

家庭の省エネの現状



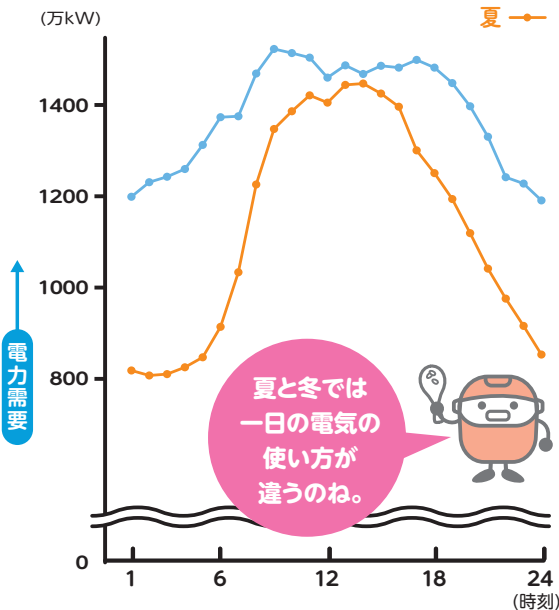
暮らしが便利になるにつれて、使われるエネルギーの量も増加しています。

東北地域*の一日の電気の使い方は?

*新潟県を含む。

電力需要は一日のうち昼と夜で大きな差異があります。

一日の電気の使い方



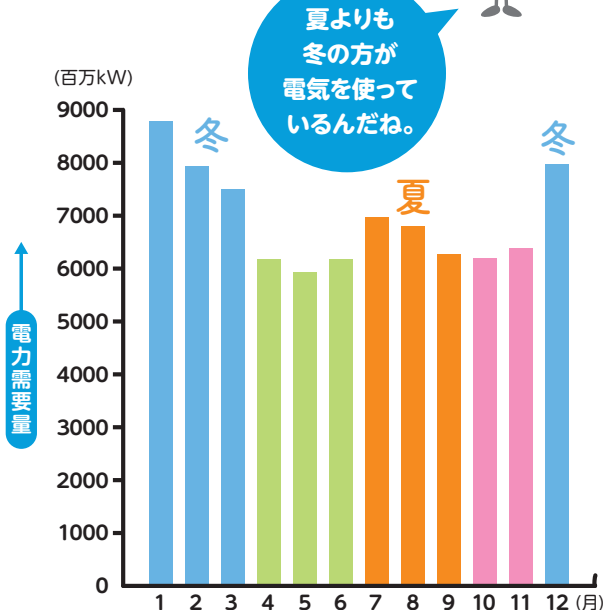
出所:東北電力ネットワーク㈱「東北6県・新潟県エリアでんき予報(2023年1月と8月最大日)」

東北地域*の一年間の電気の使い方は?

*新潟県を含む。

電力需要は季節によって大きな差異があります。

一年間の電気の使い方

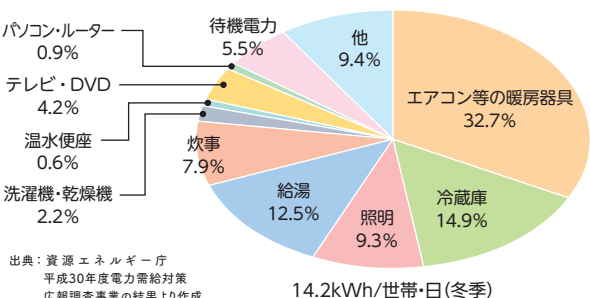
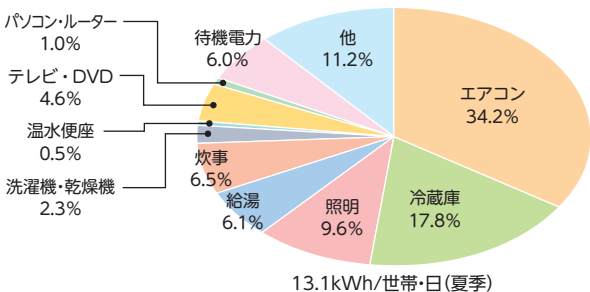


出所:東北電力ネットワーク㈱「東北6県・新潟県エリア電気予報(2022年)」

家庭でいちばん電気を消費するものは何ですか?

家庭の電力量の7割弱がエアコン、冷蔵庫、照明、給湯の4製品で使われています。

電力消費の多い製品に対応することが省エネのポイントになります。



出典:資源エネルギー庁
平成30年度電力需給対策
広報調査事業の結果より作成

電化製品はどれ位の電力を消費しますか?

