



家族で取組む冬のアクションは？



節電・省エネ効果(★)の大きいところから取組むのが効果的

- ★一つで1%程度の節電
- ★一つで1%程度の省エネ(燃料削減)

エアコン 台 **ファンヒータ** 台

① 室温20℃設定をこころがけよう **エアコン** ★★
ファンヒーター ★★

② 使用時間を短くしよう(一日1時間減で) **エアコン** ★★
ファンヒーター ★★

③ フィルターをこまめに掃除しよう(月2回程度) ★

④ 家族が一緒の部屋で過ごそう

エアコン ★★★★★★★★★★
ファンヒーター ★★★★★★★★★★

裏ワザ 薪ストーブ、ペレットストーブを設置しよう ★★★★★★★★★★

エアコンの吹き出しを下向きにしよう

使わない部屋や広すぎる部屋は仕切って暖気を逃がさないようにしよう

! ガス・石油ストーブを使用する場合には、換気に注意しましょう

電気こたつ 台 **電気カーペット** 台

⑤ 設定温度を「中」～「弱」で使おう ★

⑥ 電気カーペットは、人数にあったものを使う(3畳用を2畳用に変えた場合) ★★

裏ワザ こたつ布団に上掛けと敷き毛布さらに断熱シートを合わせて使い、設定温度を低めに ★

暖房共通 **裏ワザ**

- 就寝や外出30分前に暖房機器のスイッチOFF
- 厚手のカーテン、床まで届く長いカーテンを使おう
- 暖房時には部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さく(冷気を遮断し、暖房機器の効率UP)
- ガス、灯油ストーブやファンヒータでなく、エアコン暖房を使おう(経済的+温暖化防止にも。ただし、寒冷地を除く)
- 旬の食材の鍋料理などで体を温めよう
- 断熱…窓に断熱シートを貼る
- 断熱…二重窓(内窓)にしよう
- 家族が見やすいところに、温湿度計を置こう

電気毛布 枚

裏ワザ 湯たんぽに切り替えてみよう ★

アルミ毛布を使ってみよう(掛け布団と毛布の間に)

参考数値出典：(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」、他

冬は、夕方17時～夜21時の時間帯の節電をやってみよう。この時間帯は、消費電力の大きい機器を同時に使うのはひかえよう。家族で使い方をそうだんしてみようね!

冬期平日の電気の使われ方(イメージ)

◆冬は全体では、午前10時前後と夕方の18時前後にピークがあります。

特に夕方以降は、家庭のご協力が不可欠!

【サンプルデータ等を元に資源エネルギー庁にて推計】

家庭における冬の夕方(19時頃)の消費電力(例)

〈通常、エアコンを使用される家庭〉

〈通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭〉

出典：資源エネルギー庁推計

電気機器毎の消費電力

- ・エアコン：450W(6畳用)、750～1100W(10～15畳用)
- ・電気カーペット：760～1000W(3畳用)
- ・電気(セラミック)ファンヒーター：1150W
- ・ハロゲンヒーター：1200W
- ・電気ヒーター：800～1000W
- ・電気こたつ：200～600W

ワンポイントアドバイス：かしこい暖房えらび

気温が氷点下にならない地域で同じだけの暖房をする場合、ガス・灯油ストーブと比較して、エアコンの方が、光熱費が安くなるといわれています。また、1人ならこたつや湯たんぽなどの部分暖房が効果的です。部屋の状況を見て、かしこく暖房機器を使い分けましょう。

1時間当たりの暖房費(エアコンを1とした時の指数)	
エアコン	1
ガス機器	3.5
灯油機器	2
電気を熱に変える機器※	5

※電気ストーブ、ハロゲンヒーターなど
 (8畳間、外気温0℃時、木造住宅における暖房負荷による計算)

白熱電球 箇所

⑦ 点灯時間を1時間短くしよう ★

⑧ 電球型蛍光灯やLEDに替えよう ★★

冷蔵庫 台

⑨ 設定を中から弱にしよう ★

⑩ 壁から適度な間隔をとり、周囲にものを置かないように! ★

⑪ 省エネ型に買い替えよう ★★★★★★★★★★

テレビ 台 **パソコン・通信機器** 台

⑫ 画面を明るすぎないように調整しよう ★

⑬ 必要な時以外は消そう(一日1時間短縮で) ★

裏ワザ 主に使うものは小型テレビにしよう ★★

ラジオにしてみよう ★★

温水洗浄便座 台

⑭ 便座のふたを閉めよう、便座の保温温度を下げよう ★

給湯：お風呂 ⑮ 家族続けて入ろう(追い炊きをしない) ★★

給湯：台所 ⑯ 設定温度を下げよう(40℃→38℃) ★

電気ポット ⑰ 保温をやめよう ★★

炊飯ジャー ⑱ 長時間保温をやめよう ★

調理 ⑲ 煮物をする時は落とし蓋をしよう ★

⑳ 圧力鍋、保温調理鍋を使ってみよう ★

待機電力

㉑ リモコンでなく主電源で切ろう・プラグも抜こう ★

裏ワザ エコタップを導入してみよう ★★

裏ワザ 電力の基本契約を見直しましょう!

※「電気料金のお知らせ(検針票)」で基本契約を確認し、契約アンペアの見直しを検討してみましょう。(詳細は裏面へ)