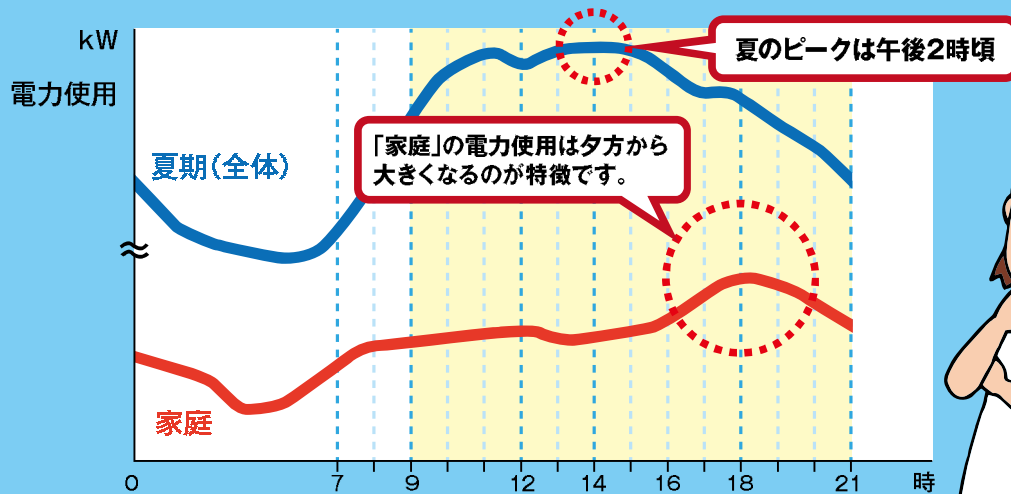


# ピークに賢くみんなで節電



## 夏の電気の使われ方

### 夏期の1日の電力使用(イメージ)

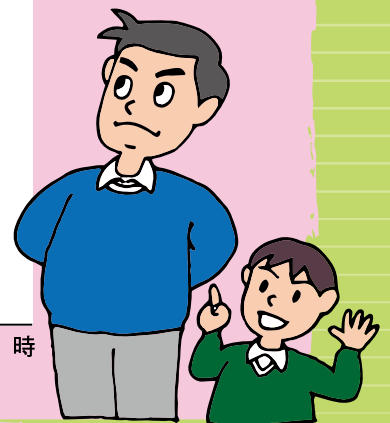
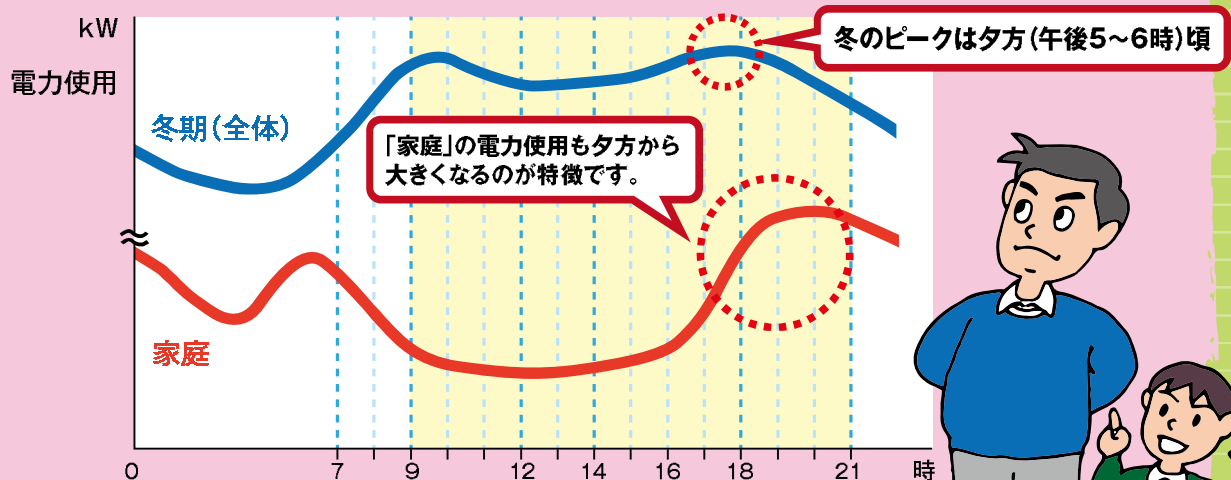


