

家庭版「ピークカットアクション 21」 夏季版（7月～9月期）

No	分野	具体的取り組み
1	エアコン	・ 温度設定を控えめにする（室内温度 28℃が目安※1）。
2		・ 扇風機で空気を循環させ、効率的にエアコンを使用する。
3		・ 使用時に扉やカーテン・ブラインドを閉める。
4		・ フィルターをこまめに掃除する。
5	照明	・ 電球の間引き、照度の調整をする。
6		・ 器具のこまめな掃除で明るさをアップする。
7	冷蔵庫	・ 温度設定を控えめにする（強にしない）。
8		・ 開いている時間を短くし、余分な開閉はしない。
9		・ 物を詰め込みすぎないようにする。
10		・ 熱いものは冷ましてから入れる。
11	テレビ	・ 画面のこまめな掃除で明るさをアップする。
12		・ 音量は不必要に大きくしない。
13		・ DVDやゲーム機器のつけっぱなしに注意する。
14	その他	・ 温水洗浄便座の温水・便座の温度設定を控えめにし、つかわないときには保温便座のふたを閉める。
15		・ 電気衣類乾燥機は極力使用しない。
16	電化製品共通	・ スイッチをこまめに切る。
17		・ 省エネ効果の高い製品への買い換えや、省エネモードやタイマー機能の活用をする。
18		・ 季節によって必要ない機器や、使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。
19		・ スイッチ付きテーブルタップの活用で、待機電力の削減を心がける。
20	生活行動の工夫	・ 家庭において、特にピークカットが求められる時間帯（13:00～16:00）（※2）の電力使用を極力抑える。
21		・ 家族が同じ部屋で過ごし、消費電力を抑える。

※1 「28℃」は室内温度の目安であり、エアコンの温度設定目安ではありません。熱中症やウイルス感染症などの健康影響に気をつけ、換気や湿度調節も含めて適度な室内環境を保ちましょう。

※2 時間帯については、政府の電力需給対策によって見直す可能性がある。

オフィス版「オフィス・ピークカットアクション」夏季（7月～9月期）

No	分野	対策
2022年のオフィスにおける重点取り組み項目		
1	OA機器	・ 省エネモードを設定し、未使用時には電源をこまめに切る。
2		・ プリンター等の共有機器の使用台数を、必要最低限にする。
3		・ 最終退室者は共有機器の主電源を切って退社する。
以下についても、継続して取り組みを呼びかける		
4	空調	・ クールビズ（※3）を実践し温度設定を控えめにする（室内温度 夏期：28℃※4）。
5		・ 扉やカーテン・ブラインドの使用、扇風機の活用などの空調の効率化をはかる。
6	照明	・ 昼休みや未使用時の事務所・会議室・トイレなどの、こまめな消灯を心がける。
7		・ LED電球への買い換えや、可能な範囲で電球の数の間引きを行う。
8	冷蔵庫	・ 温度設定を控えめにする（強にしない）。
9	自動販売機	・ 扉の余分な開閉をせず、開閉時間も短くする。
10	トイレ	・ 温水洗浄便座の使用や、温度設定を控えめにする。
11		・ 使用後は必ず保温便座のふたを閉める。
12	エレベーター	・ 階段の利用を推奨し、エレベーターやエスカレーターの使用を最低限に制限する。

※3 クールビズ：2022年も引き続きスーパークールビズとして5～10月の間で展開してください（時期については各組織任意）。

※4 「28℃」は室内温度の目安であり、エアコンの温度設定の目安ではありません。熱中症やウイルス感染症などの健康影響に気をつけ、換気と湿度調節も含めて適度な室内環境を保ちましょう。