



LET'S
WARMBIZ

今年の冬は 家族で節電 してみませんか？

冬は、暖房器具の使用が増え、エネルギーの使用が増える季節です。少しの工夫でできる省エネの取り組みをご紹介します。

照会
エネルギー政策課 ☎0537-11134

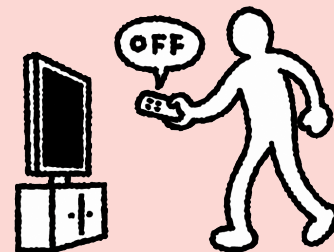
寒い冬には
ゆっくりとお風呂に
つかることも多くなり、
追い炊きの機会も
多くなります。



お風呂

- 入浴は間隔をあけずに入ろう
2時間の放置により4.5℃低下した湯(200L)を
追い炊きする場合(1回/日)
年間で ガス 38.20㎡の省エネ **約6,190円の節約**
原油換算 44.31L / CO₂削減量 85.7kg

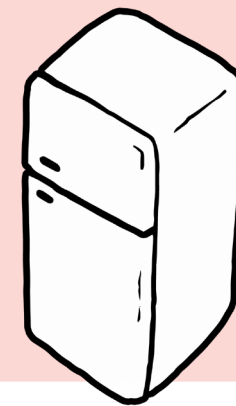
テレビをつける時間も
長くなりがちです。



テレビ

- テレビを見ない時は消そう
1日1時間テレビを見る時間を減らした場合(液晶32V型)
年間で 電気 16.79kWhの省エネ **約520円の節約**
原油換算 4.23L / CO₂削減量 8.2kg
- 画面は明るすぎないようにしよう
テレビの画面の輝度を「最大」から「中間」にした場合(液晶32V型)
年間で 電気 27.10kWhの省エネ **約840円の節約**
原油換算 6.83L / CO₂削減量 13.2kg

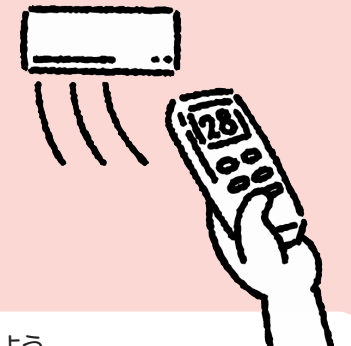
コロナ禍で
自宅での食事が増えると
冷蔵庫の中の物も増え、
冷やすための電気も
多く使用します。



冷蔵庫

- 設定温度は適切にしよう
設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)
年間で 電気 61.72kWhの省エネ **約1,910円の節約**
原油換算 15.55L / CO₂削減量 30.1kg
- 壁から適切な間隔(5㎝以上)で設置しよう
冷蔵庫上部と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している
場合の比較
年間で 電気 45.08kWhの省エネ **約1,400円の節約**
原油換算 11.36L / CO₂削減量 22.0kg

冬は
暖房をつける時間も
長くなります。



暖房

- 暖房は20℃に設定しよう
外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を
21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/1日)
年間で 電気 53.08kWhの省エネ **約1,650円の節約**
原油換算 13.38L / CO₂削減量 25.9kg
- 暖房は必要な時だけつけよう
暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度20℃)
年間で 電気 40.73kWhの省エネ **約1,260円の節約**
原油換算 10.26L / CO₂削減量 19.9kg

トイレに行く機会も増え、
冬は暖房便座を使用する家庭も
多くなります。



暖房便座

- 使わない時はフタを閉めよう
フタを閉めた場合と開けっ放しの場合の比較(貯湯式)
年間で 電気 34.90kWhの省エネ **約1,080円の節約**
原油換算 8.79L / CO₂削減量 17.0kg
- 暖房便座の温度は低めにしよう
便座の設定温度を「中」から「弱」に一段階下げた場合(貯湯式)
(冷房期間はオフ)
年間で 電気 26.40kWhの省エネ **約820円の節約**
原油換算 6.65L / CO₂削減量 12.9kg

