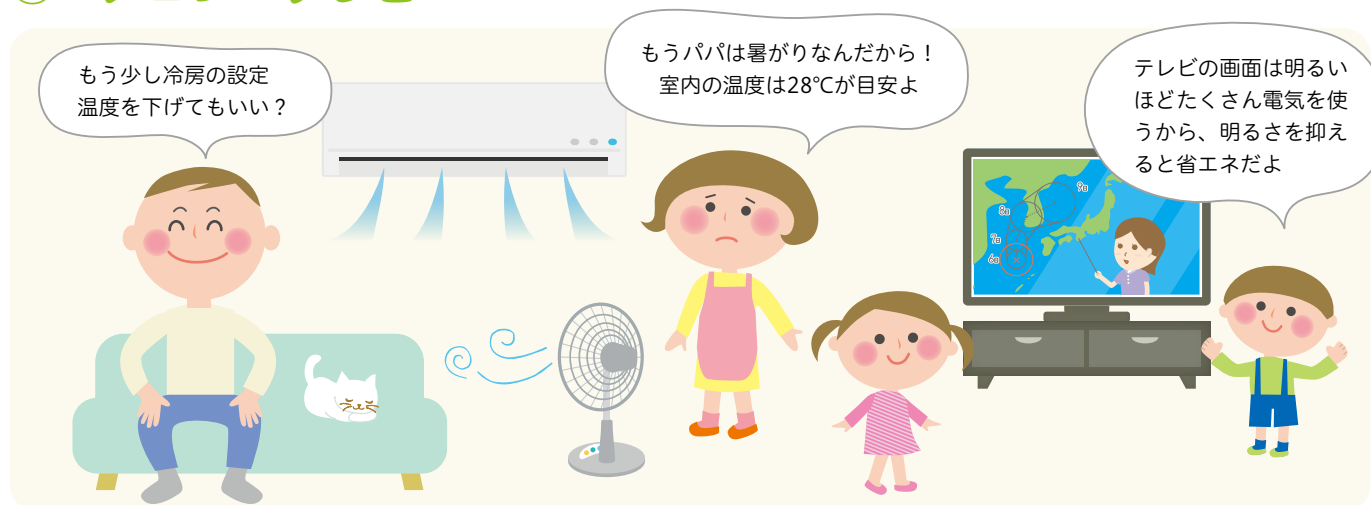


家庭でできる省エネ

リビングルーム編

① エアコン・テレビ



ここが省エネポイント 【数値は年間】

① 冷房の設定温度は28℃を目安にする

外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(1日9時間使用)

② エアコンの使用時間を1日1時間減らす

設定温度が28℃の場合

③ フィルターをこまめに掃除する

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

④ テレビをつけている時間を1日1時間減らす

液晶テレビ(32V型)の場合

⑤ テレビ画面は明るすぎないように設定する

液晶テレビ(32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)に調節した場合

省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂
30.24kWh	686円	17.7kg
18.78kWh	426円	11.0kg
31.95kWh	725円	18.7kg
16.79kWh	381円	9.8kg
27.1kWh	615円	15.8kg

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」資源エネルギー庁



暮らしのコツ

テレビ

明るさ調節する前に、画面の掃除

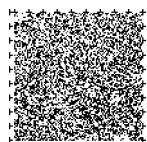
テレビ画面は静電気でホコリを寄せつけるので、汚れやすいもの。1週間に一度くらいは掃除をしましょう。

消す時は主電源をOFFに

待機状態でもエネルギーを消費しています。テレビは主電源で消し、長期不在のときはプラグを抜きましょう。

ゲームが終わったらテレビもOFF

テレビゲーム機の電源は消しても、テレビの電源は入ったままになりがち。必ずテレビの電源も切りましょう。



②パソコン・掃除機



ここが省エネポイント 【数値は年間】

	省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂
① パソコン(デスクトップ)を使う時間を1日1時間減らす	31.57kWh	716円	18.4kg
② パソコン(ノート)を使う時間を1日1時間減らす	5.48kWh	124円	3.2kg
③ パソコン(デスクトップ)の電源オプションを見直す <small>パソコン(デスクトップ)の電源オプションを「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	285円	7.3kg
④ パソコン(ノート)の電源オプションを見直す <small>パソコン(ノート)の電源オプションを「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>	1.5kWh	34円	0.9kg
⑤ 部屋を片付けてから掃除機をかける <small>掃除機を利用する時間を1日1分間短縮した場合</small>	5.45kWh	124円	3.2kg

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」資源エネルギー庁



暮らしのコツ

パソコン

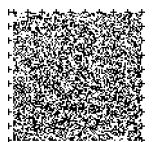
スクリーンセーバーは省エネ？

スクリーンセーバーは、パソコンを一定時間操作しないと、自動的に画面の表示を変え、キーボードやマウスに触れると元の状態に戻る機能です。スクリーンセーバーでは消費電力は上がりません。パソコンの省エネは、「省エネ設定」が効果的です。

