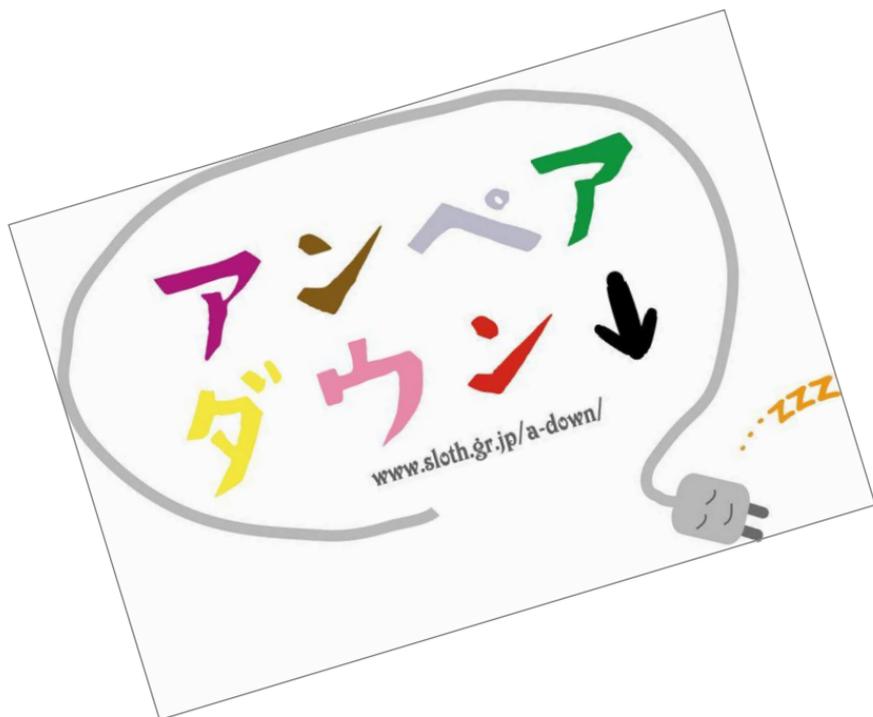


# How to



■発行:ナマケモノ倶楽部

このハンドブックはマイクロソフトNPO協働プログラムの助成を受けて作成されました。

## はじめに

このハンドブックでは、いらないでんきはナマケ、必要な電化製品と賢くつきあうアイデアをおすすめします。

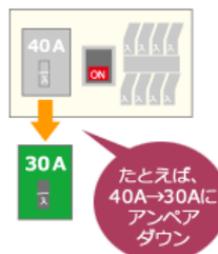
アンペアダウンは、「暮らしの楽しさ」を取り戻す文化運動です。私たちがこれまで依存してきたモノたちを少しずつ減らし、人間にもともとあった能力を取り戻すこと。「効率」の名のもとに切り捨ててきた人と道具、人と人、人と自然のつながりを取り戻すこと。

みなさんの中に「あ、これなら私にもできるかも」という勇気が沸いてくれば幸いです。



## 「アンペアダウン」とは、

「各家庭のアンペア設定を1ランク下げよう」という提案のこと。家族が「一度につかうでんき」を想定して設定されているのが「アンペア」。家の中にあるブレーカーに、「OA(アンペア)」と書いてあるのがそれです。



携帯電話の料金プランを変更するように、家族構成やライフスタイルの変化によって、アンペアも見直しが必要。アンペアダウンは、誰もが毎日の暮らしからはじめることができる創造的で、未来志向のスロームーブメントです。

### ＜地球も喜ぶアンペアダウン＞

アンペアダウンは、家庭のピーク電力を下げること。多くの市民参加によるアンペアダウンが、日本のでんきの 6 割を担う火力発電所のピーク電力と CO2 排出量を下げることにつながります。

### ＜家計も助かるアンペアダウン＞

アンペアを 1 ランク下げると、でんきの基本料金が 100 円～300 円/月オトクに。1 年間でんきをナマケたごほうびを、趣味や家族、スロービジネスに投資してもいいかも!

### ＜アンペアダウンで楽しさアップ！＞

アンペアダウンは、「暮らしの楽しさ」を取り戻す文化運動です。でんきをナマケて、手作り、手仕事、地域に伝わる生活の知恵を現代風にアレンジして、私たちの生活力・文化力をあげていきましょう!

