



冬季の省エネ・ 節電メニュー

ご家庭の皆様



本州・四国・九州



今冬の省エネ・節電へのご協力のお願い

2022 年度冬季の省エネ・節電へのご協力のお願い

今冬の電力需給は、全国で瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保しているものの、厳しい見通しです。また、大規模な発電所のトラブルが発生した場合、安定供給ができない可能性が懸念されます。加えて、ロシアのウクライナ侵略により、国際的な燃料価格は引き続き高い水準で推移しており、燃料を取り巻く情勢は予断を許さない状況です。

そのため、政府、電力会社においては、引き続き供給力の確保に最大限の努力をまいります。国民の皆様におかれましては、需給ひっ迫時への備えをしっかりと講じつつ、無理のない範囲での節電へのご協力をお願いします。

また、給湯器や自動車等の使用時の省エネについてもご協力をお願いします。

節電をお願いしたい期間

12月1日（木）から 3月31日（金）まで

**終日、無理のない範囲で、節電へのご協力を
お願いいたします。（数値目標は設けない）**

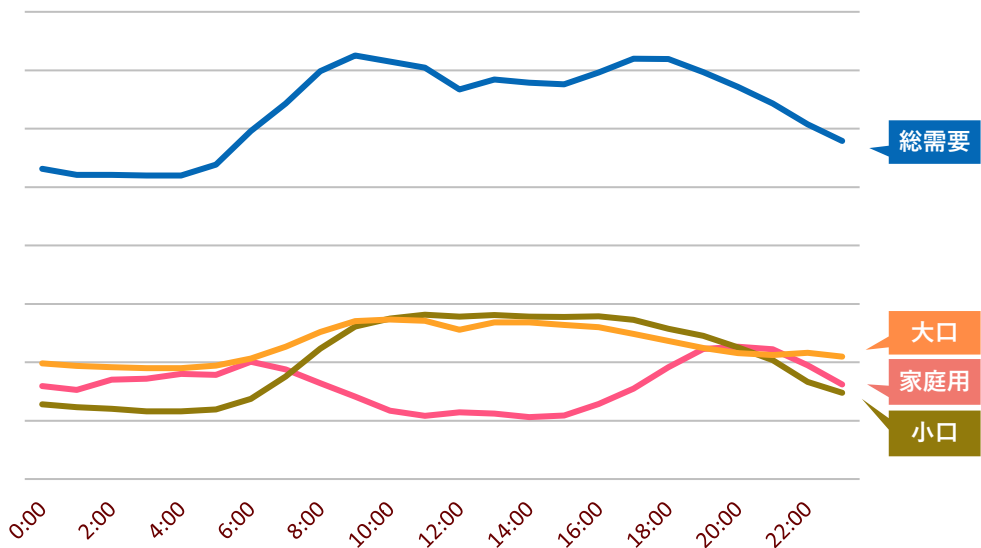
※ 緊急時には、政府が発信する情報も踏まえながらより一層の節電へのご協力をお願いいたします。