出典:資源エネルギー庁推計より作成



## 冬の電気の使われ方

### 冬期の1日の電力使用(イメージ)



出典:資源エネルギー庁推計より作成

# 家電製品の消費電力を意識しよう

家庭には 1000W を上回る家電製品がたくさんあります。

消費電力の大きさも意識して、電気の使用方を見直してみましよう。

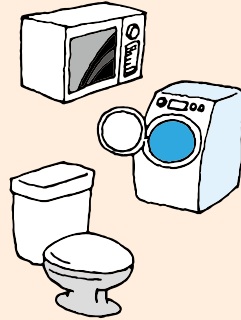
★マークは長い時間使用することがあり年間で合計すると電気使用量が多くなりがちな製品です。  
 運転設定を見直すなどして、省エネにもつながる節電に取り組みましよう。

大

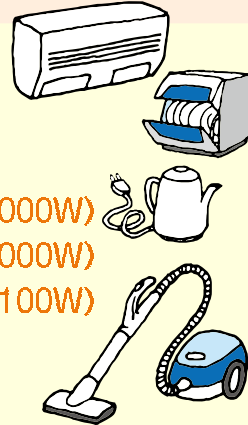
消費電力(定格)

小

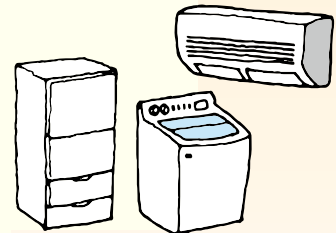
- IH クッキングヒーター (3口) (5800W)
- 電子レンジ (1400W)
- アイロン (1400W)
- ジャー炊飯器 (電気炊飯器) (1300W)
- 浴室乾燥機 (電気式) (1290W)
- 温水洗浄便座 (瞬間式・使用時)★ (1200W)
- ハロゲンヒーター (1200W)



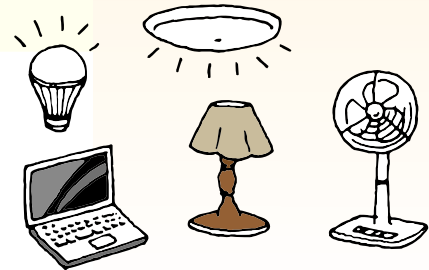
- 洗濯乾燥機 (乾燥時)★ (1100W)
- ドライヤー (1000W)
- オーブントースター (1000W)
- 掃除機 (1000W)
- 電気ヒーター (800 ~ 1000W)
- 電気カーペット (760 ~ 1000W)
- エアコン (10 ~ 15畳) (750 ~ 1100W)
- 食器洗い乾燥機 (900W)
- 電気ポット (沸騰時) (800W)



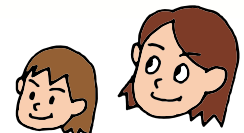
- 温水洗浄便座 (貯湯式・使用時)★ (500W)
- エアコン (6畳用) (450W)
- 洗濯機 (400W)
- オイルヒーター (360 ~ 1500W)
- 冷蔵庫★ (200 ~ 300W)



- 蛍光灯照明★ (100W)
- 液晶テレビ (50W)
- パソコン (45W)
- 扇風機 (34W)
- 電球形蛍光ランプ★ (12W)
- LED 電球★ (8W)



電気使用が大きくなる時間帯は  
 同時使用を避けましよう  
 (夏の平日は午後2時頃/冬の平日は夕方)



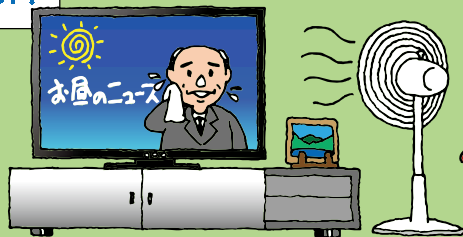


# シーン 1 エアコン・テレビ

- 1 冷房時の温度は 28℃を目安にする
- 2 フィルターをこまめに掃除する (月 2 回程度)

もう少し冷房の設定  
温度を下げてもいい?