掃き掃除

ほうきは手軽&省エネ

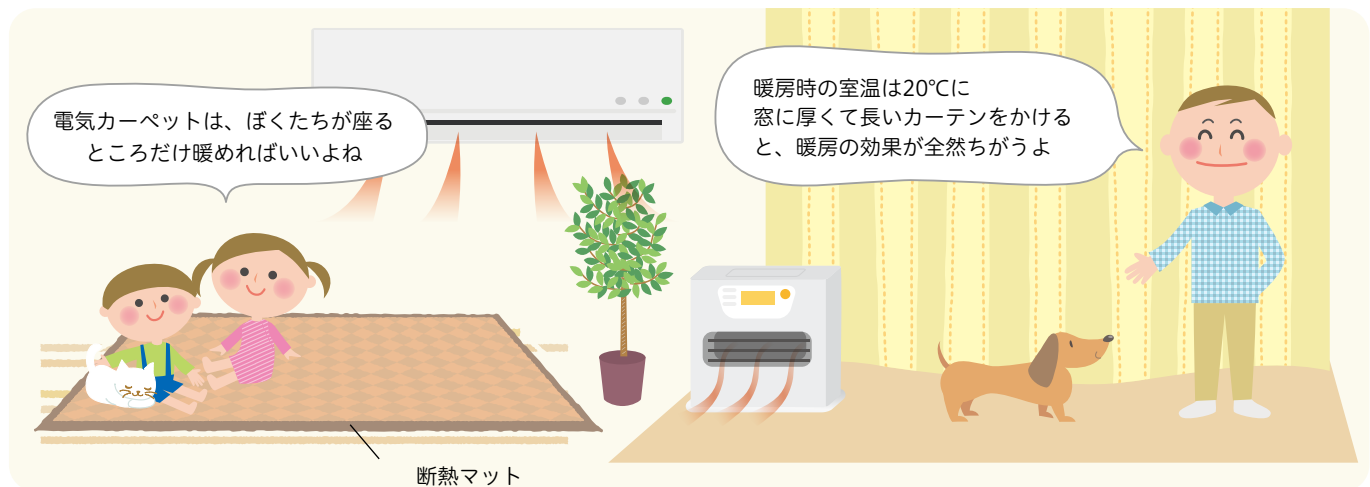
ごみやホコリが気になっても、掃除機を押し入れから出すのが面倒で…という方は多いのでは？昔ながらのほうきは、サッと使えて手軽な上に、使うエネルギーもゼロです。最近ではデザインのよいほうきとちりとのセットもあります。



家庭でできる省エネ

リビングルーム編

③暖房器具



ここが省エネポイント 【数値は年間】

	省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂
① 暖房の設定温度は20°Cを目安にする <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(1日9時間使用)</small>	53.08kWh	1,204円	31.0kg
② 暖房の設定温度は20°Cを目安にする <small>外気温度6°Cの時、石油ファンヒーターの設定温度を21°Cから20°Cにした場合(1日9時間使用)</small>	灯油10.22ℓ	705円	25.4kg
③ 暖房の使用時間を1日1時間減らす <small>エアコン(2.2kw)の暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20°C)</small>	40.73kWh	924円	23.8kg
④ 暖房の使用時間を1日1時間減らす <small>石油ファンヒーターを1日1時間短縮した場合(設定温度:20°C)</small>	灯油15.91ℓ	1,098円	39.6kg
⑤ 電気カーペットは設定温度を低めにする <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	4,220円	108.6kg
⑥ 電気カーペットは広さにあった大きさを使用する <small>室温20°Cの時、設定温度が「中」の状態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	2,040円	52.5kg

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」資源エネルギー庁



暮らしのコツ

電気カーペット

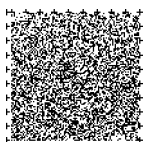
使う所だけ暖める
カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチを切りましょう。

床暖房

室温は低めで
床暖房は足元から体を温めるので、室温を低めに設定しても快適に過ごすことができます。

早めのOFFが決め手
床暖房は、運転をストップしても暖かさが持続します。就寝や外出の約30分前にスイッチを切りましょう。

使い方のコツ
床暖房の上にカーペットやラグマットなどを使わない方が直接暖かさが伝わり効果的です。



④照明・こたつ



断熱マット



ここが省エネポイント【数値は年間】

① 白熱電球の使用時間を1日1時間減らす

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

② 蛍光灯の使用時間を1日1時間減らす

12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

③ 白熱電球をLED電球に交換する

54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換

④ こたつ布団に上掛けと敷布団を合わせて使う

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)

⑤ こたつの設定温度を低めにする

1日5時間使用で、設定温度を「強」から「中」に下げた場合

省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂
19.71kWh	447円	11.5kg
4.97kWh	113円	2.9kg
89.2kWh	2,024円	52.1kg
32.48kWh	737円	19.0kg
48.95kWh	1,111円	28.6kg

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」資源エネルギー庁



暮らしのコツ

照明器具

器具の掃除で明るさアップ

照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除を心がけましょう。



電気こたつ

腰から上の冷え対策には

こたつはおもに腰から下を温める暖房機器なので、上半身は寒くなりがちです。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。ストーブやエアコンなど、他の暖房機器と併用する場合は、控えめな温度設定を心がけましょう。