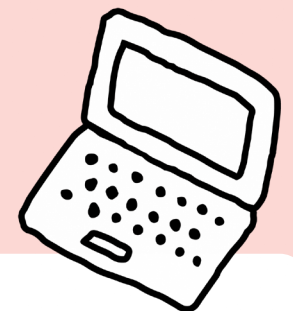
滞在時間が増え、
冬は日照時間も短いので
照明を多く使います。



照明

- 電球形LEDランプに取り替えよう
54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換
(年間約2,000時間使用)
年間で 電気 90.00kWhの省エネ **約2,790円の節約**
原油換算 22.68L / CO₂削減量 43.9kg
- 点灯時間を短くしよう
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
年間で 電気 19.71kWhの省エネ **約610円の節約**
原油換算 4.97L / CO₂削減量 9.6kg

テレワークにより
パソコンの使用時間が
長くなります。



パソコン

- 使わない時は電源を切ろう
1日1時間利用時間を短縮した場合
・デスクトップ型の場合
年間で 電気 31.57kWhの省エネ **約980円の節約**
原油換算 7.96L / CO₂削減量 15.4kg
- ・ノート型の場合
年間で 電気 5.48kWhの省エネ **約170円の節約**
原油換算 1.38L / CO₂削減量 2.7kg

うちエコ診断などを活用し、年間のエネルギー
使用量や光熱費などの情報をもとに、お住まい
の地域の気候やご家庭のライフスタイルに合わ
せた省エネ対策を検討してみましょう。

うちエコ診断

※経済産業省資源エネルギー庁 省エネポータルサイト参照

衣 食 住 の一工夫で暖かく過ごしましょう



衣

●マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用しましょう
首、手首、足首の「三つの首」など太い血管がある部分を重点的に温めることで体全体が温まり、冷え性などの改善にも役立ちます。

●風呂あがりには1枚多く羽織り、寝るときは首にタオルを巻いて暖かくしましょう
お風呂で温まった体を冷やさないようにしましょう。首元にタオルを巻くことで布団の隙間から入ってくる冷気から首元を守ります。

●軽くて暖かい機能性素材の衣類を活用しましょう
より薄く、軽く、暖かく、機能性素材は進化しています。Tシャツ、腹巻き、股引、靴下など、下着の素材を意識して、体幹を温めましょう。機能性素材を活用したセーターやジャケットなどを選ぶことで着ぶくれを防いで暖かさもおしゃれ度もアップします。

●マフラーやひざ掛け、ストールでこまめな体温調節をしましょう
小さくたためるマフラーやストールを用意しておく、寒さを感じた時にさっと羽織ることができます。スポーツ観戦などで利用されている“スポーツひざ掛け”など男性が使いやすいものもあります。

食

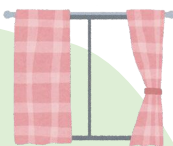
冬は体を温める食材を積極的に取りましょう!



●湯気による加湿効果で体感温度が上昇
一般的に湿度が高くなると体感温度が上昇します。鍋はもちろんのこと、お湯をはった器を置いたり、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かししたりすることで、寒さを感じにくくなります。

●冬が旬のもの、根菜類、しょうがなど、体を温める効果がある食材を食べよう
体を温める効果がある食材を食べて体の内側から温まりましょう。食材選びは「地産地消」を心がけることで流通にかかるCO₂排出も削減できます。

住



●窓やドアなどから暖かい空気を逃がさない工夫
家全体の暖かい空気の約50%は窓から流出します。暖房を効率的に利用し、一度暖めた空気を外に出さないよう、断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。

省エネ家電の見分け方

家電製品には、その商品の省エネ性能を示す「省エネラベル」が付いています。「統一省エネラベル」は、星の数で省エネ性能を表しているほか、「省エネルギーラベル」や年間の目安電気料金も表示しています。

「統一省エネラベル」が表示される製品は、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、液晶テレビ、電気便座、照明器具です。

多段階評価の星の数が多いものや省エネ基準達成率が100%以上のものに注目して製品を選びましょう。

①多段階評価
市場における製品の省エネ性能が高い順に5.0～1.0までの41段階で表示(多段階評価点)

②省エネルギーラベル
消費電力量等を表示しています。「e」マークが緑色なら省エネ性能基準を達成しています。



③年間の目安電気料金
この家電を1年間使用した場合の目安電気料金を表示しています。

省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」

「しんきゅうさん」で省エネ製品とさまざまな家電を比べてみよう。

現在使用している家電と省エネ家電を比較することができます!