- 3 テレビ画面は明るすぎないように設定する



もうパパは暑がりなんだから、  
室内の温度は 28℃が目安よ

冷たい空気は下に溜まるから、  
扇風機で空気をかき混ぜると  
部屋全体が涼しくなるよ



- 4 扇風機の風量「強」「弱」を使い分ける

## 暮らしのコツ

### ●エアコン

強すぎる冷房は、疲れ、だるさ、頭痛などの原因となります。家族の健康の面からも設定温度に気をつけましょう。

### ●エアコン

室外機は直射日光を避け、風通しの良い日陰に置きましょう。また、室外機の周りの風通しが悪いと冷房効果は約17%、暖房効果は約25%下がる場合があります。

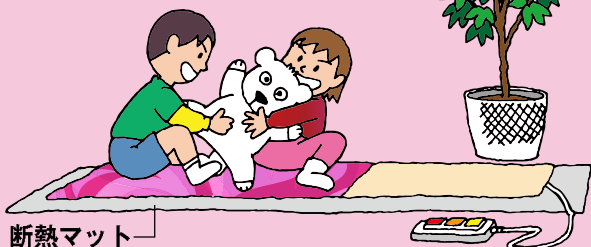
### ●エアコン

冷房時の風向きは上向きで、暖房時は下向きになるように調節しましょう。扇風機を併用して、冷房時は床にたまりがちな冷たい空気を、暖房時は天井にたまりがちな暖かい空気を循環させると効果的です。

# シーン 2 暖房器具

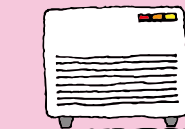


- 1 暖房時の温度は 20℃を目安にする



断熱マット

窓には厚くて、長いカーテンをかける  
と、暖房の効果が全然ちがうよ



- 2 電気カーベットは必要最低限の部分だけ温める

- 3 電気カーベットの設定温度は「強」から「中」に切り換える

- 4 暖房は、外出や寝る20分前にスイッチオフし、余熱で暖をとる

## 暮らしのコツ

### ●電気カーベット

カーベットやこたつの下に、ホームセンサーなどで売っている断熱マットを敷くと、熱が床側に逃げないので効率よく温めることが出来ます。置き畳でも効果がありますよ。

### ●ヒーター

温かい空気は対流で上に行ったあと、窓付近の冷たい空気に冷やされて下に流れ、足下が寒くなってしまいます。そのため、窓から冷気が入ってこないように窓付近に暖房器具を置くと良いのです。

### ●扇風機

温かい空気は上にたまってしまいます。扇風機を天井に向けて回せば、暖かい空気が足元におりてきて、室内の空気が均一になります。



シーン 3

# しょうめい 照明・コタツなど

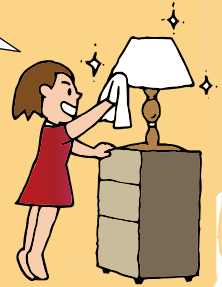
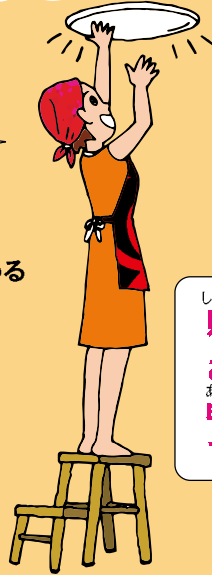
えるいーでーでんぎゅう たか なが め  
**LED電球はちょっと高いけど長い目でみればずいぶんオトクなのよね**

1 白熱電球をLED電球や電球形蛍光灯に交換する

2 照明は長時間使わない時はリモコンよりも壁スイッチをオフする

3 電気ポットの長時間の保温はやめる

しょうめい  
**照明のカサを  
そうじ  
お掃除すると  
あか  
明るさも  
アップするよ**



4 こたつ布団には上掛けと敷布団を合わせて使う

断熱マット

## ◎暮らしのコツ◎

●照明

長時間使用することが多いリビングや玄関の照明をLED電球や電球形蛍光灯に交換すると、よりお得で省エネです。調光機能も活用しましょう、人感センサーを使用すると消し忘れを防げます。

●体感温度

寒い季節は照明の色を電球色にしたり、カーペットやじゅうたんの色を暖色系に模様替えして、視覚的な効果もと入れましょう。

●照明

照明のカサは定期的に掃除しましょう。明るさが、だいぶ変わってきます。掃除の際には安全のため、必ず電源を切り、乾いた布を使いましょう。

シーン 4

# そうじき パソコン・掃除機

でんげん  
**パソコンの電源オプションを見直してみるかな**

へや かたづ そうじき  
**お部屋を片付けてから掃除機をかける  
つか じかん たんしゅく  
使っている時間を短縮できるのよ**

1 パソコンの電源オプションの見直しをする

2 部屋を片付けてから掃除機をかける



3 モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす

4 掃除機はフローリングや畳は「弱」、じゅうたんは「強」で使い分ける

## ◎暮らしのコツ◎

●パソコン

設定している人も多い、スクリーンセーバーですが、実際には消費電力が上がりません。3Dのものは描画処理にCPUパワーを多く使うため、かえって消費電力が増えるものもあります。

