

夏にチャレンジ！ 家庭ですぐできる省エネレシズン

エアコン



◆夏の冷房時の室温は28度を目安に

- 原油換算7・62リットル/年
- CO2削減量10・6ギガ/年
- 約670円/年の節約

◆冷房は必要などきにつける

- 原油換算4・73リットル/年
- CO2削減量6・6ギガ/年
- 約410円/年の節約

◆フィルターを月に1、2回清掃する

- 原油換算8・05リットル/年
- CO2削減量11・2ギガ/年
- 約700円/年の節約

快適空調のPOINT

- ・ドア・窓の開閉は少なく
- ・カーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう
- ・外出時は昼間でもカーテンを閉めましょう

照明器具



◆電球形蛍光灯ランプに取り替える

- 原油換算21・17リットル/年
- CO2削減量29・4ギガ/年
- 約1850円/年の節約

◆点灯時間を短くする

- 【白熱電球の場合】
- 原油換算4・97リットル/年
- CO2削減量6・9ギガ/年
- 約430円/年の節約

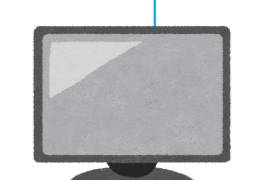
◆蛍光灯ランプの場合

- 原油換算1・10リットル/年
- CO2削減量1・5ギガ/年
- 約100円/年の節約

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。こまめな掃除を心掛けてみましょう。

テレビ



◆テレビを見ない時は消す

- 【液晶の場合】
- 原油換算4・23リットル/年
- CO2削減量5・9ギガ/年
- 約370円/年の節約

◆液晶のバックライトを消す

- 【プラズマの場合】
- 原油換算14・26リットル/年
- CO2削減量19・8ギガ/年
- 約1240円/年の節約

◆画面は明るくしすぎない

- 【液晶の場合】
- 原油換算6・83リットル/年
- CO2削減量9・5ギガ/年
- 約600円/年の節約

◆プラズマの場合

- 原油換算38・3リットル/年
- CO2削減量53・2ギガ/年
- 約3340円/年の節約

消す時は主電源をOFFに

リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。主電源で消し、旅行などの長期不在の時はプラグを抜くようにしましょう。

電気冷蔵庫



◆ものを詰め込みすぎない

- 原油換算11・05リットル/年
- CO2削減量15・3ギガ/年
- 約960円/年の節約

※保存する量を半分にしたときとの比較

◆開けている時間を短く

- 原油換算1・54リットル/年
- CO2削減量2・1ギガ/年
- 約130円/年の節約

※開けている時間が20秒の場合と10秒の場合の比較

◆設定温度は適切に

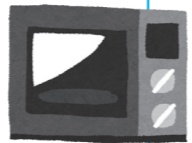
- 原油換算15・55リットル/年
- CO2削減量21・6ギガ/年
- 約1360円/年の節約

※周囲温度22度で設定温度を「強」から「中」にした場合を比較

熱いものは冷ましてから保存

麦茶やカレーなど温かいものをそのまま冷蔵庫に入れると、冷蔵庫内の温度が上がり、冷やすために余分なエネルギーが消費されます。

電子レンジ



◆野菜の下ごしらえに電子レンジを活用

- 【葉菜キャベツなどの場合】
- 原油換算6・32リットル/年
- CO2削減量14・3ギガ/年
- 約860円/年の節約

◆果菜カボチャなどの場合

- 原油換算6・74リットル/年
- CO2削減量15・4ギガ/年
- 約930円/年の節約

◆根菜ジャガイモなどの場合

- 原油換算5・45リットル/年
- CO2削減量13・9ギガ/年
- 約830円/年の節約

料理の仕上げに

煮込み料理の野菜は電子レンジで温めながら鍋へ。煮崩れも少なくなり、中までしつかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジを使うとガス代の大幅節約になります。

風呂給湯器



◆入浴は間隔を空けずに

- 原油換算44・31リットル/年
- CO2削減量87・0ギガ/年
- 約5270円/年の節約

※4・5度低下した湯を追い焚きする場合

◆シャワーは不必要に流したままにしない

- 原油換算14・82リットル/年
- CO2削減量29・1ギガ/年
- 約2760円/年の節約

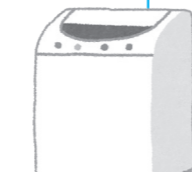
※45度のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

水を沸かすよりもお湯を張る

浴槽に水を溜めて沸かすよりも、お湯を貯める方が省エネです。

必ずふたをすのふたをしなないと、バスタブに張ったお湯から熱が逃げます。

洗濯機



◆洗濯物はまとめて洗いを

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて洗濯回数を少なくした方が効果的です。

- 原油換算1・48リットル/年
- CO2削減量2・1ギガ/年
- 約3950円/年の節約

※定格容量の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較

お風呂の残り湯を利用

ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の量を節約しましょう。

洗剤は適量に

洗剤をたくさん入れても洗浄力がすすむわけではありません。洗剤が不必要に多いとすすぎの水が余分に必要になります。

すすぎは注水すすぎより、ためすすぎで

自動車



◆ふんわりアクセル「eスタート」

- 原油換算74・63リットル/年
- CO2削減量194・0ギガ/年
- 約1万1370円/年の節約

◆加減速の少ない運転

- 原油換算26・16リットル/年
- CO2削減量68・0ギガ/年
- 約3980円/年の節約

◆早めのアクセルオフ

- 原油換算16・15リットル/年
- CO2削減量42・0ギガ/年
- 約2460円/年の節約

◆アイドリングストップ

- 5秒の停止で、アイドリングストップ。
- 原油換算15・48リットル/年
- CO2削減量40・2ギガ/年
- 約2360円/年の節約

マナーを守れば省エネ運転

運転マナーに関することは省エネ行動に通じます。

参考：(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」

かしい機器の選び方「省エネラベル」を確認しましょう

家庭で使われる製品が国の省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するもので、JISで規定されています。省エネ基準を達成した製品には緑色のマーク、達成していない製品にはオレンジ色のマークが表示されます。緑色のマークで、省エネ基準達成率の数字が大きいほど、省エネ性能が優れた製品と言えますので、選ぶ際の目安にしましょう。



隠れた省エネの大敵 待機時消費電力を減らしましょう!

機器を使っていないのに消費される電力が「待機時消費電力」です。家庭で年間に消費する電力のうち6%を占める見逃せない消費電力です。



◆コンセントからプラグを抜きましょう

長期間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。「スイッチ付きタップ」を使えば、毎回プラグを抜かなくてすむので簡単です。

◆オートOFF機能や表示OFF機能を使いましょう

一定時間使用しないと電源が切れるオートOFF機能や、電源を切った時に時刻などの表示部分を非表示にする表示OFF機能を利用しましょう。