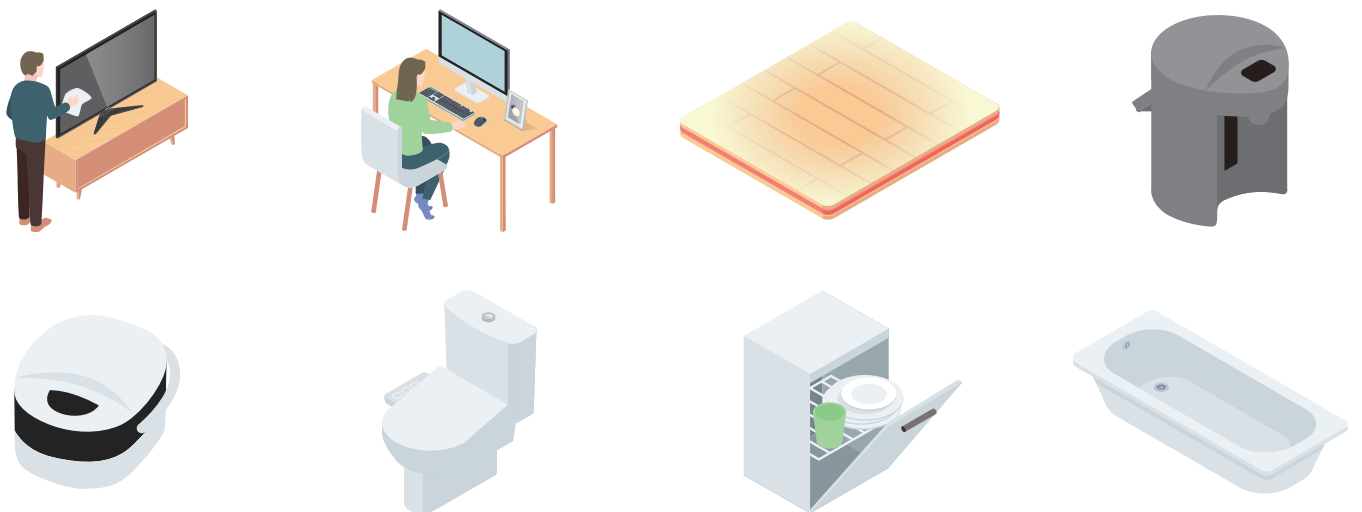


power saving & ecology

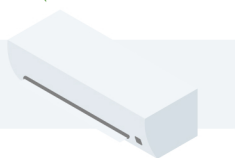


電気事業連合会

# 省エネ・節電 お役立ち情報

## 冷暖房

### エアコン



#### クールシェアリング・ウォームシェアリング

複数台のエアコン使用を抑え、空調の効いた1か所に集まって過ごす「クールシェアリング」「ウォームシェアリング」で電気の使用量を抑えることができます。

#### 冷房時の工夫

日中は日差しをカットしましょう。外出時は昼間でもカーテンを閉めると効果的です。また、扇風機を併用することで、控えめな設定温度でも涼しく感じます。

#### 暖房時の工夫

厚手のカーテンを使用しましょう。長いカーテンの方が効果的です。また、扇風機を併用することで、控えめな設定温度でも効率的に暖まります。※適宜、換気をしましょう。

#### 室外機のまわりに物を置かない

冷暖房の効果が下がってしまう原因になります。

### 電気こたつ



#### 上半身にはカーディガンを

こたつは上半身が寒くなりがちです。カーディガンなどを1枚多めに着込むことが温かさのポイントです。暖房機器を併用する場合は、温度設定を控えめにしましょう。

### 電気カーペット



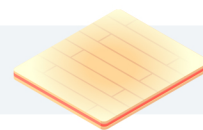
#### 断熱マットで効率アップ

熱が床に逃げて暖房効率が下がらないよう、電気カーペットの下に断熱マットなどを敷きましょう。

#### 人のいない部分は、温めない

分割して温める機能を備えているものもあります。人のいない部分はOFFに設定しましょう。

### 床暖房



#### 床暖房の上手な使い方

床暖房は室温を低めに設定し、就寝や外出の約30分前にスイッチを切るようにしましょう。床暖房の上には、カーペットやラグマットなどを使わない方が効果的です。



# 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 <sub>2</sub> 削減量*	節約額(年間)**
エアコン	<input checked="" type="checkbox"/>	夏の冷房時の設定温度は控えめに <small>外気温度31°Cの時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27°Cから28°Cにした場合(使用時間:9時間/日)</small>	30.24kWh/14.8kg	約 <b>940円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	冬の暖房時の設定温度は控えめに <small>外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cにした場合(使用時間:9時間/日)</small>	53.08kWh/25.9kg	約 <b>1,650円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	冷房は必要なときだけつける <small>冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度:28°C)</small>	18.78kWh/9.2kg	約 <b>580円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	暖房は必要なときだけつける <small>暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20°C)</small>	40.73kWh/19.9kg	約 <b>1,260円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	フィルターを月に1回か2回清掃 <small>フィルターが目詰りしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較</small>	31.95kWh/15.6kg	約 <b>990円</b>
電気カーペット	<input checked="" type="checkbox"/>	広さに合った大きさを <small>室温20°Cの時、設定温度が「中」で1日5時間使用した場合、3畳用のカーペットと2畳用のカーペットとの比較</small>	89.91kWh/43.9kg	約 <b>2,790円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	設定温度は低めに <small>3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)</small>	185.97kWh/90.8kg	約 <b>5,770円</b>
