

# 省エネ対応 PC設定マニュアル

シニア情報生活アドバイザー  
IDN 24期  
中村 公彦

# 電源オプションによる設定変更

- 目的

PCに標準装備された電源オプションの設定を変更し、使用していない時間に応じ、作業に支障の少ない範囲で機能を停止する。効率的な利用により、省エネルギーに貢献する。

- 主な変更内容

モニター出力のOFF & 時間の変更  
システムスタンバイ  
システム休止の利用



- マイクロソフト社より自動節電プログラムがダウンロード & 利用が可能ですが一部不具合発生への報告や、推奨値が異なるので、O/Sに標準装備の電源オプションの項目を直接変更と致しました。



<http://support.microsoft.com/kb/2545427/ja>

- 尚、変更する設定は推奨値ですので、ご自分の利用状況に合わせてご検討ください。

# 省エネ設定前の注意事項

☆ 皆さんはスクリーンセ이버を利用していると思います。残念ながら殆ど省エネになりません。使わない時にスクリーンセ이버や、画像表示にするのであれば、作業に影響が少ない範囲で、モニターをOFFにしたり、パソコンの機能を停止する設定にしましょう。

## ◎ “システムスタンバイ” と “システムの休止”

- ・ “システムスタンバイ” は、ファイルを開いたり利用している状態のまま、データが消えたりしない程度メモリーとCPUに極わずかに電気が流れ、少量の電力でPCが終了した状態になります。

復帰は大変早く、開いていたファイルはそのままの状態に戻ります。但し、復帰に Fn+F4 などキーが指定されていることがありますので、事前に確認しておいてください。

- ・ “システムの休止” は、ファイルを開いたり、利用している状態を一時的にハードディスクに書込み、PCを終了する機能です。シャットダウンと同様コンセントから電源を抜くことも出来ます。復帰は、通常電源ボタンですが、機種によりキーボードの指定があるので事前に確認しておいてください。復帰も、シャットダウンに比べ大変早いです。



- ・ ワンポイントアドバイス

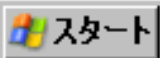
“システムスタンバイ” も “システムの休止” も短時間ですが切替え中は、キーを受け付けなくなるのであわてないでください。

“システムスタンバイ” は、わずかな電力消費だけで大変省エネですが、バッテリー使用時のノートパソコンでバッテリーが無くなったり、デスクトップの元電源を落としたりすると、作業中保存してなかったデータは消えてしまいます。

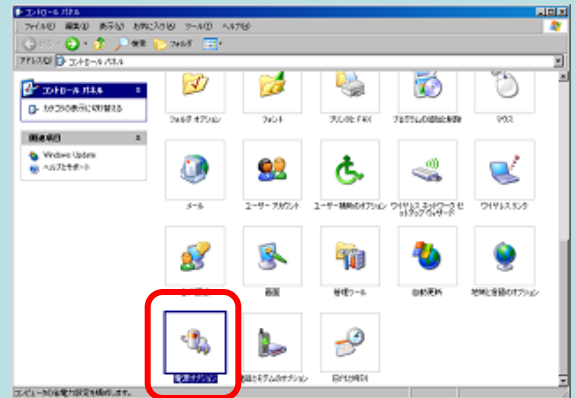
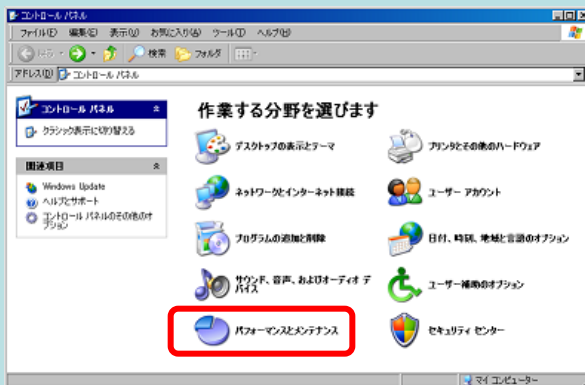
“システムの休止” は、終了モードへも、復帰も早いのので、シャットダウンの代わりに利用することも可能です。これも少しながら、省エネになりますし、気分も良いです。機種により Fn+F12 などキーで指定出来ます。また、スタート→シャットダウンメニューに休止がない場合、+Shiftキーで休止が表示されます。

