

6月

7月

8月

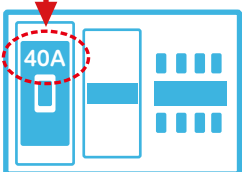
9月

**アンペアダウンとは**

「アンペア」とは、「家の中で一度に使う電気」を想定して設定している数値のことで、「40A」「30A」などと表記されています。すなわち、このアンペア数値がその家の「ピーク電力」の数値ともいえます。この数値を各家庭が少しずつ下げることが、日本の火力発電所のピーク電力とCO₂排出量を下げることにもつながります。

**● 契約アンペアを調べる**

現在設定されているアンペアを調べてみましょう。ブレーカーや電気料金明細に記載されています。

**● 必要なアンペア数を調べる**

家の中で同時に使用する可能性のあるアンペア数を調べてみましょう。

(例)消費アンペア数の目安

室内照明	1A	<input type="checkbox"/>	個
冷蔵庫	1.5A	<input type="checkbox"/>	個
炊飯器	13A	<input type="checkbox"/>	個
電磁調理	14A	<input type="checkbox"/>	個
電子レンジ	12A	<input type="checkbox"/>	個
扇風機	0.5A	<input type="checkbox"/>	個
洗濯機	4A	<input type="checkbox"/>	個
掃除機	10A	<input type="checkbox"/>	個
エアコン	14A	<input type="checkbox"/>	個
ドライヤー	12A	<input type="checkbox"/>	個
アイロン	10A	<input type="checkbox"/>	個
ノートパソコン	1A	<input type="checkbox"/>	個
テレビ	2A	<input type="checkbox"/>	個

TOTAL アンペア**● アンペアダウンについて家族で話し合う**

家族でどんな工夫したらアンペアダウンができるか話し合ってみましょう。

- アンペアを1ランク下げると、基本料金も100円～300円/月、お得になります。
- この機会に、「電気をつかわない作業」（手作りや手仕事など）で、自分で創り出す喜びを感じてみませんか。

❗ 関西、四国、中国、沖縄電力はアンペアの設定がありません。「節電」で、できることを考えてみましょう。

アンペアダウンを行う場合

**● アンペアダウンを行う**

担当の電力会社に電話、もしくはホームページから申し込みましょう。(無料)

❗ 現在、「節電」を目的にアンペアダウンを行った場合、地域によってはその後の状況に応じて元に戻すことも可能です。念のため、申込時に確認しておきましょう。

**● 工事日**

約1時間（工事中は数十分間停電します）

❗ 事前にアンペア数を決めておくと、早めに工事を行うことができます。

❗ カスタマーセンターの連絡先 (例)

東京電力は地域によってカスタマーセンターの電話番号が異なります。明細書の左下あたりに記載されている番号にお問い合わせください。前月の使用量・金額や、前年の数値もこちらの番号で教えてもらうことができます。

❗ これは便利！

東京電力では「シェイプアップカルテ」というものをインターネット上で発行しています。こちらに登録し、IDとパスワードを発行してもらえると、過去2年間の電気使用量と請求金額をグラフで見ることができます。同じ契約内容の平均使用量とも比べることができ、とても参考になりますよ。

アンペアダウンを行わない場合

- 生活の中でできる節電方法を考えてみましょう。

❗ 生活の中でできる節電方法を考えてみましょう。

- ①「照明」で削減
 - 白熱電球をLED電球に付け替える
 - パソコンの設定を節電モードにする
 - テレビ画面を明るすぎないように調節する
- ②「買い換え」で節電
 - 冷蔵庫を省エネ型、最新型に買い換える
- ③「ライフスタイルを変えて」節電
 - 照明の点灯時間を1時間短くする
 - テレビをつける時間を1時間短くする

❗ 冷蔵庫買い換えのポイント

2002年からノンフロン冷蔵庫が発売になりました（庫内のラベルがグリーンであればノンフロン冷蔵庫です）。2002年以前のは代替フロンやフロンを使用しており、消費電力だけでなく、環境への負荷も大きいことが考えられますので、買い換える目安ともいえるでしょう。現在でも、すべてがノンフロン冷蔵庫になっているわけではありません。購入時には注意が必要です。

アンペア
ダウン