

Hanja Times

ハンジャタイムズ

8 令和7年
2025
August

どっちが節電

スマホを会社の電話機として利用

AIを使って、もっとクリエイティブな生活を！

Wi-Fiって何の略？

株式会社ハンジャ・ネットワークス

〒901-2301 沖縄県中頭郡北中城村島袋 480 番地

TEL 050-5810-5929 / FAX 098-989-7715

どっちが節電

日本全国で厳しい暑が続いています。

年々暑さが増しているように感じられ、エアコンは今や欠かせない存在ですね。

とはいえ、気になるのはやはり電気代…。

そこで今回は、**効率的で省エネにつながる「賢いエアコンの使い方」**をご紹介します。

TBS の番組『ひるおび』（6 月 17 日放送）で紹介された検証結果をもとに、その一部をご紹介します。



「設定温度を 1℃下げる」 OR 「風量を強にする」 どっちが効果的？

検証条件：マンションのリビング（約 20 畳）で検証

設定温度：26℃（風量：自動）

この状態から【1℃下げた場合】と【風量を強にした場合】
それぞれで 15 分間つけっぱなしにします。

1℃下げた場合

飯田リポーター「急に涼しくなったという感覚は正直ないかな・・・」

風量を強にした場合

飯田リポーター「風が勢いよく出てきました。」

体感として涼しくなったと感じたのは風量を強くしたときです。」

サーモカメラで比較しても、【風量を強にした場合】の方が体の表面温度が下がり、室内の床や壁も冷えているのが分かります。

（風量を強くすると）部屋の中の空気がしっかり攪拌される状態になりますので、涼しく感じたのではないかと思います。



では、消費電力に差はあるのでしょうか？

1℃下げた場合

エアコンの設定温度を 1℃下げ、15 分間つけてみると…消費電力は 0.14kW⇒0.32kW と、一気に倍以上に！

風量を強にした場合

設定温度はそのままに風量を「強」にして 15 分間つけてみると、0.14kW⇒0.17kW と、消費電力は少しの増加にとどまりました。

実は、設定温度を変更する際に使うのは「室外機」にある圧縮機。

風量を変えるときは「エアコン」内部のモーターと、稼働する場所が異なります。

圧縮機はエアコンの電力の約 8 割を消費する部品ですので、その分消費電力が大きくなります。

エアコン内部のモーターの方が消費電力が小さいので、【風量を強にする】方が省エネとなるのです。

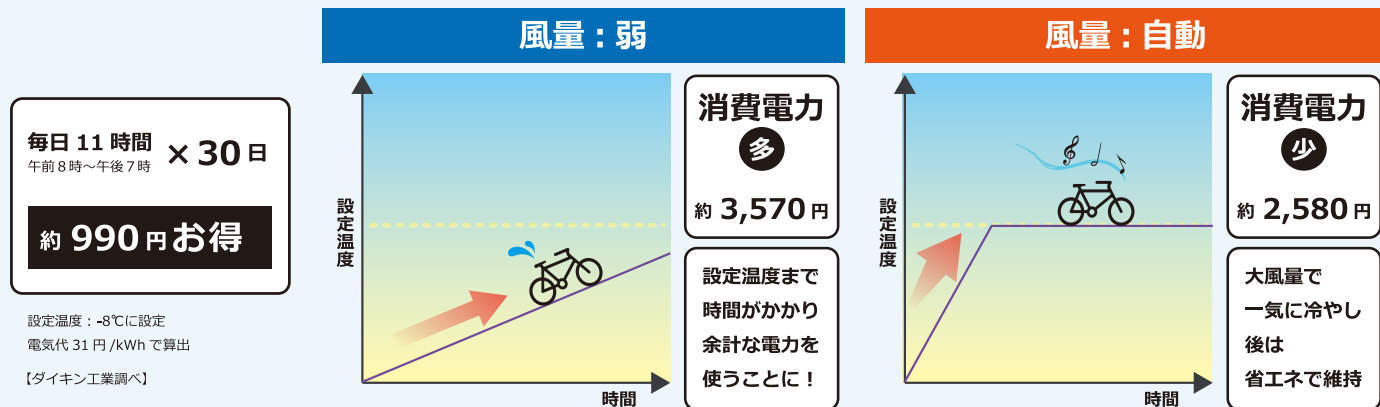
結果、【設定温度を「1℃下げる」】より【風量を「強」にする】方が効率的に冷やすことができ、かつ節電にもなることが分かりました。



