

省エネ・節電 お役立ち情報

リビング

照明



省エネ性能に優れた製品への取り換え

白熱電球、電球型蛍光灯ランプ、電球型LEDランプの寿命、消費電力は図のとおりです。使わない照明はこまめに消すとともに、省エネ性能に優れた製品に取り換えましょう。

 白熱電球	 電球型 蛍光灯ランプ	 電球型 LEDランプ
寿命 約1,000時間	寿命 約6,000~10,000時間	寿命 約40,000時間
メリット 安価	メリット 省電力(白熱電球の約1/4)	メリット 省電力(電球型蛍光灯ランプの約3/4)

パソコン



使わないときは電源を切るかスリープモードに

使わない時は電源を切ったり、スリープモードを活用しましょう。

また「国際エネルギースターロゴ」がついたOA機器は、一定の待機時間が経過すると省エネモードに切り替わる機能を持っていますので、購入時はこのロゴを目印にしましょう。

●対象はコンピュータ、ディスプレイ、プリンタ、スキャナ、ファクシミリなどです。

テレビ



ゲームが終わったらテレビもOFF

テレビゲーム機の電源を消しても、テレビの電源は入ったままです。必ずテレビの電源も切るように気をつけましょう。

明るさ調節する前に、画面の掃除を

テレビ画面は静電気でホコリを寄せ付けるので汚れやすいです。一週間に一度のペースで掃除をしましょう。

画面の設定を見直そう

映像モードが選択できる機種は、画面を明るくくっきりと見せるモードは避けましょう。消費電力が大きくなります。

省エネモードを活用しましょう

部屋の明るさに合わせて画面の明るさを自動調整する機能、一定時間信号や操作がないと自動的に電源をオフにする機能がなどがあります。



省エネ効果をチェック!



対象	チェック	省エネ行動	消費電力削減量/CO ₂ 削減量 [※]	節約額(年間) [※]
照明	<input checked="" type="checkbox"/>	電球形蛍光ランプに取り替える <small>54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換 (年間2,000時間使用)</small>	84.00kWh/41.0kg	約 2,600円
	<input checked="" type="checkbox"/>	電球形LEDランプに取り替える <small>54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換 (年間2,000時間使用)</small>	90.00kWh/43.9kg	約 2,790円
	<input checked="" type="checkbox"/>	点灯時間を短く(白熱電球) <small>54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合</small>	19.71kWh/9.6kg	約 610円
	<input checked="" type="checkbox"/>	点灯時間を短く(蛍光ランプ) <small>12Wの蛍光ランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合</small>	4.38kWh/2.1kg	約 140円
	<input checked="" type="checkbox"/>	点灯時間を短く(電球形LEDランプ) <small>9Wの電球形LEDランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合</small>	3.29kWh/1.6kg	約 100円
テレビ	<input checked="" type="checkbox"/>	テレビを見ないときは消す <small>1日1時間テレビ(32V型・液晶)を見る時間を減らした場合</small>	16.79kWh/8.2kg	約 520円
	<input checked="" type="checkbox"/>	画面は明るすぎないように <small>テレビ(32V型・液晶)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合</small>	27.10kWh/13.2kg	約 840円
パソコン	<input checked="" type="checkbox"/>	電源オプションの見直し(デスクトップ型) <small>電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)</small>	12.57kWh/6.1kg	約 390円
	<input checked="" type="checkbox"/>	電源オプションの見直し(ノート型) <small>電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)</small>	1.50kWh/0.7kg	約 50円

※ここでご紹介している節約額、CO₂削減量は下記を参考に算出した目安値であり、電気料金単価やCO₂排出係数は、お使いの電力小売事業者や料金メニューによって異なります。実際の電気料金単価やCO₂排出係数については現在契約している料金メニューの単価や電気小売事業者からの発信情報等をご確認ください。
 電気料金：電気料金:31円/kWh【令和4年7月公益社団法人 全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価(税込)】
 CO₂排出係数：0.488kgCO₂/kWh【電気事業者別排出係数令和2年提出用「代替値」】

電気事業連合会ホームページ <https://www.fepec.or.jp/sp/powersaving/index.html>

電気事業連合会ホームページでは、より詳細な節電方法のご紹介や省エネ家電の選び方をご紹介しますので是非ご覧ください。