製品名	消費電力
洗濯機	500~1000w
電気こたつ	600~800w
電子レンジ	1300w
電気冷蔵庫	150~600w
温水洗浄便座	450~470w
炊飯器	300~1300w
パソコン	50~300w
テレビ	140~240w
照明器具	100w
掃除機	1000~1200w
ガス・石油ファンヒーター	13~27w
IH調理器	3000W
エアコン	45~2000W
アイロン	1200~1400W

消費電力は製品のメーカーや機種により異なりますので、目安として活用ください。



資料:資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」
(注)端数処理(四捨五入)の関係で合計が100%とならない。1990年度から統計の推計方法が変更になっています。

家庭で取り組む省エネポイント



家庭の電力量の7割弱がエアコンなどの冷暖房器具、冷蔵庫、照明器具、給湯です。
電力消費の多い製品に対応することが省エネのポイントになります。

リビング

●テレビ

- 消す時は主電源オフに。
- 画面の掃除を。
- テレビゲームが終わったらテレビも主電源オフに。



●パソコン

- 使わない時は電源オフに。

●照明器具

- 日中に照明を消し、夜間も照明をできるだけ減らす。
- ムダな灯りはこまめに消す。
- 器具はこまめに掃除する。
- リモコンを上手に使う。



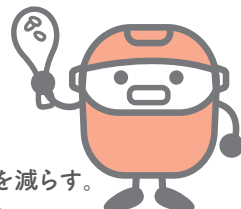
●電気ポット

- 低めの温度で保温し必要な時に再沸騰を。
- 長時間使用しない時はプラグを抜く。

キッチン

●電気冷蔵庫

- 扉を開ける回数と時間を減らす。
- 食品を詰め込み過ぎない。
- 周囲に適当な隙間を開けて設置する。
- 設定温度を適切に調整する。



●電子レンジ

- 野菜の下ごしらえに活用を。

●炊飯器

- 食べる時間に合わせて炊き上げを。
- 保温は低めの温度で。

●食器洗い乾燥機

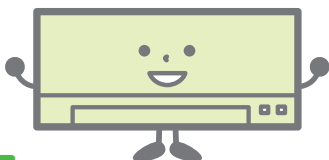
- まとめ洗いを。
- 洗った後は扉を開けて余熱で乾燥を。

冷暖房

●ガス・石油

ファンヒーター

- 室温は20℃を目安に。
- フィルターの清掃を。
- 室温は急に下がらないので早めの電源オフを。



●エアコン

- 室温は夏28℃、冬20℃を目安に。
- フィルターは月に1回か2回清掃を。
- 夏はレースのカーテンで日差しカットを。
- 冬は厚手のカーテン使用を。
- サーキュレーターなどを併用し空気の循環を。
- 室外機の周りに物を置かないように。

●電気こたつ

- こたつ布団は上掛けと敷布団を一緒に。
- 設定温度は低めに。

その他の家電

●掃除機

- 部屋を片付けてから掃除機を。
- 掃除機内にゴミをためない。
- 強・中・弱の運転モードの使い分けを。

●洗濯機

- まとめ洗いを。
- 洗剤は適量に。

●アイロン

- こまめに温度調節を。

●温水洗浄便座

- 使わない時はフタを閉める。
- 便座暖房の温度は低めに。
- 洗浄水の温度は低めに。
- こまめに温度調節を。



あなたの省エネ度は
どのくらい？

ライフスタイルチェック



冷暖房機器

- 1 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をしている。 Yes No
- 2 電気カーペットは部屋の広さや用途にあったものを選び、温度設定をこまめに調節している。 Yes No
- 3 冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないように気を付けている。 Yes No
- 4 こたつはこたつ布団と一緒に敷布団と上掛けも使用し、温度設定をこまめに調節している。 Yes No

照明器具

- 5 照明は、省エネ型の蛍光灯や電球形蛍光灯・LEDライトを使用するようにしている。 Yes No
- 6 人のいない部屋の照明は、こまめな消灯を心がけている。 Yes No

テレビ

- 7 テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。 Yes No

台所

- 8 冷蔵庫の庫内は季節にあわせて温度調整をしたり、ものを詰め込み過ぎないように整理整頓に気を付けている。 Yes No
- 9 冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。 Yes No
- 10 冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気を付けている。 Yes No
- 11 洗いのものをする時は、給湯器は温度設定を出来るだけ低くするようにしている。 Yes No
- 12 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用している。 Yes No
- 13 電気ポットは長時間使わない時には、コンセントからプラグを抜くようにしている。 Yes No
- 14 食器洗い乾燥機を使用する時は、まとめて洗い温度調節もこまめにしている。 Yes No

風呂・トイレ

- 15 お風呂は、間隔をおかずに入るようにして、追い焚きをしないようにしている。 Yes No
- 16 シャワーはお湯を流しっぱなしにしないように気を付けている。 Yes No
- 17 温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節し、使わない時はふたを閉めるようにしている。 Yes No

洗濯機

- 18 洗濯するときは、まとめて洗うようにしている。 Yes No

くるま

- 19 ふんわりアクセル[eスタート]を心がけている。 Yes No
- 20 加減速の少ない運転をするように気を付けている。 Yes No
- 21 早めのアクセルオフをするように気を付けている。 Yes No
- 22 アイドリングはできる限りしないように気を付けている。 Yes No
- 23 外出時は、できるだけ車に乗らず、電車・バスなど公共交通機関を利用するようにしている。 Yes No

その他

- 24 電気製品は、使わない時はコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくしている。 Yes No
- 25 電気、ガス、石油機器などを買う時は、省エネルギータイプのものを選んでいる。 Yes No

お持ちでない機器は、Yesとしてください。

Yesの合計

あなたの
省エネ度は？

Yesが20個以上

ズバリ
省エネ派

Yesが19～12個

まあまあ
省エネ派

Yesが11～5個

まだまだ
省エネ派

Yesが4個以下

もっと
省エネ派