 ～ちょっとした工夫で大きく節電 笑顔広がる～
ダウンアンペア作戦!

福井 ダウンアンペア 検索

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

【主 催】ダウンアンペア作戦コンソーシアムふくい
 【企画・運営】ふくい未来ビレッジ・ネットワーク
 【協 力】ぼぼぼの会～暮らしの知恵を語り継ぐ～

【お問い合わせ窓口】
 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

2012年3月15日発行