

1

節電・節水

エアコン



ACTION 1

冷房・暖房は必要な時だけつけましょう



タイマーを設定するなどして、必要な時間帯だけの使用に限定することをお勧めします。また、外出前には早めに電源をOFFにし、長期間使用しない場合はコンセントから電源プラグを抜いておくことが大切です。



1日1時間短縮した場合

二酸化炭素削減効果 冷房 約9.2kg-CO₂/年間
暖房 約19.9kg-CO₂/年間
節約効果 冷房 約580円/年間
暖房 約1,260円/年間



ACTION 2

フィルターの掃除をこまめにしましょう



定期的なフィルター清掃(2週間に1度)により、エアコンの効率低下を防ぎ、無駄な電力使用を抑制できます。実際に、こまめな清掃は冷房時約4%、暖房時約6%の消費電力削減につながります。



フィルターを月に1~2回掃除した場合

二酸化炭素削減効果 約15.6kg-CO₂/年間
節約効果 約990円/年間



ACTION 3

室外機の周辺にもものを置かないようにしましょう



室外機の吹出口に荷物を置くと、冷暖房効率が落ちてしまいます。室外機は風通しが良い環境に配置し、その周辺をすっきり片付けておくことが大切です。



ACTION 4

カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう



外出する際は、昼間であってもカーテンを閉めることが効果的です。夏季は日光の侵入を防ぎ、冷房で冷やされた空気の流れを抑制します。冬季は室内の温かい空気を保持し、外からの冷たい空気の流入を遮断します。

**ACTION 5**

扇風機やサーキュレーターを併用しましょう



扇風機やサーキュレーターを活用し、風向きを適切に調整することで、室内の空気を効率よく循環させられます。これによりエアコンの冷房効果が向上します。

**ACTION 6**

冷房をつける前に換気をしましょう



帰宅後、すぐにエアコンを運転するのではなく、先に窓を開けて室内の熱気を排出してから冷房を開始することで、効率的に部屋を冷やすことができます。

テレビ

**ACTION 7**

見ないテレビはこまめに消しましょう



テレビを視聴していない時は、こまめに電源を切ることをお勧めします。リモコン待機状態でも電力が消費されるため、消す際は主電源をOFFにしましょう。また、旅行などで長期間不在にする場合は、電源プラグをコンセントから抜くことが大切です。

**ACTION 8**

画面は明るすぎないように調整しましょう



画面モードを省エネモードに設定し、画面の輝度を最大から中程度に調整することをお勧めします。明るすぎると目が疲れるため、目に優しい適切な明るさに設定することが大切です。



1日1時間視聴時間を短縮した場合
(50V型)

二酸化炭素削減効果 約12.4kg-CO₂/年間

節約効果 約895円/年間



輝度を10%下げた場合(50V型)

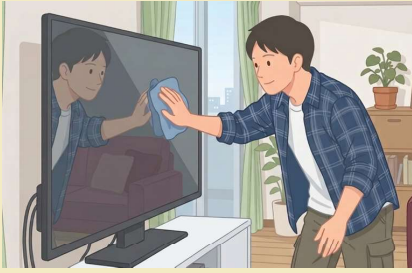
二酸化炭素削減効果 約8.04kg-CO₂/年間

節約効果 約581円/年間

冷蔵庫



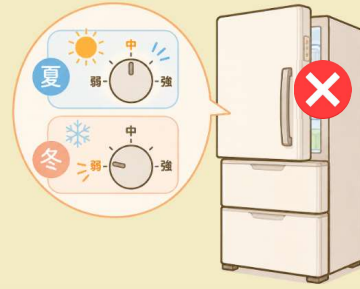
ACTION 9 画面を掃除しましょう



テレビの画面は静電気的作用でほこりが付きやすく、汚れが溜まると画面が暗く見えています。その結果、つい必要以上に明るく設定してしまい、無駄な電力消費につながってしまいます。節電のためにも、週に1度程度、乾いた布で丁寧に拭き取るようにしましょう。



