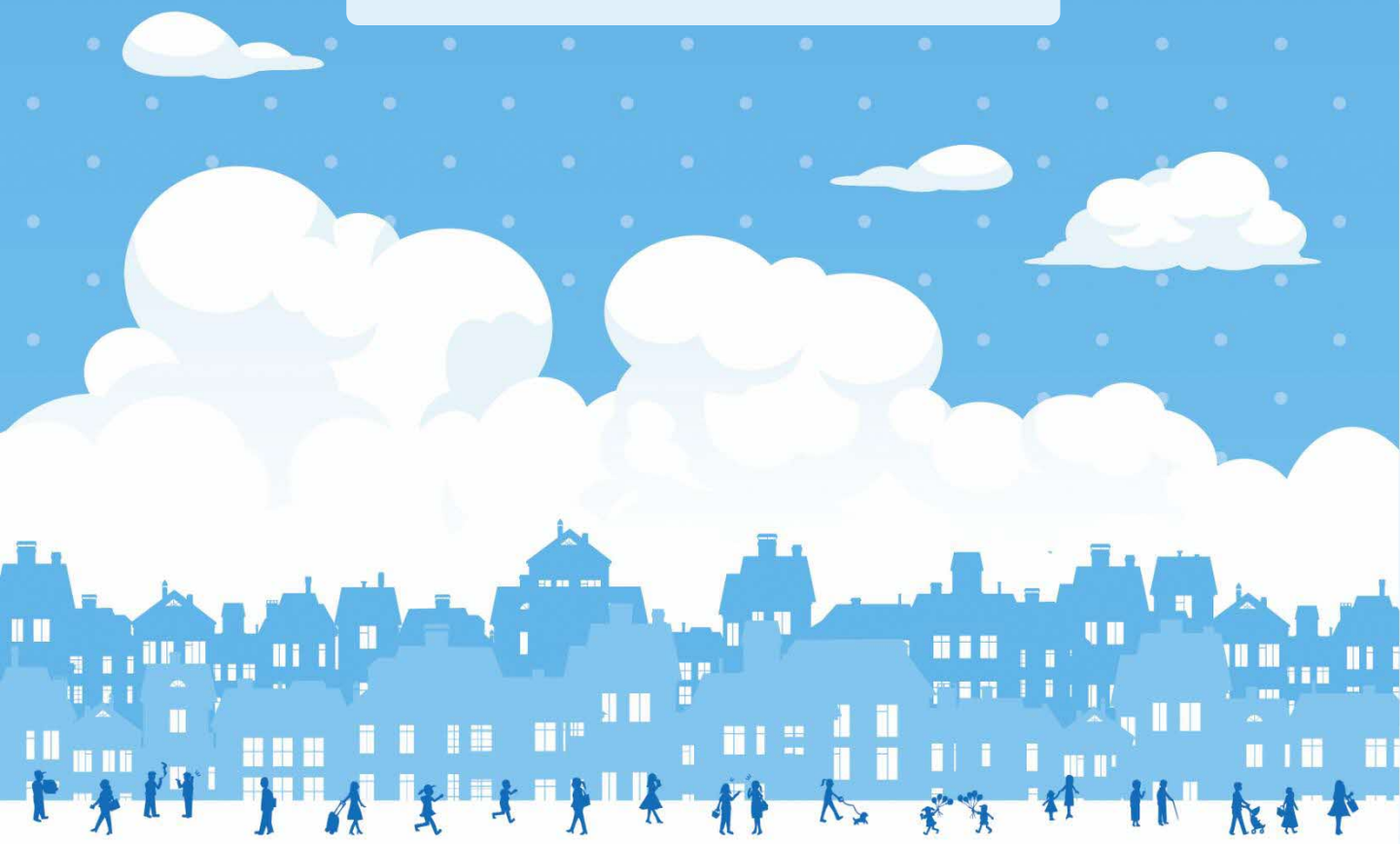
北海道

夏季の省エネメニュー

ご家庭の皆様



資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy

省エネの基本

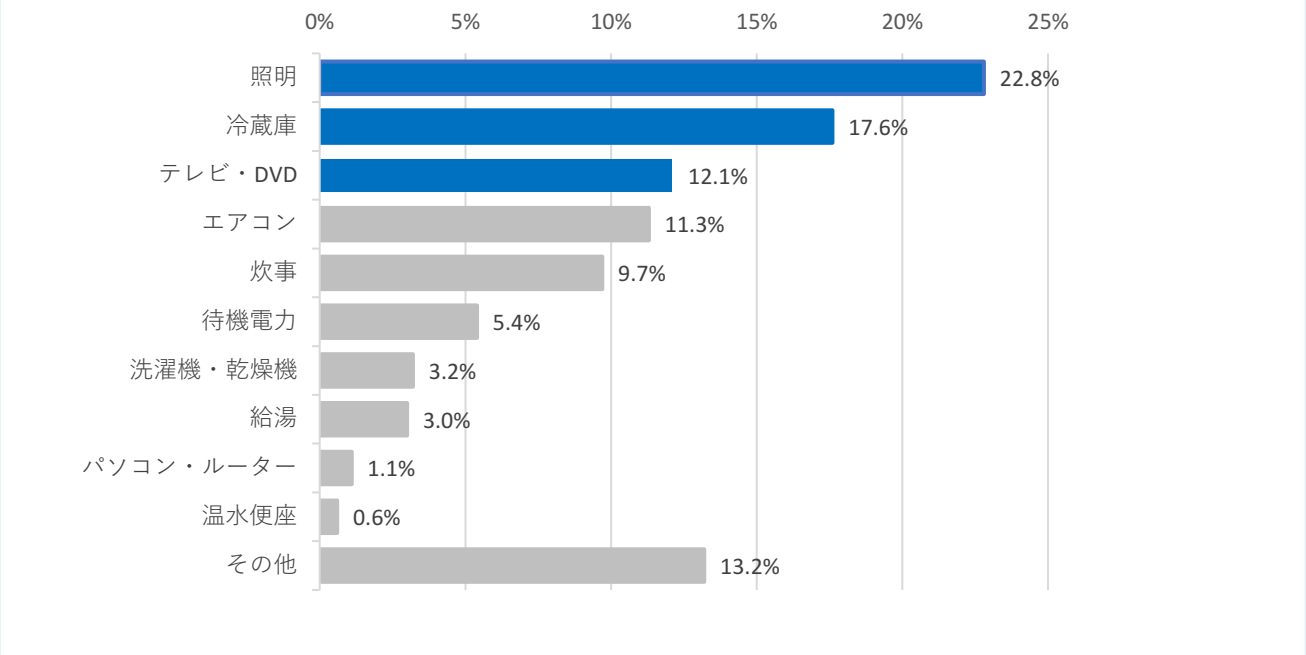
省エネはガマンではなくエネルギーの効率的利用

省エネルギーと聞くと、ガマンして使用量を減らすことをイメージする方が多いかもしれません。しかし本来の省エネルギーとは、エネルギーを無駄なく効率的に活用することにあります。まずは簡単に取り組めて対策効果の大きいところから着手していくことで、ムリなく効果的にエネルギー消費と光熱費の削減につなげることができます。

夏の省エネのポイント

夏季には冷房の使用が増えるため、夏の省エネルギーでは、まず冷房から着手すると効果的です。また気温が上がり日照時間も長くなるため、冬とは照明や家電の使い方を見直すことで無駄なエネルギー消費量を抑えることができます。

家庭における電気の使用割合（夏の点灯帯：19時頃）



家庭の省エネの取り組み方と効果

夏季の省エネメニュー

ご家庭で取り組むことのできる「省エネメニュー」を以下に例示しております。下記の省エネ効果をご参考にしていただき、 自分のライフスタイルに合わせて取り組むことが効果的です。