但し安定動作のため、最低限1週間に1度くらいは、シャットダウンにしましょう。

# WindowsXPの場合

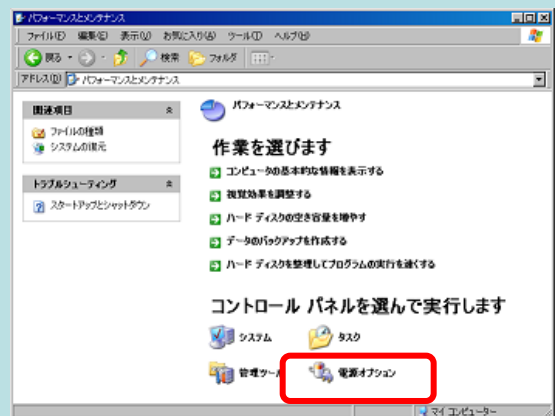
- ☆ 『スタート』  スタート メニューから設定 → コントロールパネルを選択
- ☆ 『コントロールパネル』の表示  
この時、設定により表示が異なります。

## パターンA(カテゴリ表示)



## パターンB (クラシック表示)

- ・パターンAの場合 『パフォーマンスとメンテナンス』をクリック  
『パフォーマンスとメンテナンス』  
→ 『電源オプション』をクリック



- ・パターンB(クラシック表示)の場合、表示アイコンから『電源オプション』をクリック

# ☆『電源オプションのプロパティ』表示 & 変更

・多くのパソコンが右図のようにされていると思います。

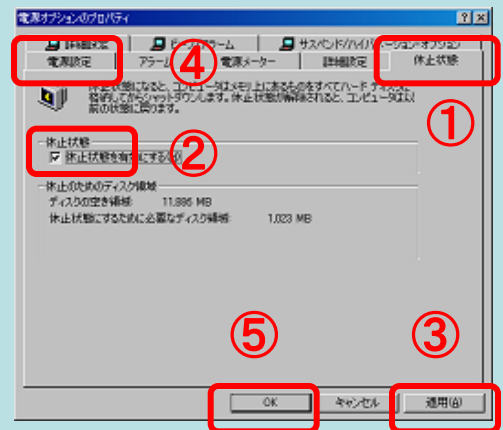
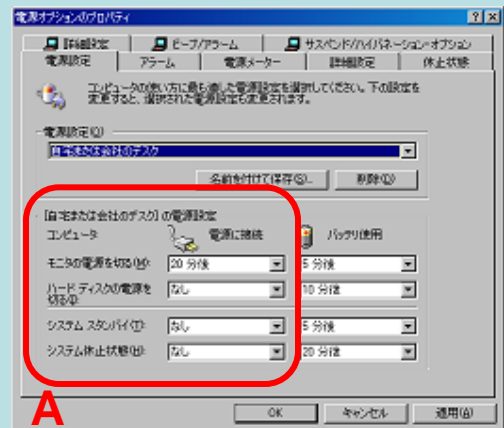
・設定項目に、システム休止が無い場合

・①タブ『休止状態』を選択

・②『休止状態を有効にする』を  チェック

・③適用  をクリック  
変更を有効にする

・④タブ『電源設定』  をクリックし電源オプションの設定項目を表示。  
休止が表示されます



☆ A 『電源設定』の『電源に接続』の各設定項目を下記に変更

	一般的初期値	推奨値	
・ モニタの電源を切る	20分	3分	
・ ハードディスクの電源を切る	なし		20分
・ システムスタンバイ	なし	15分	
・ システム休止	なし	30分	