ACTION 10 開けている時間をなるべく短くしましょう



冷蔵庫のドアの頻繁な開閉は冷気の流出につながります。ドアを開ける前に取り出すものをあらかじめ決めて、開閉時間を短くするようにしましょう。また、設定温度は夏季は「中」、冬季は「弱」に設定することが効果的です。開閉回数が25回から50回に増えると、消費電力量が約6%増加する可能性があります。



開閉を半分にした場合 (IJIS開閉試験)

二酸化炭素削減効果 約5.1kg-CO₂/年間

節約効果 約320円/年間

設定温度を「強」から「中」にした場合

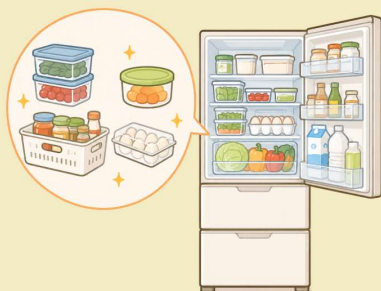
二酸化炭素削減効果 約30.1kg-CO₂/年間

節約効果 約1,910円/年間



ACTION 11

冷蔵庫の中にもものを詰め込み過ぎないようにしましょう



冷気の流れが悪くなり、冷蔵庫内が均一に冷えづらくなります。また、庫内の見通しが悪くなり、ドアの開閉時間が長くなる原因にもなります。冷蔵庫の中を整理してみましょう。



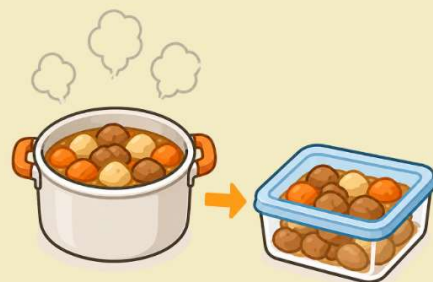
詰め込んだ場合と庫内のものを半減させた場合

二酸化炭素削減効果 約21.4kg-CO₂/年間

節約効果 約1,360円/年間



ACTION 12 熱いものは冷ましてから入れましょう



スープやカレーなど、熱いものをそのまま入れると庫内の温度が上昇するため、再度、庫内を冷やすための余分な電力が必要となります。

照明



ACTION 13

冷蔵庫のカーテンをつけて温度の上昇を防ぎましょう



冷蔵庫のドア開閉時に冷気が逃げると、再び温度を下げるために多くの電力を消費します。冷蔵庫カーテンをつけると、開閉により冷気が外へ流出するのを抑えることができるので電気代を節約できます。



ACTION 14

必要のない照明はこまめに消しましょう



人のいない部屋や廊下はこまめに消灯しましょう。また、照度の調整や照明の間引きを行い、必要な分の点灯を心がけましょう。



点灯時間を1時間短縮した場合
(34W LED照明1灯)

二酸化炭素削減効果 約5.3kg-CO₂/年間
節約効果 約385円/年間



ACTION 15

照明器具の掃除はこまめにしましょう



ランプやかさが汚れると、明るさが低下し、必要以上に明るい照明を点灯してしまうことにつながります。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所は、こまめに掃除しましょう。



ACTION 16

待機消費電力を削減しましょう



点灯や消灯などのリモコン機能の使用中は電気を消費しています。照明スイッチの電源を切る習慣をつけ、待機消費電力を削減しましょう。



ACTION 17 蛍光灯をLED照明に交換しましょう



同じ明るさで蛍光灯からLED 照明に交換するだけで、消費電力が約7割削減されます。また、2027年末までに蛍光灯の製造・輸入が段階的に終了するので、積極的にLED照明に交換しましょう。



68Wの蛍光灯から34WのLED照明に交換した場合(年2,000時間点灯)