		省エネ効果※（削減率）
エアコン 熱中症に気をつけて、無理のない範囲でお願いします。	室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。（右記の省エネ効果は室内温度を26℃から2℃上げた場合）	1.6 %
	目詰まりしたフィルターを清掃する。	0.6 %
	日中はすだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげる。	-
照明	リビング等の部屋の明るさを下げる。	3.9 %
	不要な照明は消す。	2.3 %
冷蔵庫	冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。※食品の傷みにはご注意ください。	1.8 %
	壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	-
テレビ	省エネモードに設定して、画面の輝度を下げる。	3.0 %
温水洗浄便座	温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用する。機能がない場合、使わないときはコンセントからプラグを抜く。	0.6 %
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。（テレビ、パソコン、プリンターなど）	0.8 %
洗濯機	洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをする。	0.6 %
乾燥機	衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能含む）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くする。	0.6 %
給湯・お風呂	お湯の出し過ぎに注意する。シャワーの時間を短くする。 追い焚きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入る。	-
調理	炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。鍋に火をかけるときにはふたをする。	-

※ 「省エネ効果」は点灯帯（19時頃）の家庭の電力使用量に対する省エネ効果の概算値です。
地域・時間帯により省エネ効果は変動します。

■ 夏季の省エネメニュー ■

その他の省エネメニュー

ライフスタイル	家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになる。
自動車	エコドライブを心がける。 ✓ふんわりアクセル（10%程度燃費改善） ✓減速時は早めにアクセルを離す（２%程度燃費改善）等
公共交通機関等	外出に際しては、公共交通機関や自転車も利用する。 ※外出時は熱中症にご注意ください。
省エネ製品	蛍光灯や白熱電球をＬＥＤに、古いエアコンを新しい省エネエアコンに換えるなども、省エネに効果的。
家屋の断熱	窓ガラスを複層ガラスにするなど、家屋の断熱性を高めることも、省エネに効果的。
パソコン	省電力設定を活用する。
掃除機	詰まった紙パックは交換する。

家庭には、他にも消費電力が大きい家電製品があります。
以下に挙げるような家電製品についても効率的な使用をすれば、省エネに効果的です。

アイロン	電気ポット	電子レンジ	ホットプレート	ドライヤー
トースター	IHクッキングヒーター	食器洗い機	浴室乾燥機 洗濯乾燥機	掃除機

熱中症にご注意ください

屋内でも熱中症にかかる場合があります。適切な室温管理や水分補給に留意いただく等、十分にご注意ください。特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。

熱中症予防情報サイト（環境省）https://www.wbgt.env.go.jp/

知っておきたい省エネコラム

省エネ性を下げるエアコンの室外機カバーに注意

夏場の日よけやおしゃれな見た目など、さまざまな目的からエアコンの室外機カバーを設置する家庭があります。しかし、その設置方法が適切でないと、意外なところで省エネを阻害している可能性があります。エアコンは室外機で外気と熱交換を行うため、室外機の周りを物でふさいでしまったり、換気口をカバーで覆ってしまうと、熱交換の効率が低下します。その結果、無駄な電力消費を招いてしまうのです。日よけや見た目を整える場合にも、通気性を確保したカバーを選ぶようにすることで、快適性や省エネ性を保つことができます。

統一省エネラベル

省エネ機器への買い換えや、ＬＥＤ照明器具への交換も省エネに有効です。省エネ機器への買い換えに際しては、統一省エネラベル※を参考にしてください。

※ 統一省エネラベルは、製品の省エネ性能や経済性を示したラベルで、多段階評価点（★の数）、省エネルギーラベル、年間目安エネルギー料金から構成されています。エアコン、照明器具、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、電気便座、温水機器に表示されています。

①多段階評価点

市場における製品の省エネ性能が優れている順に5.0～1.0までの0.1刻みの41段階で表示（多段階評価点）。
その点数に応じて、５つ★から１つ★までの半星を含めた星を表示。

②省エネルギーラベル

トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを示すラベル。

③年間目安エネルギー料金

当該製品を１年間使用した場合の経済性を示すために、年間目安エネルギー料金を表示。
年間エネルギー料金とは、年間の目安電気料金、目安ガス料金又は目安灯油料金のことを指します。

資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy