

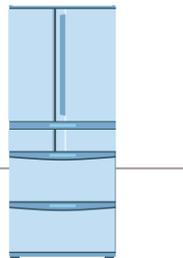
みんなでやれば、 大きな効果

家庭で使われている電気の約4割は「冷蔵庫」「照明器具」「テレビ」「エアコン」です。
節電の効果を高めるポイントは、これらの消費電力の多い機器に対応すること。
それぞれの機器の省エネポイントを目安にし、節電に取り組んでみませんか。

出典：省エネルギーセンター発行「家庭の省エネ大事典2012」

冷蔵庫

腹8分目が、
ウレシイ。



省エネ LESSON 1

熱いものは冷ましてから

麦茶やカレー、シチューなど、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が消費されるのでご注意ください。



ものを詰め込み過ぎない。

電気の省エネ(年間)

43.84kWh

節約

約960円

詰め込んだ場合と半分にした場合の比較

無駄な開閉はしない。

電気の省エネ(年間)

10.40kWh

節約

約230円

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

※冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回、いずれも10秒間開放。

適切な庫内温度を設定。

電気の省エネ(年間)

61.72kWh

節約

約1,360円

周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

壁から離して適切に設置。

電気の省エネ(年間)

45.08kWh

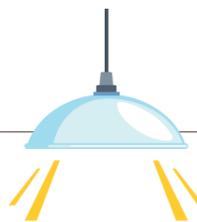
節約

約990円

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

照明器具

上手に選んで、
こまめに消灯。



省エネ LESSON 2

照明器具はこまめに掃除

照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除で明るさをアップしましょう。



電球形蛍光ランプに取り替えを。

電気の省エネ(年間)

84.00kWh

節約

約1,850円

LEDなら、さらに省エネ

54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合。

点灯時間を短く。

●白熱電球の場合

電気の省エネ(年間)

19.71kWh

節約

約430円

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

●蛍光ランプの場合

電気の省エネ(年間)

4.38kWh

節約

約100円

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

みんながやれば、 大きな効果

出典：省エネルギーセンター発行「家庭の省エネ大事典2012」



ときには消して、
家族で会話を。



省エネ LESSON 3

テレビ省エネのコツ+α

消すときは主電源をOFFに。

リモコン待ちの状態でもエネルギーを消費していますので、主電源で消しましょう。旅行などで長期不在のときは、プラグを抜くようにしましょう。

明るさを調節する前に、画面の掃除を。

静電気でホコリを寄せ付け、汚れやすいテレビ画面。明るさを調節する前に、1週間に1度くらいは掃除をしましょう。

見ないときは消す。

●液晶の場合

電気の省エネ(年間)

16.79kWh

節約

約370円

1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合

●プラズマの場合

電気の省エネ(年間)

56.58kWh

節約

約1,240円

1日1時間テレビ(42V型)を見る時間を減らした場合

明るすぎない画面で見る。

●液晶の場合

電気の省エネ(年間)

27.10kWh

節約

約600円

テレビ(32V型)の画面輝度を最適(最大→中央)に調節した場合

●プラズマの場合

電気の省エネ(年間)

151.93kWh

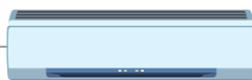
節約

約3,340円

テレビ(42V型)の画面輝度を最適(最大→中央)に調節した場合



カラダにも地球にも
やさしい使い方を



省エネ LESSON 4

省エネ機器に買い替えを

エネルギー消費効率のよい機器に買い替えることも、省エネ効果を高めるポイント。ぜひご検討を。

省エネ LESSON 5

快適空調のコツ



工夫して冷房しましょう。

- ドアや窓の開閉は少なく。
- レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- 外出時は昼間でもカーテンを閉めて。
- 扇風機を併用(風が体に当たると涼しく感じます)

室外機のまわりにはものを置かないで。

室外機は風通しのよい場所に設置し、周囲を整理整頓しましょう。

夏の冷房時の室温は
28℃を目安に。

電気の省エネ(年間)

30.24kWh

節約

約670円

外気温度31℃のとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)

月に1~2回は
フィルターの清掃を。

電気の省エネ(年間)

31.95kWh

節約

約700円

フィルターが目詰まりしているエアコンと(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

冷房は必要ときだけつける。

電気の省エネ(年間)

18.78kWh

節約

約410円

冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度:28℃)



家庭で消費する年間電力の約6%は待機時消費電力です。

これは省エネの見逃せない大敵。

機器の省エネポイントと合わせて、ぜひプラグを抜いてみてください。

家庭一世帯あたりの
待機時消費電力量



あなたの省エネ度は？

ライフスタイル チェック25

お持ちでない機器は「Yes」としてください。



Yesが20個以上



Yesが19～12個



Yesが11～5個



Yesが4個以下



| | | |
|-------------|--|--|
| お部屋の 冷暖房 | 1 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 2 電気カーペットは部屋の広さや用途にあったものを選び、温度設定をこまめに調節している。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 3 冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないように気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 4 こたつはこたつ布団と一緒に敷布団と上掛けも使用し、温度設定をこまめに調節している。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 照明 | 5 照明は、省エネ型の蛍光灯や電球形蛍光灯を使用するようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 6 人のいない部屋の照明は、こまめな消灯を心がけている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| テレビ | 7 テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| キッチン | 8 冷蔵庫の庫内は季節にあわせて温度調整をしたり、ものを詰め込み過ぎないように整理整頓に気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 9 冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 10 冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 11 洗いものをするときには、給湯器は温度設定をできるだけ低くするようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 12 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用している。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 13 電気ポットは長時間使わないときには、コンセントからプラグを抜くようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 14 食器洗い乾燥機を使用するときには、まとめて洗い温度調節もこまめにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| お風呂&トイレ | 15 お風呂は間隔を置かずに入るようにして、追い炊きをしないようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 16 シャワーはお湯を流しっぱなしにしないように気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 17 温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節し、使わないときはふたを閉めるようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| お洗濯 | 18 洗濯するときには、まとめて洗うようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| 車の運転 | 19 ふんわりアクセル「eスタート」を心がけている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 20 加減速の少ない運転をするように気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 21 早めのアクセルオフをするように気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 22 アイドリングはできる限りしないように気を付けている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 23 外出時は、できるだけ車に乗らず、電車やバスなどの公共交通機関を利用するようにしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| その他 | 24 電気製品を使わないときは、コンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくしている。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |
| | 25 電気、ガス、石油機器などを買うときは、省エネルギータイプのものを選んでる。 | <input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No |

出典：省エネルギーセンター発行「家庭の省エネ大事典2012」