風量【弱】と【自動】どちらが節電？

答えは、【自動】です。

風量【弱】の場合は、目標の設定温度にするまでに時間がかかるので、余計な電力を使ってしまいますが、【自動】の場合まず大風量で一気に冷やすことで設定温度に早く到達し、その後はあまり電力を使わずに済むのです。



ダイキン工業が、毎日朝の 8 時から夜の 7 時までエアコンを 11 時間つけっぱなしにした状況で実験をしたところ、風量【弱】の場合は電気代が約 3570 円なのに対し、【自動】の場合は約 2580 円。約 990 円お得になりました。

「室温 28 度」のワナ…「7 万円の光熱費」の節約で「4000 万円の損」が出た意外なワケ

【コラム 面白話】

「2019 年に姫路市役所で室温と作業効率の関係が調査されました」

姫路市長が元医師で、職員の健康を気にしてのことだったが、数値化され、可視化されるとんでもないことがわかった。「1 ヶ月ちょっとの間、25℃冷房にしてみたそうです。姫路市役所はおよそ 4000 人が勤務されているのですが、光熱費は 7 万円増えました。そして残業時間は平均で 2.9 時間減ったそうです。これを人件費に換算すると 4000 万円」

4000 万円である。

7 万円をケチって節電し、クーラーを 28℃にすると 4000 万円の損失だったのだ。これは市役所での話なのでありますが、実オフィスにおいても最も作業効率が高かったのは冷房温度 25.7℃だったそうです。

室温 28℃に根拠がなく、企業にバカにならない損害を与えるのでは、何のための節電なのかわからない。がんばっている気分だけを押しつけられているのではないのか？
正しく節電する方法はもっと他にあるのでは？

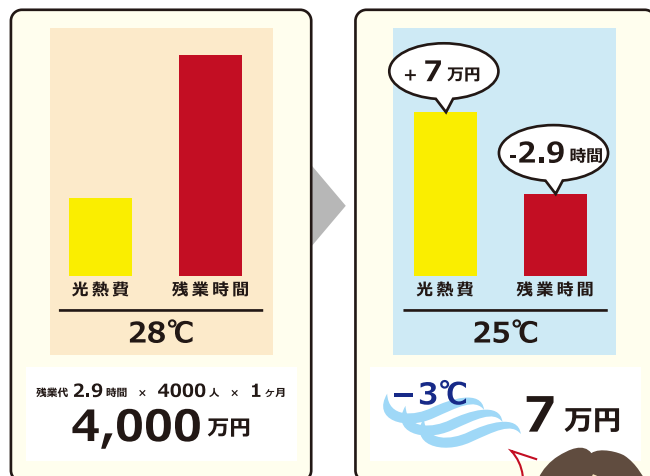
実際、温度設定を我慢するのではなく、設備そのものの効率を高める方法があります。

業務用の空調や冷蔵庫等の冷媒ガスを自然冷媒ガス（炭化水素冷媒ガス）に入れ替えることで、電気代や温室効果ガスを削減できるソリューションです。設備はそのままで、電気代を最大 35% 削減を可能にするようです。