●テレビ・パソコン

明るさ調節の前にお掃除を。テレビやパソコンは静電気をつく埃が画面を暗くします。週に一度くらいは拭き掃除をすると画面がずっと明るくなりますよ。

●掃除機

掃除機内のごみがいっぱいだと、吸引力も弱まり、掃除にかかる時間も延びて、その分多く電気を使ってしまいます。紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめに行いましょう。

しょう 省エネ、できるかな? **キッチン編** へん

シーン 5 **冷蔵庫**

あーあ、冷蔵庫のなかがこんなにいっぱいになっちゃった

- 1 壁から適切な間隔で設置する
- 2 季節に合わせて設定温度を調節する

冷蔵庫のあけっぱなしはよくないんだ



- 3 ものを詰め込みすぎない
- 4 無駄な開閉をしない

詰めこみすぎもよくないのよね

冷蔵庫に入れなくても大丈夫なもの  
かぼちゃ、しょうが、さといも、さつまいも、お米、なす、おくら、きゅうり、ピーマン

**野菜保存の適温**

冷蔵庫に入れるものは？  
野菜室の温度は約3~7℃が一般的です。



◎暮らしのコツ◎

●冷蔵庫  
冷蔵庫は「熱」が苦手。気温の高いところに置いた冷蔵庫は、余分に電力を消費してしまいます。ガスコンロ、給湯器、オーブンレンジ、窓からの直射日光から遠ざけて設置しましょう。

●冷蔵庫  
熱いお茶や料理は冷ましてから入れましょう。熱いまま入れると、庫内の温度が上がリ、冷やすのに余分なエネルギーがかかります。

●冷蔵庫  
冷蔵庫の中を整理整頓。一緒に使うものをまとめておく等の工夫で扉を開ける時間を短くできます。

シーン 6 **コンロ・食器洗い**

よーし、今日はパパが肉じゃがを作ろうかな

- 1 煮物をする時は落とし蓋をする



あつりよくなべ つか  
圧力鍋を使うと、時間も短縮出来るし、省エネにもなるのよ

- 2 炎が鍋底からはみ出ないようにする

- 3 食器を洗うときは低温に設定する
- 4 たくさんのお皿を洗うときは、食器洗い乾燥機を使う

◎暮らしのコツ◎

●食器洗い乾燥機  
食器洗い乾燥機で水量を大幅に削減！食器60点を手洗した場合、水を70~100L使用するのに対し、食器洗い乾燥機を使用した場合は約10L。非常に少ない水量で洗うことができます。

●グリル  
野菜はグリルで焼くと味が濃縮されて甘み等も増し、美味しく仕上がります。また、付け合わせの野菜をメインの肉や魚と同時に並べて焼くと、効率的に調理できます。

●ジャー炊飯器  
長時間保温するより、その都度炊きましよう。7~8時間以上保温するなら2回に分けて炊きましよう。また、まとめて炊いて冷凍保存もいいですね。

# 省エネ、できてるかな? バス・トイレ・洗面所編

## シーン 7

### バスルーム

- ① お風呂は間隔をあけずに続けて入る
- ② 水から沸かすより給湯器でお湯張りをする
- ③ お風呂のふたを閉める
- ④ こまめにシャワーを止める



#### ◎暮らしのコツ◎

##### ●シャワー

節水シャワーヘッドを活用しましょう。水の勢いを損なうことなく水量を減らし、節水・省エネが出来ます。自分で簡単に交換できます。

##### ●トイレ

トイレのレバー「大」or「小」? 「大」と「小」では1L程度の水量の差があります。1日何回もつかう「小」、家族みんなで習慣にしましょう。

##### ●トイレ

便座暖房の温度や洗浄水の温度は季節に合わせて調整しましょう。夏期は便座暖房はオフにしましょう。

## シーン 8

### 洗濯機・洗面所・トイレ



- ① 洗濯物をまとめ洗いする
- ② お風呂の残り湯で洗濯する
- ③ 洗顔や歯磨き中、水の流しっぱなしをやめる
- ④ 使わない時は、電気便座のフタを閉める

#### ◎暮らしのコツ◎

##### ●洗濯機

洗濯機には汚れ具合に応じた洗濯コースがあります。軽い汚れならスピードコースでも十分きれいになりますし、電気代、水道代の節約にもなります。汚れ具合でコースを使い分けましょう。