二酸化炭素削減効果 約29.2kg-CO₂/年間
節約効果 約2,108円/年間

パソコン



ACTION 18 使わないときは電源を切りましょう



パソコンを使わない時は、電源をオフにしましょう。また、外出などで長時間使わない時はコンセントからプラグを抜けば待機電力も減らすことができ、より一層節電となります。



1日1時間利用時間を短縮した場合

二酸化炭素削減効果
デスクトップ 約15.4kg-CO₂/年間
ノート 約2.7kg-CO₂/年間
節約効果
デスクトップ 約980円/年間
ノート 約170円/年間



ACTION 19 電源オプションを見直しましょう



電源オプションの設定を変更するだけで節電に繋がります。例えば、「モニター電源をオフ」から「システムスタンバイ」に変えることで消費電力を削減できます。



スタンバイに変更した場合

二酸化炭素削減効果
デスクトップ 約6.1kg-CO₂/年間
ノート 約0.7kg-CO₂/年間
節約効果
デスクトップ 約390円/年間
ノート 約50円/年間



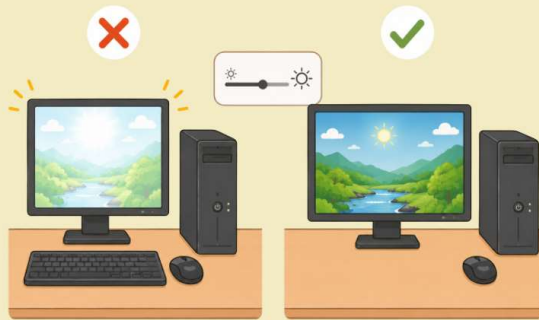
ACTION 20 スクリーンセーバーは使用しないようにしましょう



ディスプレイを保護する機能であるスクリーンセーバーは画像処理に多くのエネルギーを使うため、パソコンを操作していないのに電力を多く消費します。スクリーンセーバーの代わりに、一定時間操作がない場合には自動で画面の電源が切れるように設定しましょう。

調理

✓ ACTION 21 ディスプレイの明るさを調整しましょう



ディスプレイは比較的多くの電力を消費するため、周囲の明るさに合わせて、目への負担がかからない範囲で明るさを示す「輝度」を下げることで節電効果が得られます。輝度100%から40%に抑えることで約38%の節電になると言われています。

✓ ACTION 22 炊飯器の保温は控えましょう



タイマー機能を活用し、食事の時間に合わせて炊くようにしましょう。また、食べきれない場合は、小分けにラップで冷凍保存し、必要な分だけ電子レンジで加熱するとトータルの消費電力を抑えることができます。

✓ ACTION 23 電気ポットの保温は控えましょう



必要な時に必要な分だけお湯を沸かし、長時間保温しないようにしましょう。

✓ ACTION 24 調理器具は水滴を拭いてから火にかけましょう



鍋やフライパンに水滴がついていると、残った水分を蒸発させるために余分なエネルギーが必要となります。水気を拭き取ってから火にかけると節電になります。

! 保温しないで再沸騰した場合
(6時間保温した場合と比較 2.2L使用後、1.2L使用)

二酸化炭素削減効果 約52.4kg-CO₂/年間

節約効果 約3,330円/年間

トイレ



ACTION 25

温水洗浄便座の設定温度を低めに設定しましょう



季節に合わせて温水洗浄便座の座面温度や洗浄水の温度はなるべく低めに設定しましょう。また、タイマー機能を活用し、使用しない時間帯の加熱を抑えることも消費電力を抑えることにつながります。



設定温度を「中」から「弱」に変えた場合（貯湯式 冷房をつける期間はオフ）

二酸化炭素削減効果

便座 約12.9kg-CO₂ /年間

洗浄水 約6.7kg-CO₂ /年間

節約効果

便座 約820円/年間

洗浄水 約430円/年間



ACTION 26

便座のフタを閉めましょう



フタを閉めることで便座から熱が逃げるのを防ぎ、座面の温度を保つことができるため、消費電力を抑えることができます。



閉めた場合と開けたままの場合（貯湯式）

二酸化炭素削減効果 約17.0kg-CO₂ /年間

節約効果 約1,080円/年間



ACTION 27

使用後は照明を消しましょう



トイレの照明の消灯は忘れがちですが、無駄なエネルギーを消費することになってしまいます。使用後は照明を消したか確認しましょう。



ACTION 28

使わない機能はオフにしましょう



夏場の座面温度調節機能や温風乾燥機能など、使用状況に合わせて必要のない機能をオフにしましょう。また、旅行などで外出し、長時間使用しないと分かっている時には、電源をオフにしたり節電モードを活用しましょう。

