

くらしの窓すぎなみ

編集・発行：杉並区立消費者センター
杉並区天沼3-19-16 ウェルファーム杉並3階
tel.03-3398-3141

臨時 2024.2 NO.231
令和6年2月発行

家庭でできる 冬の省エネにチャレンジ!



ロシアのウクライナ侵略を受け、世界のエネルギーを取り巻く情勢は一変しました。日本でもエネルギー供給へのひっ迫が問題になり、この冬も予断を許さない状況です。また、電気料金はここ数年で45%も上昇しており、家計への影響も深刻です。省エネに取り組むことは、CO₂などの温室効果ガスの排出を減らすことにつながり、地球温暖化対策にも必要不可欠です。私たちが家庭でできることから省エネに取り組んでみましょう。

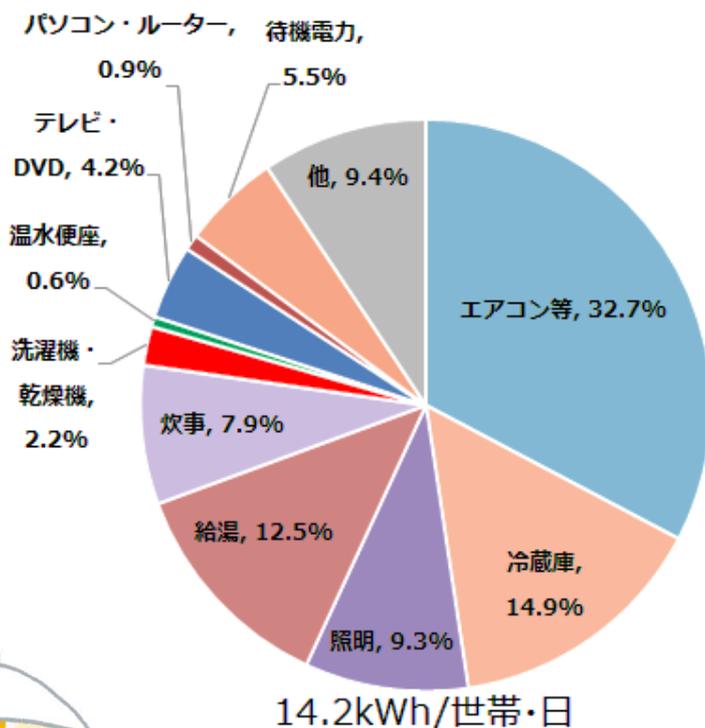
1. 家電製品別の電力消費割合を知り、エネルギー消費量の多い機器から省エネライフをスタート!

右の円グラフは冬季の家庭での電力消費が多い日の電力使用割合です。

- ① エアコン等
- ② 冷蔵庫
- ③ 給湯
- ④ 照明

で7割近くを占めており、節電の際にはこれらの省エネが大きなポイントになります。

【家庭における一日の電力消費割合例（冬季）】



照明の割合が意外に多いことに驚き!



2. 省エネの心構え

- エアコン・・・部屋には厚手で長いカーテンを使う。
扇風機を使う。扇風機を天井に向けて使用し、暖かい空気を循環させる。
フィルターを月に1～2回掃除。
★寒いからといって設定温度を上げる前に、衣服等で調節しよう。
- 電気カーペット・・・カーペットの下に断熱マットを敷く。使用する人数にあった大きさを。
- 床暖房・・・カーペット、ラグなどを敷かないほうが効果的。
- こたつ・・・上かけと敷布団を併用する。
- 冷蔵庫・・・冬は弱にしてみる。
- 照明器具・・・LED ランプに切り替える。マメなスイッチオフ。
- 風呂給湯器（ガス）・・・浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる。
★注意！家族4人が4分ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほぼ同じ。



3. 省エネ効果を知り、行動を！

暖房器具は、外出・就寝の15～30分前に消すこともポイント！



	省エネ行動	年間CO ₂ 削減量 (kg)	年間節約金額 (円)	変更条件
エアコン (冬)	室温を20℃にする。(1度下げる)	25.9	1,650	外気温6℃エアコン(2.2kWの設定温度を21℃から20℃にした場合(1日9時間使用))
電気カーペット	設定温度を低めにする。	90.8	5,770	3畳用 設定温度「強」から「中」(1日5時間使用)
冷蔵庫	設定温度を適切にする。	30.1	1,910	周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合
照明	電球型LEDランプに切り替える。	43.9	2,790	54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換した場合(年間2000時間点灯)
風呂給湯器 (ガス)	入浴は間隔をあけずに入る。	85.7	6,190	2時間放置により4.5℃低下したお湯(200L)を1日1回追い焚きする場合
	シャワーは不必要に流したままにしない。	28.7	3,210	45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

<出典>資源エネルギー庁 省エネポータルサイト、東京くらしねっと



杉並区立 消費者センター

相談専用 03-3398-3121

相談受付時間 午前9時～午後4時(土曜・日曜・祝日・12/29～1/3は休み)