##### ●洗濯乾燥機

フィルターの掃除もまめに行いましょう。フィルターが目詰まりしていると運転時間が長くなったり乾き時間が悪くなります。

##### ●洗濯乾燥機

晴れた日には天日干して自然乾燥しましょう。

「洗濯のみ」と「洗濯と乾燥」の消費電力比較

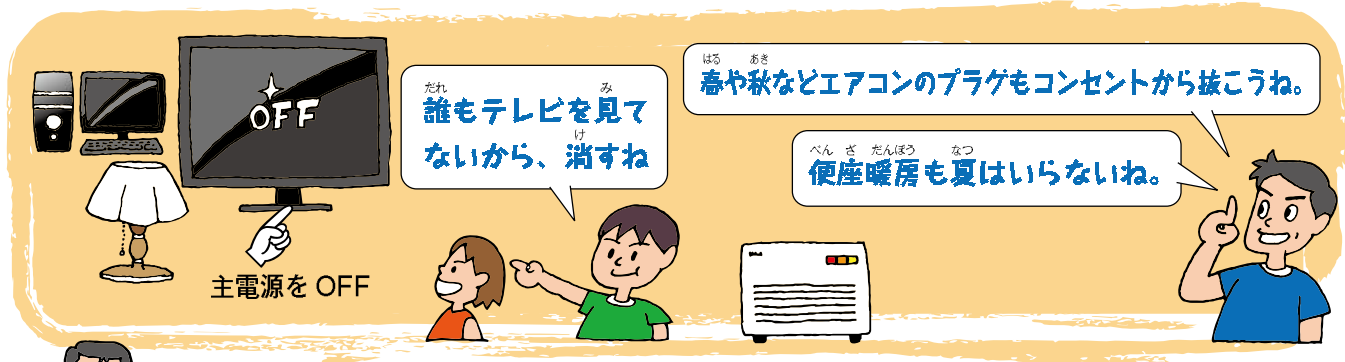
洗濯のみ 82 洗濯のみ容量7.6kg

洗濯と乾燥 2,523 洗濯乾燥容量4.3kg

平均消費電力量 (Wh/回)

出典:「省エネルギー家電ファクトシート」全国地球温暖化防止活動推進センター

# つか とき でん げん 使わない時は電源OFF



## 1日1時間短く! 数値は年間

		kWh・m <sup>3</sup>	¥	CO <sub>2</sub>
		省エネ効果	家計のおトク	CO <sub>2</sub> 削減量
□エアコン	冷房:28℃	18.8kWh	510円	10.0kg
	暖房:20℃	40.7kWh	1,100円	21.6kg
□パソコン	デスクトップ型	31.6kWh	850円	16.7kg
	ノート型	5.5kWh	150円	2.9kg
□テレビ	液晶(32V型)	16.8kWh	450円	8.9kg
	プラズマ(42V型)	56.6kWh	1,530円	30.0kg
□ヒーター	ガスファンヒーター(設定温度:20℃)	ガス 12.7m <sup>3</sup> 電気 3.7kWh	1,850円	30.3kg
	石油ファンヒーター(設定温度:20℃)	灯油 15.9L 電気 3.9kWh	1,680円	41.7kg
□照明	白熱電球(54W)	19.7kWh	530円	10.4kg
	蛍光灯(12W)	4.4kWh	120円	2.3kg

出典:「家庭の省エネ大辞典 2012年版」一般財団法人省エネルギーセンター、  
家計のおトク:※表1の各単価を使用し計算。CO<sub>2</sub>削減量:※表2の各排出係数を使用し計算

# たい き じ しょう ひ でん りよく へ 待機時消費電力を減らそう

家庭の消費電力の5.1%が待機時消費電力!