冬季の電力使用の特徴

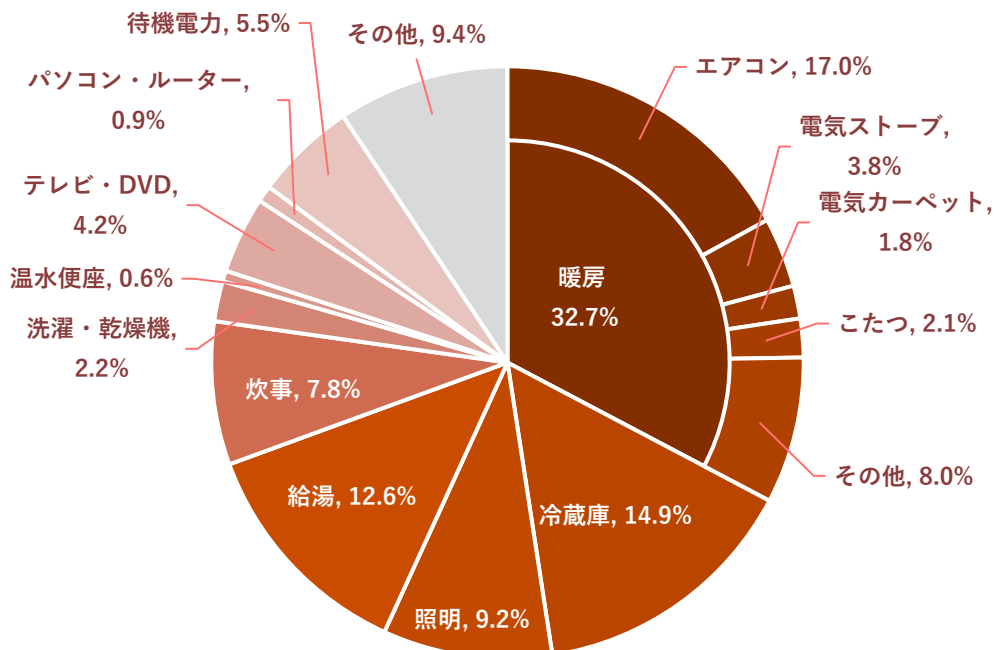
電力使用の特徴

電力需要は、暖房や照明の使用量が多くなる 日中に 高まる傾向にあります。

冬の電力需要（本州・四国・九州エリア）



家庭における電気の使用割合（冬季の1日間）



省エネ・節電メニュー

ご家庭で取り組むことのできる「省エネ・節電メニュー」を以下に例示しております。下記の節電効果をご参考にしていただき、自分のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で省エネ・節電へのご協力をお願いします。

省エネ・節電メニュー		節電効果 (削減率)
暖房	重ね着などをして、室温を下げましょう。（右記の節電効果はエアコンを使用時に室内温度を22℃から20℃に下げた場合の数値）	2.7%
	目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。 （右記の節電効果はエアコンの場合の数値）	0.8%
	窓には厚手のカーテンを掛けましょう。 （右記の節電効果はエアコンの場合の数値）	0.8%
	扇風機やサーキュレータで部屋の上部の暖気を循環させましょう。	-
照明	リビングや寝室などの部屋の明るさを下げましょう。	1.5%
	不要な照明はすべて消しましょう。	4.5%
冷蔵庫	冷蔵庫の冷やしすぎを避け（「強」→「中」）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。 ※食品の傷みにはご注意ください。	1.5%
	壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。	-
テレビ	省エネモードに設定して、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。	1.0%
温水洗浄便器	タイマー節電機能を利用しましょう。機能がなければ便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。	0.2%
洗濯機	洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。	0.3%
乾燥機	衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能含む）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くしましょう。	0.5%
こたつ	使用時間を半分にしましょう。	1.0%
	上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにしましょう。	-
電気カーペット	暖房面積を半分にしましょう。	0.9%
	電気カーペットの下に断熱マットを敷きましょう。	-

※ 「節電効果」は1日間の家庭での電気使用量に対する節電効果の概算値です。地域・気候条件等によって節電効果は変動します。

省エネ・節電メニュー

省エネ・節電メニュー

ライフスタイル	家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになります。
床暖房	床暖房は就寝やお出かけ前の30分前に切るよう心がけましょう。
自動車	エコドライブを心がけましょう。 ふんわりアクセル（10%程度燃費改善） 減速時は早めにアクセルを離す（2%程度燃費改善） 等
公共交通機関	外出に際しては、公共交通機関や自転車をなるべく利用しましょう。
省エネ製品	蛍光灯や白熱電球をLEDに、古いエアコンを新しい省エネエアコンに、給湯器をより高効率なものに換えるなども、省エネに効果的です。
家屋の断熱	窓ガラスを複層ガラスにするなど、家屋の断熱性を高めることも、省エネに効果的です。
パソコン	省電力設定を活用しましょう。
掃除機	詰まった紙パックは交換しましょう。

ガスの省エネメニュー

ガスの省エネにもご協力ください。

ガスの省エネメニュー

省エネ効果※
(削減率)

給湯・お風呂	お湯の出し過ぎに注意しましょう。シャワーの時間を短くすることも省エネに効果的です。 (右記の省エネ効果は、45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合の数値)	1.9%
	追い焚きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入りましょう。 (右記の数値は、2時間の放置により4.5℃低下した湯(200ℓ)を毎日追い炊きする場合の数値)	5.6%
調理	炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。 (右記の数値は、1日3回、水1ℓ(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合の数値)	0.3%
	お皿を洗うときの温度を下げましょう。 (右記の数値は、洗う時の水の温度を2℃下げた場合の数値)	0.6%
	鍋に火をかけるときにはふたをしましょう。	-

※ 省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅（一般モデル）を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。

省エネ・節電メニュー

家庭には、他にも消費電力が大きい家電製品があります。

以下に挙げるような家電製品については、需給ひっ迫時（政府が発信）には無理のない範囲で使用をお控えいただきますようお願いします。

アイロン	電気ポット	電子レンジ	ホットプレート	ドライヤー
トースター	IHクッキング ヒーター	食器洗い機	浴室乾燥機 洗濯乾燥機	掃除機

ご高齢や体調に不安のある方など、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力をお願いします。

省エネ・節電時に注意して欲しいこと

ガス・石油ストーブ等を使用される場合には、特に以下のことを注意しましょう。

- ガスや石油を使うときは、窓を開けるなどして必ず換気しましょう。自動的に排気する機器はファンの作動音を確認しましょう。ものが燃えるには、新鮮な空気が必要です。空気が不足すると一酸化炭素が発生します。
- 洗濯物や布団等はストーブの近くに置かないようにしましょう。洗濯ばさみ等で留めたつもりでも、落下の危険性があります。寝返りを打ったときに接触して火災になった事例もございます。