沖縄県内なら以下の会社が環境事業を手掛けているようです！

<https://okinawatl.com/cooling-gas>

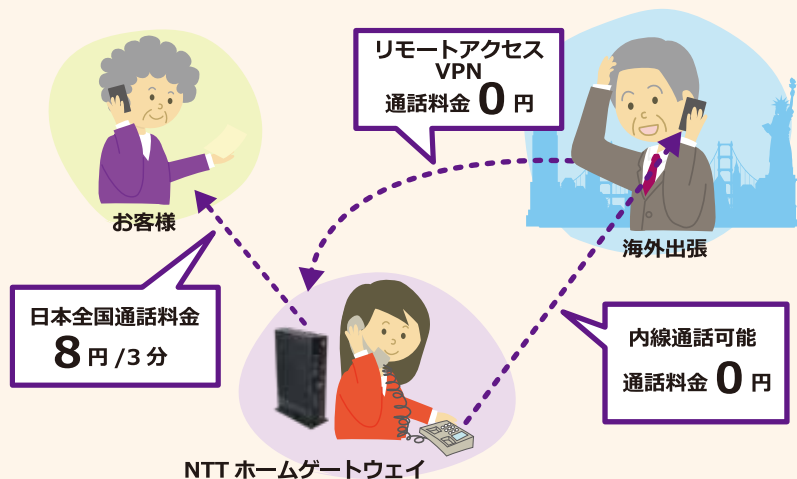
株式会社トータルロジスティクス TEL:098-989-1862



スマホを会社の電話機として利用できる方法をご紹介します

外出先からでも利用できる！

この記事では、スマートフォンを NTT ホームゲートウェイに接続し、ひかり電話の端末として 使う方法をご案内します。スマホでひかり電話が利用できることで、以下のメリットがあります。



- ① ひかり電話で使える電話機を増やすことができる
- ② ホームゲートウェイの端末同士の内線通話が可能
- ③ ひかり電話の電話番号での発信ができる
- ④ ひかり電話で通話すれば全国 8 円 / 3 分で利用可能
※相手が固定電話の場合
- ⑤ スマホを外部から VPN で接続すれば、内線通話は無料となり、海外からの通話であってもひかり電話の料金で全国に電話をすることが可能

スマホ de ひかり電話って？

「ひかり電話」を契約したら、固定の電話機だけで使おうとしていませんか？

スマホと無線 LAN (Wi-Fi) 環境があり、スマホ de ひかり電話対応アプリケーションをインストールすれば、スマホを「ひかり電話」の電話機としてお使いいただけるようになるんです。なので、オフィス内ワイヤレス電話機として使えるんです！

スマホからアプリ経由でひかり電話で通話すれば全国 8 円 / 3 分 で利用可能です。

※相手が固定電話の場合スマホの番号ではなく、ひかり電話の番号での発信ができるので、会社で契約しているひかり電話を利用すればテレワークにも活用できるかもしれません。また、例えば、左図のように 2F とで 1F で、内線通話可能です。



「スマホ de ひかり電話」をはじめるために必要なもの

フレッツ光とひかり電話



「フレッツ光」と
「ひかり電話」

無線 LAN 環境



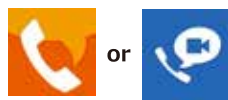
無線 LAN 対応の
ひかり電話対応機種

対応する
スマートフォン



「Android」または
「iPhone」端末

スマホ de ひかり電話
対応アプリケーション



「エイジフォン」または
「リピートーク」アプリ

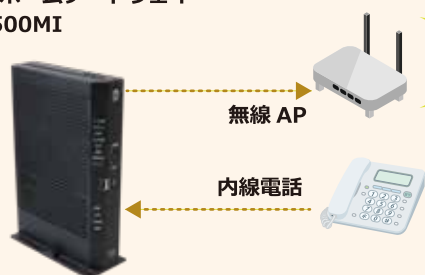
設定の概要

スマートフォンを NTT ホームゲートウェイの端末として利用するためには、スマートフォンとホームゲートウェイが通信する必要がありますので、通常は Wi-Fi で接続します。ホームゲートウェイ自体に Wi-Fi 機能があれば、そこに接続すれば良いですし、なければホームゲートウェイの LAN 側に、Wi-Fi アクセスポイントを設置するなどして、スマホとホームゲートウェイの通信を可能にします。