電気こたつ	<input checked="" type="checkbox"/>	こたつ布団に上掛と敷布団をあわせて使う <small>こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(1日5時間使用)</small>	32.48kWh/15.9kg	約 <b>1,010円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	設定温度は低めに <small>温度調節を「強」から「中」に下げた場合(1日5時間使用)</small>	48.95kWh/23.9kg	約 <b>1,520円</b>

※ここでご紹介している節約額、CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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)]  
 CO<sub>2</sub>排出係数 : 0.488kgCO<sub>2</sub>/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.fepc.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。



# 省エネ・節電 お役立ち情報

## キッチン

### 冷蔵庫



#### 熱いものは冷ましてから保存

温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーを消費してしまうため、冷ましてから入れましょう。

#### 庫内の温度設定を適切に

庫内の温度を控えめに設定することで、消費電力を小さくできます。ただし、食品の傷みには注意してください。

### 食器洗い乾燥機



#### 余熱で乾燥させる

洗浄終了後、扉を開けて余熱だけで乾燥させれば省エネにつながります。

#### コースを選択する

食器の点数が少ないときは「少量コース」等を選びましょう。

### 炊飯器



#### 必要な時だけ使用する

長く保温しないようにしましょう。食べる時間にあわせて炊き上がるようにタイマー予約を上手に使いましょう。使わないときは、プラグをコンセントから抜きましょう。

### 電気ポット



#### 保温は低めの温度で

低めの温度で保温して、必要な時にそのつど再沸騰させましょう。長時間使わないときは、プラグを抜きましょう。

#### 省エネタイプの機種を使う

断熱を強化してお湯を冷めにくくすることで、保温時の消費電力量を従来のものより大幅に減らした機種もあります。



# 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 <sub>2</sub> 削減量 <sup>※</sup>	節約額(年間) <sup>※</sup>
冷蔵庫	<input checked="" type="checkbox"/>	ものを詰め込みすぎない <small>詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較</small>	43.84kWh/21.4kg	約 <b>1,360円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	無駄な開閉はしない <small>旧JIS開閉試験の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合の比較 (旧JIS開閉試験:冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で、開放時間はいずれも10秒)</small>	10.40kWh/5.1kg	約 <b>320円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	開けている時間を短く <small>開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合の比較</small>	6.10kWh/3.0kg	約 <b>190円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	設定温度は適切に <small>設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)</small>	61.72kWh/30.1kg	約 <b>1,910円</b>
	<input checked="" type="checkbox"/>	壁から適切な間隔で設置 <small>上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較</small>	45.08kWh/22.0kg	約 <b>1,400円</b>
電気ポット	<input checked="" type="checkbox"/>	長時間使用しないときはプラグを抜く <small>電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較</small>	107.45kWh/52.4kg	約 <b>3,300円</b>