☆⑤『OK』  をクリックし 終了

尚、デスクトップ機では、バッテリー使用の項目はありません

# VISATの場合

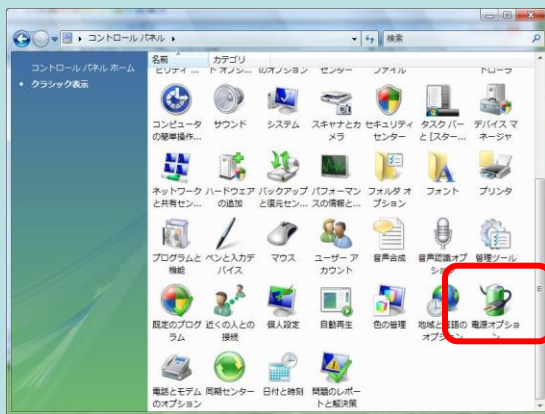
☆VISTAの場合、休止モードは標準的にはサポートされておりません。

また、利用できるようにするにはコマンドプロンプトからの設定となり少々高度となるため、説明を割愛いたします。

☆ 『スタート』  メニューから設定 → コントロールパネルを選択

☆ 『コントロールパネル』の表示  
この時、設定により表示が異なります。

## パターンA



## パターンB(クラシック)

・ **パターンA** の場合 『パフォーマンスとメンテナンス』をクリック  
『パフォーマンスとメンテナンス』が表示したら  
『電源オプション』をクリック

・ **パターンB** の場合、表示アイコンから『電源オプション』をクリック

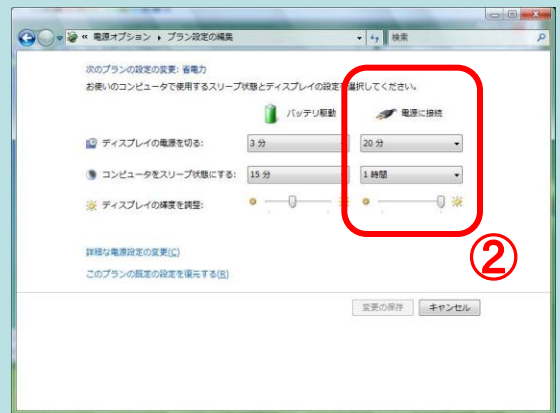


- ・『電源オプション』の表示
  - ・『電源プラン』の選択 ①
- 電源プランは省電力を推奨しますが、パフォーマンスの好みで選択してください。選択した『電源プラン』の『プラン設定の編集』をクリック



## ☆電源プランの設定を編集 & 変更します。

- 『プラン設定の編集』表示より『電源に接続』の項目を下記推奨値に変更する
- 尚、デスクトップ機では、バッテリー駆動の項目は有りません。



### 推奨値

- ・ ディスプレイの電源を切る 3分
- ・ コンピュータをスリープ状態にする 15分

以上、各ウインドウを閉じて終了です



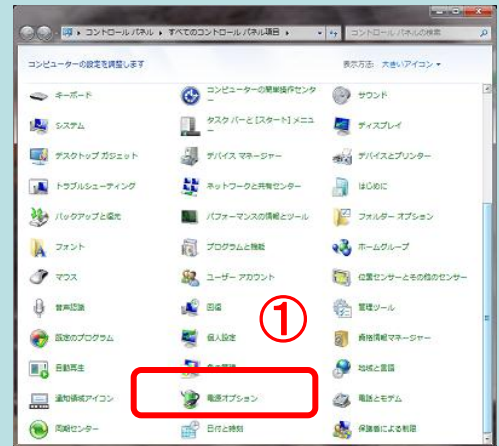


# Windows7の場合

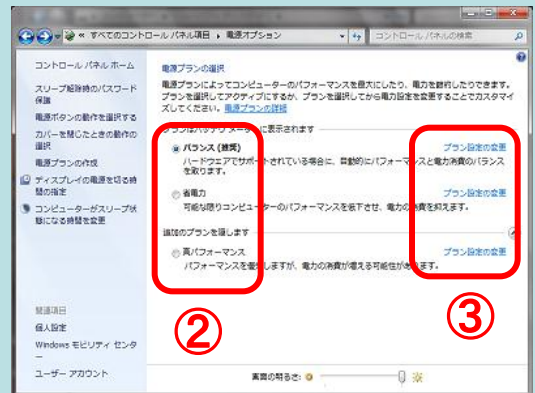
Windows7ではディスプレイを暗くするなど、より効率的な省エネ対応がされてますが、更に次の設定変更を行います。