アプリをタッチするだけ！

スマホで「ひかり電話」が
受けられる！掛けられる！

NTT ホームゲートウェイ
PR-500MI



無線 AP

内線電話

IP 端末の登録と発信番号の設定方法

設定のポイントは、ホームゲートウェイの IP 端末設定を確認し、登録時に使用されるユーザ ID とパスワードを設定します。

その IP 端末でどの電話番号で発信するかの設定を行います。

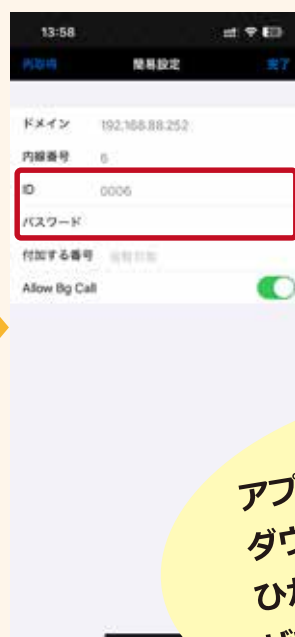
ホームゲートウェイの設定画面にパソコンなどでアクセスし以下の項目を登録します。

The screenshot shows the '内線設定(IP端末4)' (Internal Line Setting (IP Terminal 4)) page. The left sidebar lists various settings, with '内線設定' (Internal Line Setting) selected. The main area contains fields for '内線番号' (Internal Line Number) set to 6, 'ユーザーID' (User ID) set to 0006, and 'パスワード' (Password) set to abcdef. Below these is a table for '電話番号設定' (Phone Number Setting) with columns for '電話番号' (Phone Number), '通知番号' (Notification Number), and '着信番号' (Incoming Number). The '通知番号' and '着信番号' columns have checkboxes for '098' and '096'.

ホームゲートウェイの設定画面の「電話設定」メニュー内にある「内線設定」を開き

- ・ 内線番号
- ・ ユーザー ID
- ・ パスワード

を設定します。



ホームゲートウェイの設定画面で設定したユーザ ID とパスワードを入力します。

アプリ自体は無料でダウンロードできます！
ひかり電話をご利用ならぜひ試してみてくださいね！

以上で社内の Wifi 接続で電話機として発信できるかと思います。

※お客様の環境によっては、細かな設定を施す必要もあります。

会社の電話が外で受けとれる！

さらに、ホームゲートウェイに VPN 機能を設定すれば、お使いのスマートフォンが外から会社の電話を受け取ることができ、さらに会社の電話番号で発信することもできます！

なので通話料が発生する転送サービス（ボイスワープ）などを使わずに会社の電話を出先で取れるので経済的で便利です。



「スマホ de ひかり電話」で発信履歴が外でも使える！



AI 初心者でも大丈夫！



AI を使ってもっとクリエイティブな生活を！

AI（人工知能）と聞くと、「難しそう」「プログラミングの知識が必要なのでは？」と感じるかもしれませんが、現在の AI は、誰もが気軽に使えるツールへと進化しています。2025 年、AI はあなたの生活をより豊かにし、新しい趣味やクリエイティブな活動を始めるための強力な「相棒」になるでしょう。この記事では、AI 初心者の方でもすぐに試せる、クリエイティブなライフスタイルを送るための AI 活用術をご紹介します。

AI は、あなたの「もう一人の脳」

私たちは日々、アイデアを考えたり、文章を書いたり、計画を立てたりしています。AI は、こうした**思考プロセスをサポート**し、一人では思いつかないような新しいアイデアや表現を生み出す手助けをしてくれます。

例えば、生成 AI と呼ばれる AI に、あなたが考えたキーワードやテーマを入力するだけで、瞬時に以下のようなものを生み出してくれます。

文章：小説のプロット、ブログ記事の草案、SNS の投稿文

画像：キャラクターデザイン、イラスト、写真の背景

音楽：オリジナル楽曲のメロディ、BGM



AI は、あなたの指示（プロンプト）に応じて無限の可能性を広げてくれる、「もう一人の脳」のような存在です。今日から AI を活用して、あなたもクリエイティブな生活を始めてみませんか？

今日からできる！ AI を使ったクリエイティブな生活 3 選

難しく考える必要はありません。まずは、身近なところから AI を使ってみましょう。

1 趣味の幅を広げる！ AI で新しい作品を生み出す

絵を描くのが苦手でも、文章を書くのが得意でなくても大丈夫です。

AI イラストレーターになる



「海辺を散歩する猫のイラスト、浮世絵風」といったように、描いてほしい絵のイメージを AI に伝えてみましょう。数秒後には、あなたのイメージ通りのイラストが複数生成されます。これを参考に、自分の手で描いてみたり、SNS で共有したりするだけでも楽しい体験になります。

AI 作曲家なる



「ワクワクする冒険の BGM、ピアノとストリングスで」と入力するだけで、AI がオリジナルの音楽を作成してくれます。趣味で動画編集をしている方は、著作権を気にせず使える BGM として活用できます。

