

家庭でできる省エネ ～冬の省エネに取り組んでみませんか？～



地球温暖化を防ぐためには、私たちの暮らしの中から二酸化炭素（CO2）をなるべく出さないことが大切です。

エネルギー効果の高い省エネ製品への買い替えや機器の使用の見直しなど、家庭での取組によるエネルギー消費の効率化が求められています。



家庭でできる

冬の省エネ ハンドブック

冬場のエネルギー使用量は一年の中でも、最も多くなる季節です。省エネにチャレンジして、地球温暖化防止や家計に貢献しましょう！

【エアコン編】

① 冬の暖房時の室温は20℃を目安に！

年間で電気	53.08kWh	の省エネ、つまり	約 1,430 円節約
原油換算	13.38 ㎘	CO2 削減量	27.2kg

※外気温6℃の時、エアコン（2.2kW）の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合（使用時間：9時間／日）

② 暖房は必要な時だけつける

年間で電気	40.73kWh	の省エネ、つまり	約 1,100 円節約
原油換算	10.26 ㎘	CO2 削減量	20.9kg

※暖房を1日1時間短縮した場合（設定温度20℃）

③ フィルターを2週間に1度はお掃除

年間で電気	31.95kWh	の省エネ、つまり	約 860 円節約
原油換算	8.05 ㎘	CO2 削減量	16.4kg

※フィルターが目詰ま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

【石油ファンヒーター編】

① 室温は20℃を目安に！

年間で灯油 **10.22 L** の省エネ、電気 **3.89kWh** の省エネ
つまり **約 650 円節約**

※暖房設定温度を
21℃から 20℃にした場合

② 暖房は必要な時だけつける

年間で灯油 **15.91 L** の省エネ、電気 **3.89kWh** の省エネ
つまり **約 1,130 円節約**

※暖房を 1 日 1 時間短縮した場合
(設定温度 20℃)



家庭の省エネ、2つのポイント

＜Point 1＞

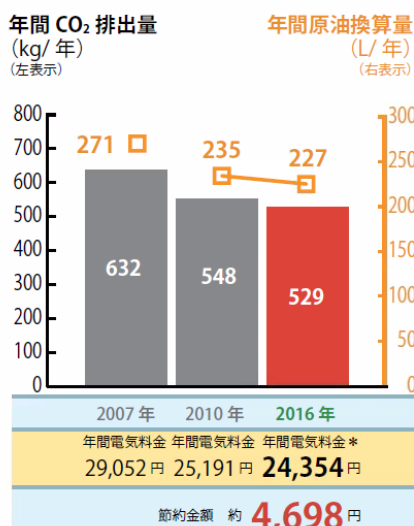
機器や家電製品を選ぶときは、省エネ型



省エネルギーなどの技術の進歩により、エアコンや、液晶テレビ、電気冷蔵庫などの最新（省エネ性能の高い）家電製品は、使い勝手や機能性の向上とともに、消費電力、待機電力の低減などエネルギー消費効率が良い排出するCO₂削減、電気代の節約につながります。

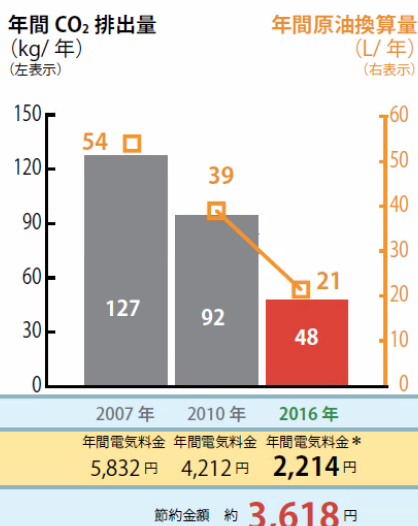
省エネ型の家電製品に買い替えてCO₂削減や、電気代の節約してませんか？

エアコン 2.8kw (8～12畳) 新旧機種比較



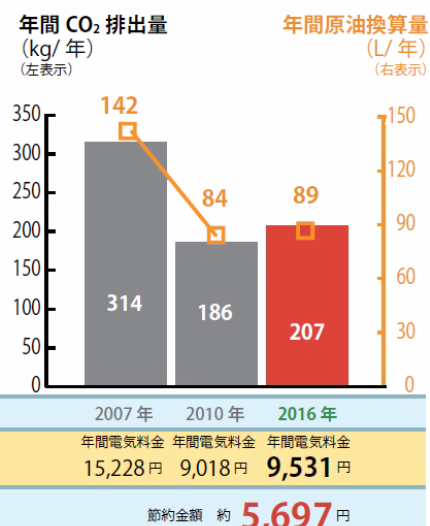
*年間電気料金は、冷房期間 3.6ヶ月、暖房期間 5.5ヶ月で 1日 18時間使用した場合の目安電気料金です。
エアコンの 2007年の値は COP 測定値です。

液晶テレビ 40V型 新旧機種比較



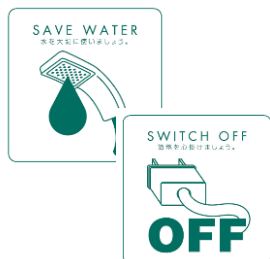
*年間電気料金は、1日 4.5時間使用した場合の目安電気料金です。テレビの 2007年の値は旧基準値による表示値です。

電気冷蔵庫 401～450L 新旧機種比較



電気冷蔵庫の 2007年・2010年の値は旧 JIS (JIS C 9801:2006) 測定値です。

《Point 2》 毎日コツコツ、上手な使い方



エネルギー消費効率の良い機器を選んだ上で、上手な使い方をするのが省エネのコツです。たとえば、家電製品のスイッチをこまめに切る。冷暖房は適温にする。お湯の設定温度は目的に合わせて変える、シャワーを出しっ放しにしない。また、使わない家電製品のプラグをコンセントから抜くなど、ご家庭でのさまざまな工夫が省エネにつながります。



冬の省エネに取り組んでみましょう！

チェックボックスにいくつ☑が入りますか？

●暖房器具の使い方を工夫しよう

- ☐ 暖房時の室温は 20℃を目安にする
- ☐ 電気カーペットは必要な部分だけ温める
- ☐ 電気カーペットやこたつの設定温度は低めに設定する
- ☐ 外出や寝る時は暖房のスイッチを早めに切る

●暖かい熱を逃がさないようにしよう

- ☐ 室内でも暖かい服を着る
- ☐ 雨戸を閉める
- ☐ 床につく長さの断熱性の高いカーテンを使う
- ☐ 電気カーペットやこたつの下に断熱マットを敷く
- ☐ こたつ布団に上掛けと敷布団を併せて使う

●家族みんなで工夫しよう

- ☐ 鍋を囲んで一家団らん
- ☐ 暖房便座の設定温度を低めにしてフタを閉める
- ☐ 家族が続けてお風呂に入る
- ☐ 冷蔵庫の設定温度を「弱」にする
- ☐ 隙間テープや断熱シートを貼る

まずはみなさんのご家庭でできることから始めてみてください！



出展・参考

経済産業省資源エネルギー庁『省エネ性能カタログ 2018 年冬版』

※参考資料の内容はインターネットでもご覧いただけます。

<http://seihinjyoho.go.jp/index.html>

平成 31 年 2 月現在