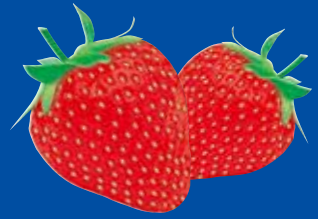


法人会女性部会

いちごプロジェクト



節電にご協力ください。

— 無理なく 無駄なく 快適に —

「いちごプロジェクト」
とは？

「いちご」のネーミングは、2011年夏の節電目標「15%」に由来しています。

いちごは「毎年実をつける多年草」であり「全国各地で広く栽培」されます。そのイメージを、毎年法人会の女性部会が全国的に継続して取り組む社会貢献活動に重ねました。

法人会とは

法人会は、税のオピニオンリーダーとして、企業の発展を支援し、地域の振興に寄与し、国と社会の繁栄に貢献する経営者の団体です。

現在、全国各地に440単位法人会があり、県単位の連合体として41都道県連が組織され、約80万社の企業が加入しています。法人会では「税知識の普及」「租税教育」「地域社会貢献」などを中心に、地域に密着した活動を展開しています。

みんなで出来る冬の節電対策

ウォームシェアで心も体も暖かく！

「ウォームシェア」とは、みんなで一つの部屋に集まって過ごしたり、暖かい場所に出かけて各家庭の暖房を止めて、エネルギー消費量を減らす取り組みです。

暖かい部屋で家族や友人と食事や会話を楽しむときは、感染症拡大防止策のため、こまめに窓を開けて部屋の換気を行うようにしましょう。

外は寒いからといって家にこもらず、温泉や公園にでかけてリフレッシュしたり、体を動かせば健康づくりにも役立ちます。外出先でも、ソーシャルディスタンスの確保を忘れずに。



お役に立ちます！冬の節電グッズ

部屋で一人で過ごす時、暖房の温度を上げるよりも自分自身が暖かい格好をすることで節電になります。保温性の高い下着や靴下を身に付けたり、毛布に袖のついた「着る毛布」もオススメです。両手が使えて動きやすく、カラフルでデザインも豊富です。

昔ながらの湯たんぽも、就寝時に布団やベッドに入れておけば、朝まで暖かさが持続します。お風呂の残り湯を利用すれば、さらに省エネ＆エコロジーです。

進化する節電グッズで寒い冬を暖かく過ごしましょう。



わが家の節電メニュー

ご家庭ごとに実施できるものを
チェックしましょう。

〈通常、エアコンを使用される家庭の場合〉

期間 12月～3月 12/29-31
を除く

平日 9時～21時

北海道・九州は
8時～

基本となる8の節電メニュー

エアコン

1 重ね着などをして、室温20℃を心がけましょう。 ☐ 7%
※設定温度を2℃下げた場合

2 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。 ☐ 1%

照明

3 不要な照明をできるだけ消しましょう。 ☐ 4%

テレビ

4 ●画面の輝度を下げましょう。
●必要な時以外は消しましょう。 ☐ 2%
※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

冷蔵庫

5 ●冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。
●扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。
●食品をつめこまないようにしましょう。 ☐ 1%
できたら
チェック

ジャー炊飯器

6 ●早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう。
●保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に
保存しましょう。 ☐ 1%

温水洗浄便座(瞬間式)

7 ●便座保温、温水の設定温度を下げましょう。
●不使用時はふたを閉めましょう。 ☐ 1%
未満

待機電力

8 ●リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。
●使わない機器はプラグを抜いておきましょう。 ☐ 1%



さらに効果を高める節電メニュー

ライフスタイル

夕方に電気製品の使用が重ならないよう
家事の段取りを組みましょう。
家庭の電力需要が増える夕方以降に、一斉に負荷の高い電化製品を使用する
ことがないよう、一日の家事の段取りをお願いします。 ☐ できたら
チェック

9 室温計をつけて、室温の管理(20℃)を行いましょう。 ☐

電気ポット

10 お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切りましょう。 ☐

洗濯機

11 容量の80%程度を目安にまとめ洗いをしましょう。 ☐

パソコン

12 省電力設定を活用しましょう。 ☐

掃除機

13 夕方のピーク時はモップやホウキを使ってみましょう。 ☐ できたら
チェック

暖房機器

14 電気の暖房機器(ガス・石油以外)を使う場合には、エアコンと
電気ストーブ・ヒーターを上手に使い分けましょう。 ☐

(例)・家族が4人そろった広い部屋でみんなが暖まる場合には、電気ストーブ
よりエアコンが効率的。
・広い部屋で1人足元を暖める場合にはエアコンより電気ストーブが効率的。

15 電気カーベットは人のいる部分だけを温めるようにしましょう。
設定温度を「中」または「弱」にするよう心がけましょう。 ☐

16 エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除
しましょう。 ☐

17 扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させ
ましょう。 ☐

18 こたつは、上掛けなどを活用し、暖気を逃さないように
しましょう。 ☐

出典：経済産業省 節電.go.jp

法人会では冬の節電活動として「いちごプロジェクト」を行っております。詳しくは下記のホームページをご覧ください。

法人会

検索

<http://www.zenkokuhojinkai.or.jp/>

いちごプロジェクト