AI 小説家なる



「探偵が事件を解決するミステリー小説のあらすじ」を AI に作ってもらい、そのストーリーを元に自分で続きを書いてみるのも面白いでしょう。

2 毎日のタスクを効率化して、クリエイティブな時間を確保する

AI は、私たちの時間を節約し、本当にやりたいことに集中する時間を与えてくれます。

旅行プランを AI に立ててもらう



「東京から京都へ、2泊3日のグルメ旅プランを考えて」とAIに相談してみましょう。移動手段やおすめの飲食店まで、あなただけのオリジナルプランを提案してくれます。

料理のレシピを AI に聞く



冷蔵庫にある食材を伝え、AIがその食材を使ったレシピを提案してくれます。「鶏肉、卵、玉ねぎを使って、簡単に作れる献立を教えて」と聞いてみましょう。

文章の校正・要約を任せる



仕事や趣味で書いた文章をAIに読み込ませると、誤字脱字のチェックや、より分かりやすい表現の提案をしてくれます。長文の要約も得意なので、インプットの効率も上がります。

3 AI を学びのツールとして活用する

AI は、あなたの好奇心を満たし、新しい知識を身につける手助けもしてくれます。

語学学習



AI との英会話練習は、まるでネイティブスピーカーと話しているかのようです。間違った文法もすぐに指摘してくれるので、効率的に学ぶことができます。

新しい分野の学習



「量子力学の基礎を、中学生でもわかるように教えて」と質問すれば、AIが専門用語を避け、身近な例を交えて解説してくれます。

AI と共に、あなたの可能性を解放とう

AI は、特定の専門家だけが使う特別な技術ではありません。スマホやパソコンを扱うように、誰もが日常的に使える「ツール」です。

まずは気軽に、AI チャットサービスに話しかけてみたり、AI 画像生成アプリを使ってみたりすることから始めてみましょう。

AI は、あなたの代わりに何かをしてくれるのではなく、あなたの創造性を引き出し、新しい扉を開くための鍵です。AI を使いこなすことで、あなたのライフスタイルはより豊かで、よりクリエイティブなものになるはずです。

Wi-Fiって何の略？

知らないとちょっと恥ずかしいITトリビア！

Q1. 自宅でWi-Fiがつながりにくいとき、最もありがちな原因は次のうちどれでしょう？

- 【A】 壁が厚すぎる
- 【B】 ルーターのそばに観葉植物がある
- 【C】 電子レンジを使っている

Q2. ルーターの置き場所として、最も適しているのは次のうちどれでしょう？

- 【A】 床の隅に置く
- 【B】 家の中心・高めの位置に置く
- 【C】 壁の中や棚の奥に隠す

Q3. 自宅のWi-Fiで「2.4GHz」と「5GHz」が選べる場合、速度重視のときに選ぶべきなのはどっち？

- 【A】 2.4GHz
- 【B】 5GHz
- 【C】 状況によるのでどちらでも同じ

Q4. 中継機 (Wi-Fi中継器) を設置するなら、最も効果的な場所はどこでしょう？

- 【A】 電波が届かない部屋の奥
- 【B】 ルーターの真横
- 【C】 ルーターと電波の届かない部屋の「中間地点」



Wi-Fi の速度や安定性は、実はちょっとした置き場所や設定の違いで大きく変わります。
「最近遅いな…」と思ったら、今日のクイズをヒントにチェックしてみてくださいね！

ちなみに

Wi-Fi って「Wireless Fidelity (ワイヤレス・フィデリティ)」の略ではない!?

実は…Wi-Fi という言葉自体には意味がありません。

もともとは Hi-Fi (高音質) に似せた造語で、マーケティング用に作られたブランド名です。
多くの人が「Wireless Fidelity」だと信じていますが、公式には略称ではありません。

【解答】

Q1 正解：3. 電子レンジを使っている

→ 解説：電子レンジの周波数 (2.4GHz) は Wi-Fi と干渉します。Wi-Fi が不安定になるなら、「電子レンジの使用」を疑ってみて。

Q2. 家の中心・高めの位置に置く

→ 解説：Wi-Fi は全方向に電波を出すので、中心かつ障害物の少ない場所がベスト。壁や棚に隠すと届きにくくなります。

正解：2. 5GHz

→ 解説：5GHz は速度が速く、干渉も少ないですが障害物に弱い。一方、2.4GHz は遠くまで届きやすいが速度は遅め。近距離なら 5GHz がおすすめ！

正解：3. 中間地点

→ 解説：中継機は「弱くなりかけた電波を中継」する役割。元の電波が届かない場所に置いても効果はありません。