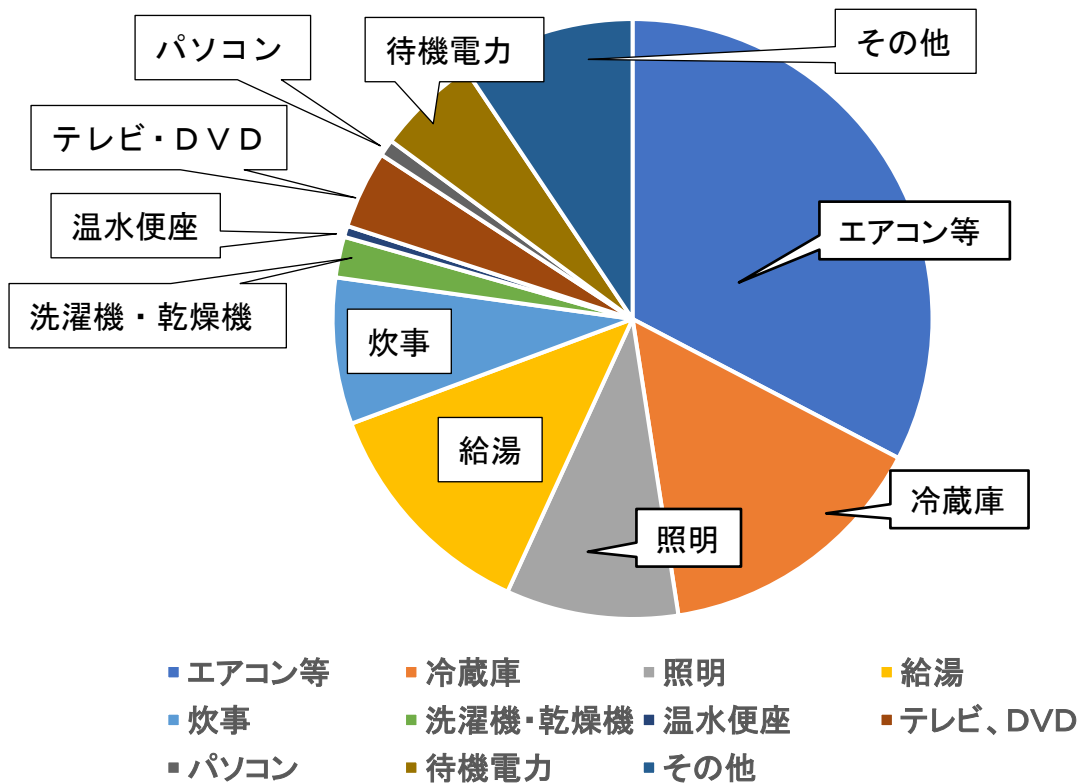


あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



冬の省エネ 家庭の消費電力の割合は？

エネルギー原料の高騰で電気料金が上昇しています。下図のグラフのように電気消費量はエアコン、冷蔵庫、照明で5割以上を占めています。節電の際にはこれらの省エネが大きなポイントになります。この冬を効率よく省エネ生活をするかのヒントを紹介します。



エアコン等	32.7%	炊事	7.9%	パソコン	0.9%
冷蔵庫	14.9%	洗濯機・乾燥機	2.2%	待機電力	5.5%
照明	9.3%	温水便座	0.6%	その他	9.4%
給湯	12.5%	テレビ、DVD	4.2%		



冬の省エネ エアコン・冷蔵庫の省エネ工夫

■エアコンの省エネ工夫

●暖房を効果的にする。

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンの方が効果的。
- ・扇風機を併用。適宜、換気をしながら暖まった空気を循環させましょう。

●室外機のまわりに物を置かない。

- ・室外機の吹出口にものを置くと、冷暖房の効果が下がります。

●冬の暖房時の室温は20℃を目安に。

- ・外気温度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)…年間電気料金約1,650円の節約。

●暖房は必要なときだけつける。

- ・暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20℃)……年間電気料金約1,260円の節約。

●フィルターを月に1回か2回清掃。

- ・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…年間電気料金約990円の節約。

■冷蔵庫の省エネ工夫

●熱いものはさましてから保存。

- ・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止めましょう。

●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と消費電力が小さくなります。設定が「強」になっていたら「中」や「弱」にしましょう。ただし、食品の傷みには注意してください。

●庫内温度の設定方法。

- ・冷蔵庫の温度調整は、ドアの外側正面のコントロールパネルや庫内のダイヤルでできます。

●冷蔵庫の中を整理。

- ・ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか? 「とりあえず保存」は結局何も食べずに捨てられることが多いようです。



冬の省エネ 照明の省エネ工夫

■白熱電球、電球形蛍光ランプ、電球形LEDランプの比較

	白熱電球	電球形蛍光ランプ	電球形LEDランプ
寿命	約1,000時間	約6,000~10,000時間	約40,000時間
省電力		白熱電球の約1/4	電球形蛍光ランプの約3/4

●電球形蛍光ランプに取り替える

- ・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)…年間電気料金約2,600円の節約。

●電球形LEDランプに取り替える。

- ・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)…年間電気料金約2,790円の節約。

■点灯時間を短く。

●白熱電球

- ・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…年間電気料金約610円の節約。

●蛍光ランプ

- ・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…年間電気料金約140円の節約。

●電球形LEDランプ

- ・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…年間電気料金約100円の節約。



白熱電球

電球形蛍光ランプ

電球形LEDランプ

(有)村上保険サービス通信

〒027-0025 岩手県宮古市実田1丁目3-3
TEL 0193-65-1020 FAX 0193-64-5805

22年
12月号

家庭でできる省エネチェック表

種別	家庭での取組	年間節約金額(円)	チェック
エアコン	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	1,220	
	フィルターを月に2回程度清掃する。	740	
照明 (白熱→LED電球)	白熱電球1灯を電球形LEDランプに取替える。	2,080	
照明(LED電球)	使っていない部屋の照明はこまめに消す。	80	
テレビ(液晶)	画面は明るすぎないように調節し、見ないときは消す。	1,010	
パソコン	パソコンを使わないときは電源を切る。	730	
台所	冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置し、中に物を入れすぎないようにする。	2,050	
	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。(根菜の場合)	1,950	
	食器を洗うときはガス給湯器の設定温度を低温にする(40℃→38℃)	2,280	
	電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜く。	2,480	
風呂(ガス給湯)	間隔をあけずに入り、追い焚きをしないようにする。	9,910	
	シャワーはこまめに止めるようにする。	10,470	
トイレ(貯湯式)	温水洗浄便座は使わないときはフタを閉める。	800	
	便座暖房の温度設定は低めにする(中→弱)。	610	
洗濯	洗濯するときは、まとめて洗うようにする。	4,880	
車	アクセルをやさしく踏み、ゆっくり発進する(目安 最初の5秒で時速20キロ)。	11,400	
	加減速の少ない運転を心がける。	4,000	
	早めのアクセルオフを心がける。	2,470	
	アイドリングストップを心がける。	2,360	
その他	家電製品は、長期間使わないときはコンセントからプラグを抜くか、省エネタップ(スイッチ付タップ)を活用する。	2,630	
外出先で	ペットボトルの分別排出をする。	—	
	マイ箸を持参する。	—	

引用・編集は「経済産業省資源エネルギー庁ホームページ 省エネルギー政策について」
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html#general-section