🔍 しんきゅうさん

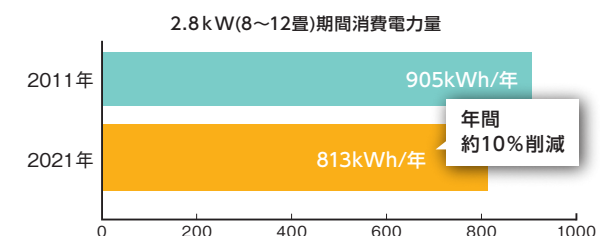
最新家電に買い換えて省エネ

家電製品を始めとする近年のエネルギー消費機器は、性能が大幅に向上しています。機器を購入する際に、省エネ型の製品を選択することが家庭の省エネにつながります。

エアコン

▶ 省エネ性能の比較

2011年の製品と2021年の省エネタイプ(多段階評価★4以上)を比較します。



年間電気代、約2,850円お得!!

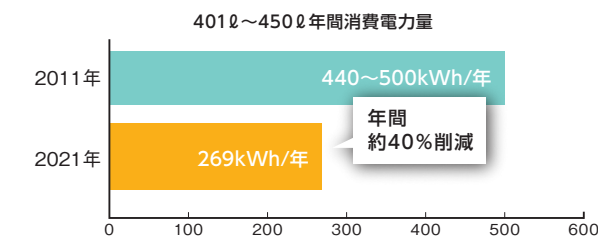
▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②部屋の広さや設置場所に適したものを選びましょう。
- ③長期使用製品安全表示制度をご存じですか? 標準使用期間が過ぎていたら注意しましょう!

冷蔵庫

▶ 省エネ性能の比較

2011年の製品と2021年の製品を比較します。



年間電気代、約5,300~7,160円お得!!

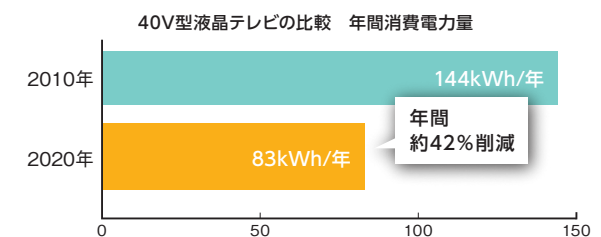
▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②大きさや使いやすさを考慮して選びましょう。
- ③環境を配慮したノンフロン冷蔵庫も◎ 店頭やカタログに「ノンフロン」の表示がありますので、冷蔵庫の選び方のポイントにしてください。

テレビ

▶ 省エネ性能の比較

2010年の製品と2020年の製品を比較します。



年間電気代、約1,890円お得!!

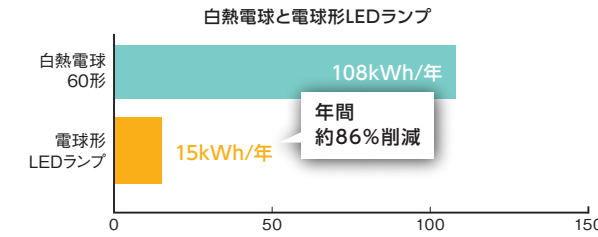
▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②部屋の大きさや使う目的に合わせて選びましょう。

照明器具

▶ 省エネ性能の比較

※国内の代表的なランプの消費電力(W数)を用いて比較しています。



年間電気代、約2,880円お得!!

▶ 買い換えのポイント!

- ①省エネ性能が高い製品を選びましょう。
- ②電気工事が不要で交換できる場合もあります。ランプ・照明器具交換で省エネ+快適に!

※一般財団法人 家電製品協会 省エネ家電 de スマートライフ参考