## なぜ、待機時消費電力が生じるの?

メモリー、内蔵時計、モニター表示やリモコンによる指示待ちなどのために電力が消費されています。

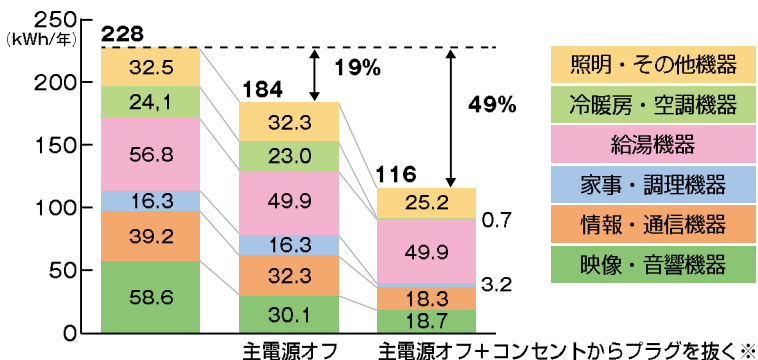
## コンセントからプラグを抜くだけ

こまめに主電源を切り、プラグをコンセントから抜いても差し支えない機器はプラグを抜きましょう。スイッチ付タップを使うのも便利です。

## オートOFF機能や表示OFF機能を使おう

一定時間使用しないと自動的に電源が切れるオートOFF機能、時刻表示などを非表示にする表示OFF機能を上手に使いましょう。

## 機器の使用法による待機時消費電力量の削減効果



## 待機時消費電力の例

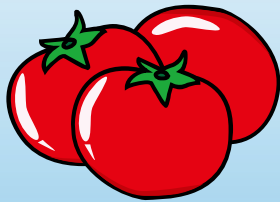
一体型オーディオ(ミニコンボ等)	1.91W
テレビ(高速起動設定時含む)	1.56W
プリンター	1.48W
テレビゲーム機	1.43W
パソコン	1.22W
電気炊飯器	1.00W
扇風機・サーキュレーター	0.26W

※使っていないときに機器のプラグをコンセントから抜いても機能的に問題ない機器についてのみ

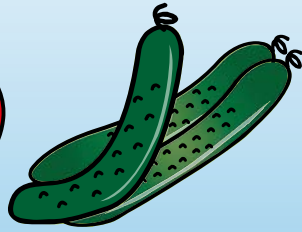
出典:平成24年度待機時消費電力調査報告書 資源エネルギー庁

# くらしのひと工夫(食べ物編)

## からだ ひ い 体を冷やすと言われている食べ物



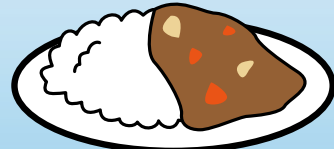
トマト



キュウリ

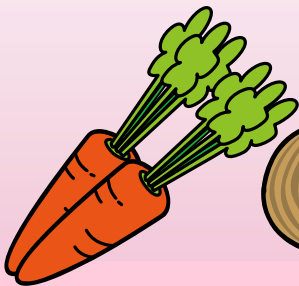


ぎゅうにゅう 牛乳

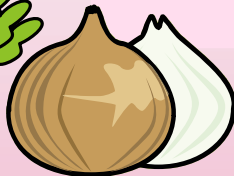


カレー など

## からだ あたた い 体を温めると言われている食べ物



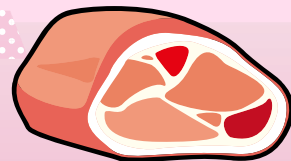
にんじん



たま 玉ねぎ



こう ちゃ 紅茶



ぎゅうにく 牛肉 など

※表1

	単価(円)	根拠
電 気	27/kWh	H26.4(公社) 全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価
ガ ス	138/m <sup>3</sup>	平成 23 年版ガス事業便覧 13A のガス料金平均単価
灯 油	99/L	石油情報センター 給油所石油製品価格調査 千葉県平均灯油(店頭) 価格(平成 25 年度平均)

※表2

	排出係数(kg-CO <sub>2</sub> )	根拠
電 気	0.53/kWh	環境省 温室効果ガス排出量算定・報告・公表制度 HP 算定方法・排出係数一覧 (電気については、東京電力 2012 年度実績の実排出係数)
ガ ス	2.23/m <sup>3</sup>	
灯 油	2.49/L	

せつ でん きょう りよく  
**節電協力ありがとう**



編 集・発 行：一般財団法人 千葉県環境財団  
(千葉県地球温暖化防止活動推進センター)

問い合わせ先：043-246-2180 環境活動支援課