

# 『ライトダウンキャンペーン』にご協力ください。

岡山市を含む8市5町で構成する岡山連携中枢都市圏で  
「一斉ライトダウンキャンペーン」を実施します。

ライトダウンキャンペーンとは、家庭や職場等の照明を消すことで、  
省エネ意識を高めさせていただくとともに、地球温暖化防止につながる取組を  
実践する契機としていただくことを目的としています。

みなさんも、キャンペーン期間中、照明を消して、地球のことや  
エネルギーについて考えてみませんか。

家庭や事業所の屋外や室内の可能な範囲で、照明の消灯をお願いします。  
(防犯や安全性に問題のある消灯は除きます。)

## 岡山市からのお願い 夏の節電にご協力をお願いします。

市民の皆さまのご理解、ご協力をどうぞよろしくお願いします。

以下は、節電の目安です。これらを参考に、無理のない範囲でご協力をお願いします。

節電メニュー		節電効果
エアコン	室温28℃を心がける。(設定温度を2℃上げた場合)	10%
	“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげる。(エアコンの節電になります。)	10%
	無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%
冷蔵庫	設定温度を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、 食品を詰め込みすぎないようにする。(食品の傷みにご注意ください。)	2%
照明	日中は不要な照明を消す。	5%
テレビ	省エネモードに設定する。 画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	2%
温水洗浄便座	温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。 上記の機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜く。	どちらかで 1%未満
ジャー炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器は コンセントからプラグを抜く。	2%

※日中、ご在宅でない皆さまは、冷蔵庫、温水洗浄便座、待機電力による節電をお願いします。  
※その他にも、消費電力が大きい電気製品は、特に日中(午後1時～午後4時)を避けて使用していただくなど、  
ご協力をお願いします。

(例：アイロン、電気ポット、電子レンジ、ホットプレート、ドライヤー、トースター、IHクッキングヒーター、食器洗い機、  
浴室乾燥機、掃除機、乾燥機)

### ★節電にご協力いただくに当たってのお願い

※熱中症にご注意下さい。

屋内でも熱中症を発症する場合があります。  
適切な室温管理や水分補給に留意いただくなど、十分にご注意ください。  
特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。



未来の  
ために、  
いま選ぼう。