☆ 『スタート』  メニューから

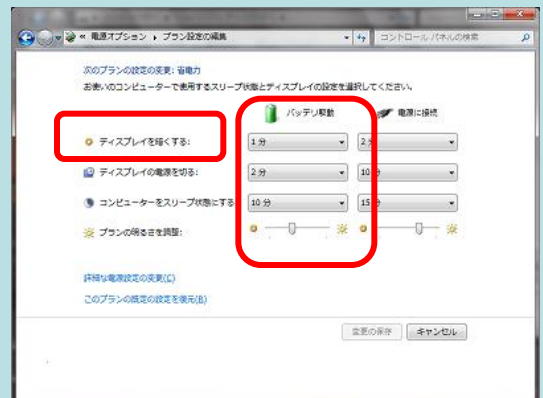
- 『コントロールパネル』を選択
- 『コントロールパネル』を表示
- コントロールパネル下方の『電源オプション』をクリック ①
- 『電源オプション』を表示



- ② 『電源プランの選択』は『省電力』を推奨しますが各、好みで選択してください。
- 選択したプランの右 ③ 『プランの変更』をクリック
- 『プラン設定の編集』が表示



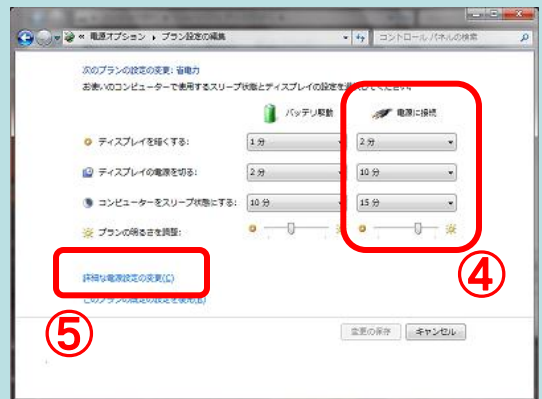
注意: デスクトップ機では、『バッテリー駆動』の項目と『ディスプレイを暗くする』項目は通常有りません。






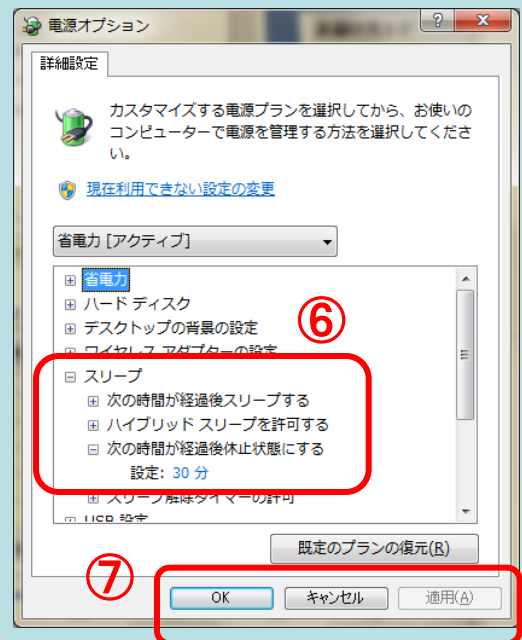
## ☆電源プランの設定を編集 & 変更します。

- 『プラン設定の編集』表示より ④ 『電源に接続』の項目を下記推奨値に変更する  
尚、デスクトップ機では、バッテリー駆動の項目は有りません。



推奨値  
任意  
3分  
15分

- 『休止』の設定
  - ・ ⑤ 『詳細な電源設定の変更』をクリック
  - ・ 『電源オプション』の表示
  - ・  マークをクリックし 『スリープ』、『次の時間が経過後休止状態にする』を⑥のように展開し
  - ・ 『電源に接続』又は『設定』の数値を、推奨値 30分に変更
  - ・ 変更内容を ⑦ 『適用』& 『OK』



- 『プラン設定の編集』、『電源オプション』、『コントロールパネル』の各ウインドウを閉じて終了