洗濯



ACTION 29 洗濯はお風呂の残り湯を利用しましょう



洗濯にお風呂の残り湯を利用すると節水になります。蛇口から水が出るまでにも電気が使われているため、節水することは節電にも繋がります。



ACTION 30 まとめ洗いで回数を減らしましょう



少量の洗濯を繰り返すよりも、まとめ洗いすることで、電力消費量の削減につながります。また、水の節約にもつながります。



1回で倍の量の洗い、洗濯の回数を半分にした場合

(洗濯機容量:6kg 洗濯量:2.4kgと4.8kg)

二酸化炭素削減効果 約2.9kg-CO₂/年間

節約効果

電気代 約180円/年間

水道代 約4,360円/年間



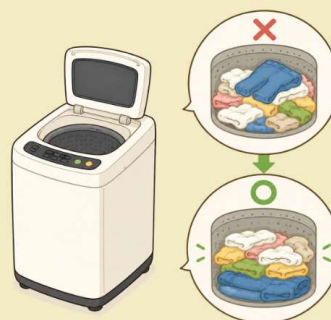
ACTION 31 衣類乾燥機の使用は控えましょう



衣類乾燥機は、家電の中でも消費電力が大きい機器の一つです。そのため、なるべく衣類乾燥機は使用せず、天日で干す自然乾燥を取り入れましょう。



ACTION 32 洗濯物の入れ方を工夫しましょう



縦型洗濯機では、重い洗濯物が下、軽いものが上に来るように入れる順番を工夫すると、洗濯機の回転がスムーズになり、洗浄効果が高まるため、電気代を節約できます。



自然乾燥と乾燥機使用の場合
(2日に1回使用)

二酸化炭素削減効果 約192.6kg-CO₂/年間

節約効果 約12,230円/年間



ACTION 33 乾燥機にバスタオルを1枚追加して早く乾燥させるようにしましょう



バスタオルが洗濯物から出る水分を吸収するため、乾燥効率が上がり、洗濯物が早く乾きます。

風呂



ACTION 34 自動保温機能などの使用を控えましょう



お風呂に入る時は、家族間でなるべく間隔を空けないように工夫し、自動保温機能や追い焚き機能をなるべく使わないようにすることで消費電力を抑えることができます。



自動保温機能での追い焚きを1回やめた場合(200Lを4.5℃上昇)

二酸化炭素削減効果 約85.7kg-CO₂/年間
節約効果 約6,190円/年間



ACTION 35 シャワーの時間を短くしましょう



送水にも電気やガスを消費するため、体や髪を洗っている間は、シャワーを止めることを習慣づけましょう。また、手元で簡単に止水できるシャワーヘッドへの交換もおすすめです。



ACTION 36 入浴しない場合は浴槽にフタをしましょう



浴槽にお湯を張ったまま、フタをしないそのままの状態にしておくと熱が逃げてしまい、追い焚きの必要が生じてしまいます。入浴の合間もこまめにフタを閉じることを心がけましょう。



1日1分利用時間を短縮した場合(45℃のお湯)

二酸化炭素削減効果 約28.7kg-CO₂/年間

節約効果

ガス代 約2,070円/年間

水道代 約1,140円/年間



ACTION 37 お風呂の換気扇はこまめに
切りましょう



タイマー機能を活用して運転時間を適切に管理しましょう。また、タイマーがついていても、浴室が乾いた後はオフにするように心がけましょう。