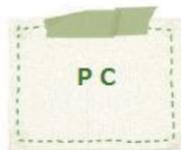
アンペアダウンという引き算は、「豊かさ」へのわくわくするような道筋なのです。

※沖縄、四国、中国、関西は電器料金形体が異なるため、アンペアの設定がありません。「でんきをナマケる」という趣旨でご参加ください。



〈学ぼう、でんきの上手なナマケ方〉

ブレーカーは、必要以上に電流が流れた時、自動的に落ちるようになっています。落ちることで過電流を止める安全装置の役割を担っているのです。電化製品を一度に使うのではなく、少しずつ使うなど、ナマケ方をマスターして、。電気代もCO2も節約しましょう



#### ●P CPower Management Instructions

パワー・マネジメント機能(モニター、ハードディスク、コンピュータを一定時間使用しないと低電力の「スリープ」モードになる)を使用すると、消費電力の削減、冷却コストの削減、騒音の低減などの利点が得られる。

#### ●Top 10 ways to reduce computing energy use

- 1.コンピュータとモニターのパワー・マネジメント機能を使用する。年間約 500トンの CO2 排出量と約 6,000 円以上の電力コストを削減。
- 2.スクリーンセーバーは使用しない。画面をオフにするよりもスクリーンセーバーを使用した方が消費電力が大きい。

- 3.新しいコンピューターを購入する際は、電力効率に優れたPCやモニターを優先的に選択する。
- 4.モニターの輝度(明るさ)設定を下げる。モニターの輝度を最大に設定した場合、最小輝度の2倍の電力を消費する。
- 5.プリンター、スキャナー、スピーカーなどの周辺機器は、使用しない時は電源を切る。
- 6.待機電力を削減する。コンピューターをシャットダウンしたらコンピューターと周辺機器のコンセントを抜く。
- 7.ノートブックPCの方がデスクトップPCより消費電力が少ない。
- 8.使用していないアプリケーションは閉じ、モニターを使用しない時は電源を切る。
- 9.電力メーターを使用して実際のコンピューターの消費電力を測ったり、具体的な省エネ効果の計算に役立てる。
- 10.利用モデルに応じていくつかの電源設定を作成しておく。例えば音楽CD再生用の電源設定なら、ハードディスクとモニターはすぐにオフになるようにして、システムはスタンバイにならないようにしておく。



- ・早寝早起き。(各家庭の消費電力の約15%を「照明器具」が占めている)
- ・電気を消して、月明かりやロウソクの灯りで過ごす。

- ・主電源を消す、コンセントを抜く、省エネコンセントを使う。  
(各家庭の消費電力の約10%は待機電力です)



・発熱電球を蛍光灯にすると、同じ明るさで約 75% の電力消費量を削減。

・1日6時間点灯している白熱電球を、電球型蛍光灯に取り替えると、年間約 2,000 円近くも削減。



・冷蔵庫の「強」は「弱」にする。  
(約 20%の電力消費量削減)

・冷蔵庫の中を詰め込みすぎない。  
(約 68kWh・約 1,360 円の電気代削減)

・ドアの開閉を少なくする(年間約 2,000 円削減)



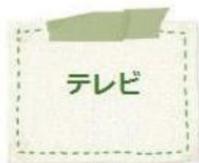
・掃除機を使わずに、ほうきやぞうきんを使う。

1週間に120分掃除機の使用時間を減らした場合、  
月々約 110 円、年間約 1,320 円、CO<sub>2</sub> は年間約  
58kg 削減。

・掃除機はかける場所に応じてじゅうたんなら強、フローリングや畳なら中、カーテンなら弱とパワーを切り替える。



・長時間の保温機能を使わない。残った時には電子レンジで温める。(CO<sub>2</sub>は約27kg削減、約1860円)



・28 インチのテレビ(200W)で、映像の輝度(明るさ)を最大から標準に変更すると、1 日約 1.4 円、月約 43 円の電気代削減。

・テレビの音量は小さくする。

・テレビの電力消費量は、テレビの画面の面積に比例する。(20 インチと 30 インチでは電力消費量は約 2 倍)

・映像調節の「ピクチャー」・「明るさ」・「色の濃さ」などを標準に設定する。(消費電力は 10%~30%削減、1 年間で 1080 円電気代も削減)



・冷房を 1 度高めに設定、暖房時は 2°C 低めに設定。(消費電力は約 10%削減)

・エアコンのフィルターを掃除する。  
(1 年で約 1,000 円削減)

・冷暖房を使う時には扇風機も併用。

—冷房時、冷たい空気は重く下に溜まり、扇風機を首振り状態にして回すと部屋全体に冷気がいきわたる。

—暖房時、暖かい空気は上に昇り、扇風機を上に向けて回すと暖気が下りてきて循環する。扇風機の電気代は 1 時間で 1~2 円なので、冷暖房の設定温度を上げ下げするよりお得。

・室外機の吸込み口・吹出し口がふさがぬよう、室外機の前後左右上下のうち、少なくとも 3 方向には何も置かない。(冷房効果が弱まり、電気代もかかる)