統一省エネラベル

省エネ家電への買い換えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。省エネ家電への買い換えに際しては、統一省エネラベル※を参考にしてください。

※ 統一省エネラベルは、製品の省エネ性能や経済性を示したラベルで、多段階評価点（★の数）、省エネルギーラベル、年間目安エネルギー料金から構成されています。エアコン、照明器具、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、電気便座、温水機器に表示されています。



①多段階評価点

市場における製品の省エネ性能が優れている順に5.0～1.0までの0.1刻みの41段階で表示（多段階評価点）。その点数に応じて、5つ★から1つ★までの半星を含めた星を表示。

②省エネルギーラベル

トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを示すラベル。

③年間目安エネルギー料金

当該製品を1年間使用した場合の経済性を示すために、年間目安エネルギー料金を表示。

※ 年間エネルギー料金とは、年間の目安電気料金、目安ガス料金又は目安灯油料金を指します。

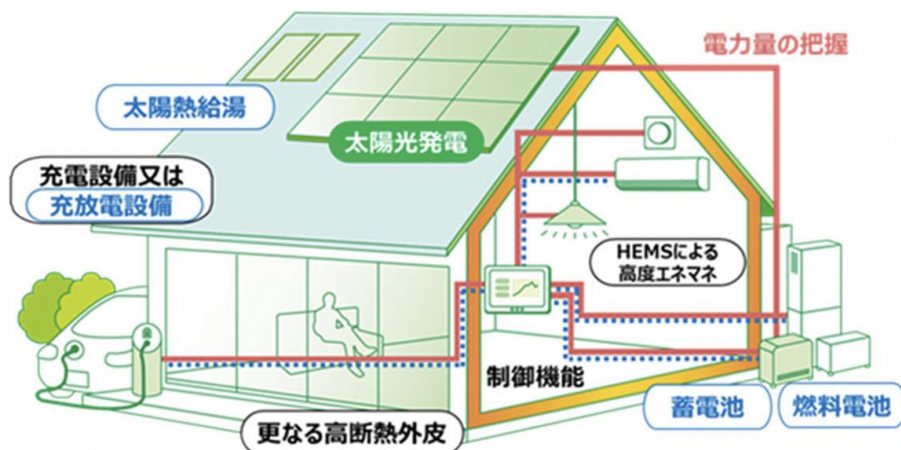
ZEH（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）

ZEHとは、net Zero Energy House（ネット・ゼロ・エネルギー・ハウス）の略語で、「エネルギー収支をゼロ以下にする家」という意味になります。つまり、家庭で使用するエネルギーと、太陽光発電などで創るエネルギーをバランスして、1年間で消費するエネルギーの量を実質的にゼロ以下にする家ということです。

ZEHは、家全体の断熱性や設備の効率化を高めることで、冬は暖かいという快適な室内環境を保つことができ、暖房のエネルギー消費量を減らすことが期待できます。

また、蓄電システムや電気自動車等を所有していればV2H設備（電気自動車等への充放電設備）などを設置することで、日中の太陽光発電の余剰電力を貯めることができ、貯めた電力を使用することで、余剰電力の有効活用により夜間の電力使用を抑えることができるため、更なる光熱費の削減が見込めます。

住宅単体で自家消費を拡大させたモデル(次世代ZEH+)



… 3要素のうち2要素以上を採用(ZEH+の要件)

… 4要素のうち1要素以上を採用(次世代ZEH+の要件)



節電プログラム促進事業

今冬の厳しい電力需給が見通される中、少しでも多くの国民や企業の皆様が、電気の効率的な利用に取り組んでいただけるよう、「プログラム参加特典」と「節電達成特典」を通じて、節電プログラムへの登録や参加を後押ししています。

本事業における特典の受け取り等に当たり、以下の点に留意いただきますようお願いいたします。

- 需要家の皆様が、「プログラム参加特典」（低圧：2,000円分、高圧以上：20万円分）を受け取るためには、本事業に採択された小売電気事業者等が提供する節電プログラムに2022年12月31日までに参加表明いただく必要があります。具体的な参加表明の方法等については、ご契約の小売電気事業者等にお問い合わせください。
- 「節電達成特典」の対象となる節電プログラムは、節電量に応じて対価を支払う「対価支払型DR（ディマンド・レスポンス）」となります。具体的な「節電プログラム」の内容については、ご契約の小売電気事業者等のHP等でご確認ください。
- 「節電プログラム」を提供する小売電気事業者等の皆様方におかれましては、2022年10月から11月にかけて、12月以降に向けて、需要家の皆様に節電プログラムの内容の周知や、試行実施を行っていただくようお願いいたします。