※ここでご紹介している節約額、CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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)]  
 CO<sub>2</sub>排出係数 : 0.488kgCO<sub>2</sub>/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.fepc.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。



# 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 <sub>2</sub> 削減量 <sup>※</sup>	節約額(年間) <sup>※</sup>
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 <b>2,600円</b>
	<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 <b>2,790円</b>
	<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 <b>610円</b>
	<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 <b>140円</b>
	<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 <b>100円</b>
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 <b>520円</b>
	<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 <b>840円</b>
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 <b>390円</b>
	<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 <b>50円</b>

※ここでご紹介している節約額、CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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)】  
 CO<sub>2</sub>排出係数：0.488kgCO<sub>2</sub>/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。





## 省エネ・節電 お役立ち情報

### 洗濯・掃除・お風呂・トイレ

#### 洗濯機



##### 洗濯物はまとめて洗いを

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくしたほうが省エネにつながります。

##### 洗剤は適量を守る

洗剤を多く入れすぎても洗浄力が増すわけではありません。洗濯時間も長くなります。洗剤は適量使しましょう。

#### お風呂



##### 必ずフタをしましょう

浴槽にためたお湯から、どんどん熱が逃げてしまいますので、フタをしましょう。

##### ドライヤーは髪をよく拭いてから

1000W級の大風量のドライヤーは、短時間でも多くのエネルギーを使います。タオルで髪をよく拭いてから使しましょう。

#### 掃除機



##### ほうきは手軽&省エネ

ほうきは、サッと使えて手軽なうえに、使うエネルギーもゼロ。掃除機のかわりにほうきで掃除することも、省エネにつながります。

#### 温水洗浄便座



##### 温水洗浄便座は寒い季節だけ使用

一年を通してつけっぱなしにしていますか？必要な時期だけ使しましょう。

##### 省エネ/節電機能を活しましょう

1日にトイレを利用する時間はごくわずかですが、温水洗浄便座は、いつでも使えるように便座や洗浄水を温め続けています。タイマー機能がついた製品は、活用しましょう。

製品によっては、「おまかせ節電モード」など、使用頻度や時間を記憶して、使わない時間帯に暖房便座などの温度を自動で下げたりする機能が搭載されているものもあります。





# 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 <sub>2</sub> 削減量 <sup>※</sup>	節約額(年間) <sup>※</sup>
掃除機	<input checked="" type="checkbox"/>	部屋を片付けてから掃除機をかける <small>利用する時間を、1日1分短縮した場合</small>	5.45kWh/2.7kg	約170円
	<input checked="" type="checkbox"/>	パック式は適宜取り替えを <small>パックいっぱいになりゴミが詰まった状態と、未使用のパックの比較</small>	1.55kWh/0.8kg	約50円
	<input checked="" type="checkbox"/>	使わないときはフタを閉める <small>フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較(貯湯式)</small>	34.90kWh/17.0kg	約1,080円
温水洗浄便座	<input checked="" type="checkbox"/>	暖房便座の温度は低めに <small>便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式) (冷房期間はオフ)</small>	26.40kWh/12.9kg	約820円
	<input checked="" type="checkbox"/>	洗浄水の温度は低めに <small>洗浄水の温度設定を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式) ※暖房期間:周田温度11℃ 中間期:周田温度18℃ 冷房期間:周田温度26℃</small>	13.80kWh/6.7kg	約430円

※ここで紹介している節約額、CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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)】  
CO<sub>2</sub>排出係数 : 0.488kgCO<sub>2</sub>/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.fepc.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。



洗濯・掃除

お風呂・トイレ