### 洗濯機

- ・衣類を 10 割以上詰め込まず、7 割を目安にする。  
(詰めすぎより消費電力は減り、汚れも落ちやすい)



### 温水洗浄便座

- ・便座便座を閉める。開けっぱなしの時に比べて、  
年間で電気を約 35kWh、CO2 約 14kg を削減。

※20 円/kWh で計算。協力：マイクロソフト / 参照：東京電力

メモ



## 1st ステージ：

でんきをナマケる第一歩は、アンペアチェックから。

- ★ステップ 1：現在のアンペア数を調べましょう。  
(ブレーカーや電気料金明細に記載されています)
- ★ステップ 2：家族で「アンペアチェック」してみましょう。  
(一度にどのくらいの電力が必要かシミュレーションしてみましょう)
- ★ステップ 3：家族でアンペアダウンについて話し合きましょう。  
(家族でどんな工夫をしたらアンペアダウンできそう?)
- ★ステップ 4：電力会社にアンペア変更を依頼しましょう。  
(電話またはインターネットでアンペア契約の変更を申し込みます)

## 2nd ステージ：

さあ、アンペアダウン生活をはじめましょう。  
(でんきをナマケるって、たのしい！)

アンペア  
ダウン  
プロジェクト

LET'S AMPERE CHECK !!  
**まずはアンペアチェック!**  
自宅で何アンペア使っているか調べてみよう!

AMPERE CHECK  
**SIMULATION!**  
スイッチを切り替え、消費アンペアをチェック!

**TOTAL AMPERE 37A**  
只今の消費アンペア

出典: 東電電力「わが家のアンペアチェック」  
※アンペアはメーカーにより異なります。

アンペアダウンは意外と簡単。  
初めはちょっと勇気がいりかもしませんが、  
まずはアンペアダウン生活  
をシュミレーションしてみましょう。

Microsoft × ナマケモノ倶楽部  
Copyright © 2011. Nipponponno Club. All Rights Reserved.  
ナマケモノA. By @chigyan

アンペアダウンのキャンペーンサイトでは、あなたの家のアンペアチェックが簡単にシュミレーションできちゃいます！  
マイクロソフト社の Silverlight (無料でインストールできます) を使い、同時に使う電化製品をクリックすると、粘土の家電製品たちがパチッと目を開け、アンペア数の累計が表示されます。  
あなたのお家は何アンペアですか？ぜひ試してみてください。

[www.sloth.gr.jp/a-down/](http://www.sloth.gr.jp/a-down/)



LET'S DECLARE  
AMPERE DOWN

## "アンペアダウン"宣言

アンペアダウン済みの方も、これからの方も宣言をお待ちしています。

"アンペアダウン"  
宣言しよう!



ようこそ、アンペアダウン・ワールドへ。

初めは、ちょっと勇気がいるかもしれません。

でも意外と簡単なアンペアダウン、一緒にはじめてみませんか？  
アンペアダウンしたみなさんの声をご紹介します！



ニックネーム：桃・あぐり

年代：60代

都道府県：東京都

世帯形態：2人暮らし

① 元のアンペア→現在のアンペア  
40A→20A

② アンペアダウンする前、そしてその後  
どう生活が変わったか

掃と雑巾での掃除。涼をとるのは扇、風鈴、雨水で打ち水、蚊遣りなどしつらえを工夫する楽しみが増えました。アンペアダウンした事で支障は全くなく、かえて静かで自然になじんだ暮らしを取り戻す事が出来た気がしています。

③ あなたにとってアンペアダウンとは  
無駄で危険が伴う原発へのアンチテーゼ。



ニックネーム：エリー  
年代：20代  
都道府県：埼玉県  
世帯形態：3人暮らし

① 元のアンペア→現在のアンペア

50A→30A

② アンペアダウンする前、そしてその後  
どう生活が変わったか

TV・電子レンジ・炊飯器・・・使っていません！必要なものはちゃんと使っているし、ムダなお金は使わないので良いです。

③ あなたにとってアンペアダウンとは  
アンペアダウンとは・・・ちょうどよい！



ニックネーム：加藤雅己&千里  
年代：20代  
都道府県：東京都  
世帯形態：夫婦2人暮らし

① 元のアンペア→現在のアンペア

30A→15A

② アンペアダウンする前、そしてその後  
どう生活が変わったか

前に住んでいた札幌では2人で10Aだった。お互いに「レンジ使うよー」「アイロン使うよー」みたいな声掛けが増えて、何をしているかに気を払うことが多くなった。

③ あなたにとってアンペアダウンとは

夫) 脱エネルギーの第一歩  
妻) 世界を変える直接行動