

## ●家庭でできる省エネ取り組み

家庭にある家電や機器も使い方を少し変えると大きな省エネ効果が得られます。

家電を上手に使えば家計の節約にもなります。

まずは、身近で取り組みやすいことから始めてみましょう。

### ■家庭でできる省エネ取り組み

項目	具体的な取り組み	1台の年間節約金額 (目安)	
冷暖房	冷房時	エアコンの温度設定を27℃から28℃に	820円
	暖房時	エアコンの温度設定を21℃から20℃に	1,430円
	暖房時	ガスファンヒーターの温度設定を21℃から20℃に	1,470円
	暖房時	石油ファンヒーターの温度設定を21℃から20℃に	650円
	電気カーペットは部屋の広さや用途にあったものを選ぶ		2,430円
	電気カーペット使用時の設定温度を下げる(強→中)		5,020円
	冷房時(28℃)	エアコンを1日1時間短縮	510円
	暖房時(20℃)	エアコンを1日1時間短縮	1,100円
	暖房時(20℃)	ガスファンヒーターを1日1時間短縮	2,380円
	暖房時(20℃)	石油ファンヒーターを1日1時間短縮	1,130円
こたつは、こたつ布団と一緒に敷布団と上掛け布団も使用する		880円	
こたつ使用時の設定温度を低めに設定する(強→中)		1,320円	
照明	白熱球(54W)を省エネ型の電球型蛍光灯(12W)に替える	2,270円	
	こまめな消灯を心がける(蛍光灯(12W)を1灯当たり1日1時間短縮)	120円	
	こまめな消灯を心がける(白熱球(54W)を1灯当たり1日1時間短縮)	530円	
テレビ	つけっぱなしにしない(32インチ液晶テレビを1日1時間短縮)	450円	
台所	冷蔵庫にもものを詰め込みすぎないようにする	1,180円	
	冷蔵庫の冷蔵強度を適切に調節する(強→中)	1,670円	
	冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置する	1,220円	
	冷蔵庫の無駄な開閉をやめる(1日50回→25回)	280円	
	洗いものをすすぐときの給湯器の温度設定を40℃から38℃に	1,580円	
	煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用する		
	・葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合	1,140円	
	・果菜(ブロッコリー、かぼちゃ)の場合	1,230円	
・根菜(ジャガイモ、里芋)の場合	1,120円		
電気ポットを長時間使用しない時は、コンセントからプラグを抜く	2,900円		
食器洗い乾燥機を使用する時は、まとめて洗う(手洗い+給湯器と比較して)	8,870円		
風呂・ トイレ	風呂は間隔をあけずに入り、追い焚きをしない	6,880円	
	シャワー使用時はお湯を流しっぱなしにしない	3,300円	
	温水洗浄便座を使用しない時は蓋をしめる	940円	
	温水洗浄便座の設置温度を1段階下げる	710円	
	温水洗浄便座の洗浄水の温度設定を1段階下げる	370円	
洗濯	洗濯する時は、まとめて洗うようにする(定格容量の4割→8割)	3,980円	

資料：家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬 2017年版(経済産業省資源エネルギー庁)