

家庭でできる節電メニュー

ご家庭で取り組む対策をチェックし、「我が家の節電対策」を作りましょう。

取り組んでいただきたい節電メニュー		節電効果		チェック
		削減率	削減消費電力	
エアコン	室温28℃を心がけましょう。	10%	130W <small>※設定温度を2℃上げた場合</small>	<input type="checkbox"/>
	緑のカーテンやすだれなどで窓からの日差しを和らげましょう(エアコンの節電になります)。	10%	120W	<input type="checkbox"/>
	無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう。 <small>※除湿運転やエアコンの頻繁なオンオフは電力の増加になるので注意しましょう。</small>	50%	600W	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品をつめこまないようにしましょう。	2%	25W	<input type="checkbox"/>
照明	日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ減らしましょう。	5%	60W	<input type="checkbox"/>
テレビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要なとき以外は消しましょう。 <small>※標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合</small>	2%	25W	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座	便座保温・温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば、これらを利用しましょう。	1%未満	5W	<input type="checkbox"/>
	上記の機能がない場合は、コンセントからプラグを抜いておきましょう。	いずれかの対策により		
炊飯器	早朝にタイマー機能で一日分まとめて炊いて、冷蔵庫に保存しましょう。	2%	25W	<input type="checkbox"/>
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	2%	25W	<input type="checkbox"/>
削減率の合計が15%を超えるように節電しましょう。		%	W	

※熱中症などには十分に気をつけて、無理のない範囲で取り組みましょう。

※節電効果の記載値は、在宅世帯の日中の平均的消費電力(14時:約1200W)に対する削減率と削減消費電力の目安です。(資源エネルギー庁推計)

らくようかん 楽腰館 東平鍼・灸接骨院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:30	○	○	○	/	○	○	○
午後2:30~ 8:30	○	○	○	/	○	○	○

笠間市東平2丁目12番8号
TEL 0296-77-9939
休診日/木曜日

土・日 診療中!

県立中央病院通り沿い

- 往療可
- 急患受付
- 通院送迎実施中(無料)