

今夏、福井県の呼びかけにより、３年生以上のお子様のご家庭を対象にして夏休み中、節電に取り組んでいただきました。（福井県は７月１日から９月３０日までの期間、節電のための県民運動「クールライフプロジェクト」を実施しました。）その結果、１１５のご家庭（対象家庭の約８０％）から回答をいただき、まことにありがとうございました。

以下にその取り組みについてご報告いたします。

１ ご家庭で実際に取り組んでいただいた節電の内容（上位５つ）

- ・ 短時間の外出でも照明を消す。
- ・ 冷房時の入り口のドアの開け閉めを短くする。
- ・ 扇風機、うちわなどを活用する。
- ・ 部屋や廊下の照明は、必要ないときには消す。
- ・ 熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる。

２ 効果的な取り組みや特徴的な取り組み

- ・ お茶は水筒に入れて、冷蔵庫の開閉を減らす。
- ・ 涼しい時間に宿題や家事をする。
- ・ お風呂は家族続けて入る。
- ・ 保冷剤を活用する。
- ・ 早寝、早起きをする。
- ・ 食事をみんな同じ時間にとる。
- ・ 夜、氷まくらを使って、寝る。
- ・ お風呂の残り湯で洗濯する。
- ・ ご飯を炊いた後、コンセントを抜いて食べるときだけ、温める。
- ・ 窓を開けて、涼しくする。

３ ご家庭で実際に取り組んでいただいた節電の内容（その他全て）

- ・ お茶は水筒に入れて、冷蔵庫の開閉を減らす。
- ・ 食事をみんな同じ時間にとる。
- ・ 保冷剤を活用する。
- ・ 早寝、早起きする。
- ・ 昼間は、なるべくエアコンを使わないようにする。
- ・ 明るいときは電気をつけない。
- ・ 掃除機をあまり使わず、ぞうきん、ほうきを使う。
- ・ トイレの便座や温水は夏場切る。
- ・ 給湯器の電源を使わない時は消す。
- ・ 寝る時は家の中で一番涼しい部屋（北）で全員寝る。

- ・ 深夜電力を利用する。
- ・ エコキュートを使用する。
- ・ 近いところへ行くときは、自動車を使わないようにする。
- ・ できるだけ自転車を使う。
- ・ ドライヤーの使用時間を短くする。
- ・ テレビゲームをしないようにしている。
- ・ ゲームの時間を短くする。
- ・ 寝る時に氷まくらを使う。
- ・ ドライヤーを使わず、くしを使う。
- ・ お風呂の湯わかしを「エコていし」してする。

- ・ 寝るときに電気のソケットを抜く。
- ・ 炊飯ジャーの保温時間を短くする。
- ・ エアコンのフィルターの掃除をこまめにする。
- ・ 用事は朝の涼しい時間に終わらせる。
- ・ 旅行の時などはテレビのコンセントを抜いている。
- ・ 使わないコンセントは抜く。
- ・ 太陽光発電をつけている。
- ・ 明るいうちにお風呂に入る。
- ・ 冷房を29℃にする。
- ・ 洗濯は残り湯を使う。

- ・ 乾燥機を使わず、日光で干している。
- ・ 洋服や下着は涼しい素材のものにする。
- ・ ふとんのマットを冷却タイプにする。
- ・ 外に遊びに行く。
- ・ クールビズをする。
- ・ 朝はできるだけ電気をつけない。
- ・ 寝るときは、扇風機を使う。
- ・ すすぎ1回で洗たくする。
- ・ 食洗機はため洗いする。
- ・ 使ってない所（部屋）はブレーカーから切る。

- ・ 電球を消費電力の少ない物に替える。
- ・ 洗面所でのお湯を使う量を少なくする。
- ・ 電気をつけっぱなしにしない。

- ・ 整理整頓する。
- ・ 公共の施設を利用する。
- ・ 土日キャンプへ行く。
- ・ プールへ行く。
- ・ 寝る時、窓を開けて、扇風機をつけて寝る（タイマー）。
- ・ 風通しをよくするため、玄関を網戸にする。
- ・ エアコンの使用時間を短くする。

- ・ パソコンを使わないときは、電源を切っておく。
- ・ 蛍光灯の数を減らす。
- ・ L E D対応にする。

4 「わが家の節電アクションプラン」（今後も継続できそうな取り組み）

- ・ お茶は水筒に入れて、冷蔵庫の開閉を減らす。
 - ・ 涼しい時間に宿題や家事をする。
 - ・ 窓にすだれをつける。
 - ・ お風呂は家族続けて入る。
 - ・ クーラーをつける部屋を減らす。
 - ・ 窓を開けて涼しくする。
 - ・ ごはんを炊いた後、コンセントを抜いて食べるときだけ、温める。
 - ・ 冷房時にカーテン・ブラインドをする。
 - ・ お風呂の残り湯で洗濯する。
 - ・ 夜、氷まくらを使って寝る。
-
- ・ 掃除機をあまり使わず、ほうきやぞうきんを使う。
 - ・ トイレの便座や温水の電源を切る。
 - ・ トイレの電気を消す。
 - ・ お風呂のシャワーを止める。
 - ・ パソコンを使う時間を短くする。
 - ・ 昼はなるべく電気をにつけない。
 - ・ トイレの電気は朝6時から夜7時までにつけない。
 - ・ 寝るときは電気をにつけないで寝る。
 - ・ テレビは主電源で切る。
 - ・ 冷蔵庫の戸をあまり開けない。
-
- ・ クーラーをつけ過ぎない。

- ・ テレビを一緒に見る。
- ・ クーラーは設定温度を上げる。
- ・ 冷房中は部屋を閉める。
- ・ 寝るときは扇風機をタイマーにする。
- ・ ブラインドで日差しをさえぎる。
- ・ 廊下の電気は、夜は通るところをつくようにし、昼間は消す。
- ・ 冷蔵庫を、必要なときしか開けない。
- ・ 冷蔵庫は一番緩いのにしている。
- ・ こまめに電気を消す。

- ・ エアコンをなるべく使わない。
- ・ 電気を消し忘れない。
- ・ みんなと一緒にいる。
- ・ 午前中はクーラーを控える。
- ・ ドアを開けて空気の入換えをする。
- ・ お風呂の水の量を減らす。
- ・ 冷房時の入口の開け閉めを短くする。
- ・ 午後10時までには寝てテレビを消す。
- ・ 朝早く起きたら運動をして、テレビを見ない。
- ・ アイパッドなどのPCやゲーム機などを必要なとき以外は使わない。

- ・ なるべく暑さに強くなるように努力する。
- ・ 湯わかしポットを使わない。
- ・ 日中は家の照明を消す。
- ・ 早くお風呂に入って、早くボイラーを切る。
- ・ 換気をしてからエアコンをかける。
- ・ 節水する。
- ・ 冷房をつける時間を短くする。
- ・ 明るいうちにお風呂に入る。
- ・ 午後九時には寝る。
- ・ なるべく家の太陽光でまかなう。

- ・ 電気は大きな電気でなく、できるだけ、スタンド式の電気を使う。
- ・ クーラーは1つだけしかつけない。
- ・ 暑い時は水で顔を洗う。
- ・ 出かける30分前にはクーラーを消す。

- ・ 保温機能をつけない。
- ・ エアコンを1度上げる。
- ・ エアコンの前に扇風機を置く。
- ・ 5時以降しかクーラーをつけない。
- ・ クーラーなどに頼らず、タオルに保冷剤をくるんで首などに巻く。
- ・ テレビの音を小さくする。
- ・ 節電グッズを使う。