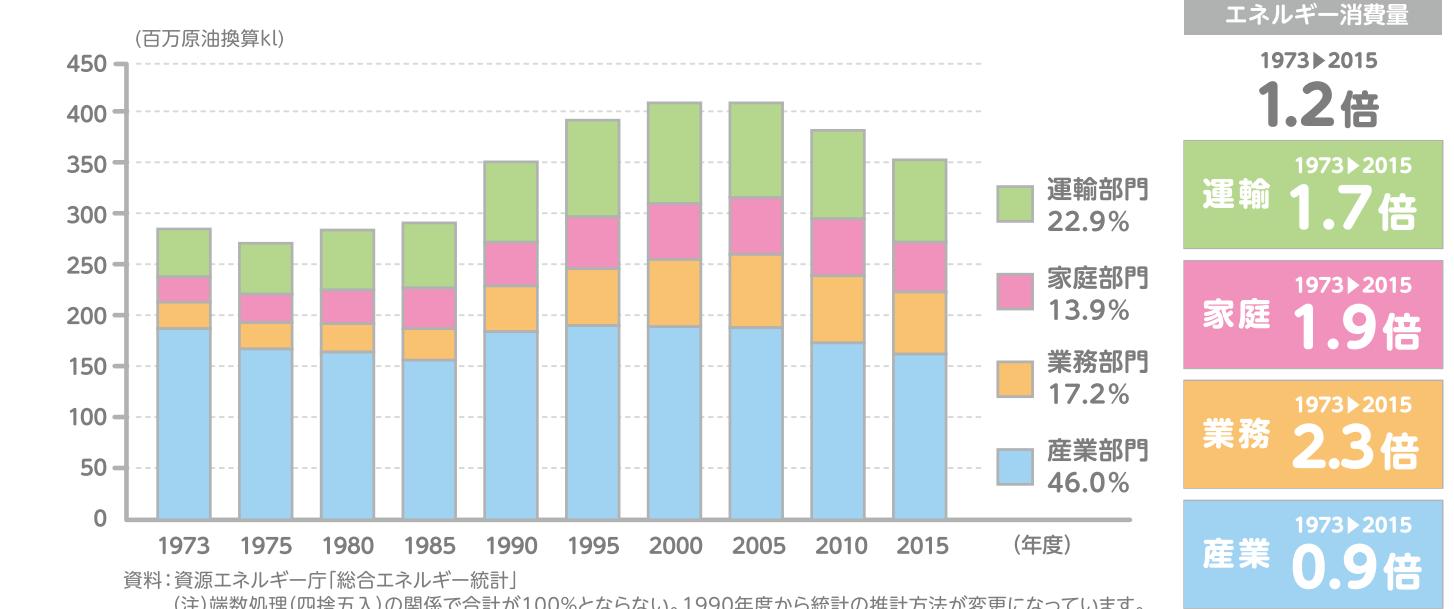




**ミニ知識
その1**

家庭部門のエネルギー消費量はどのようにになっていますか？

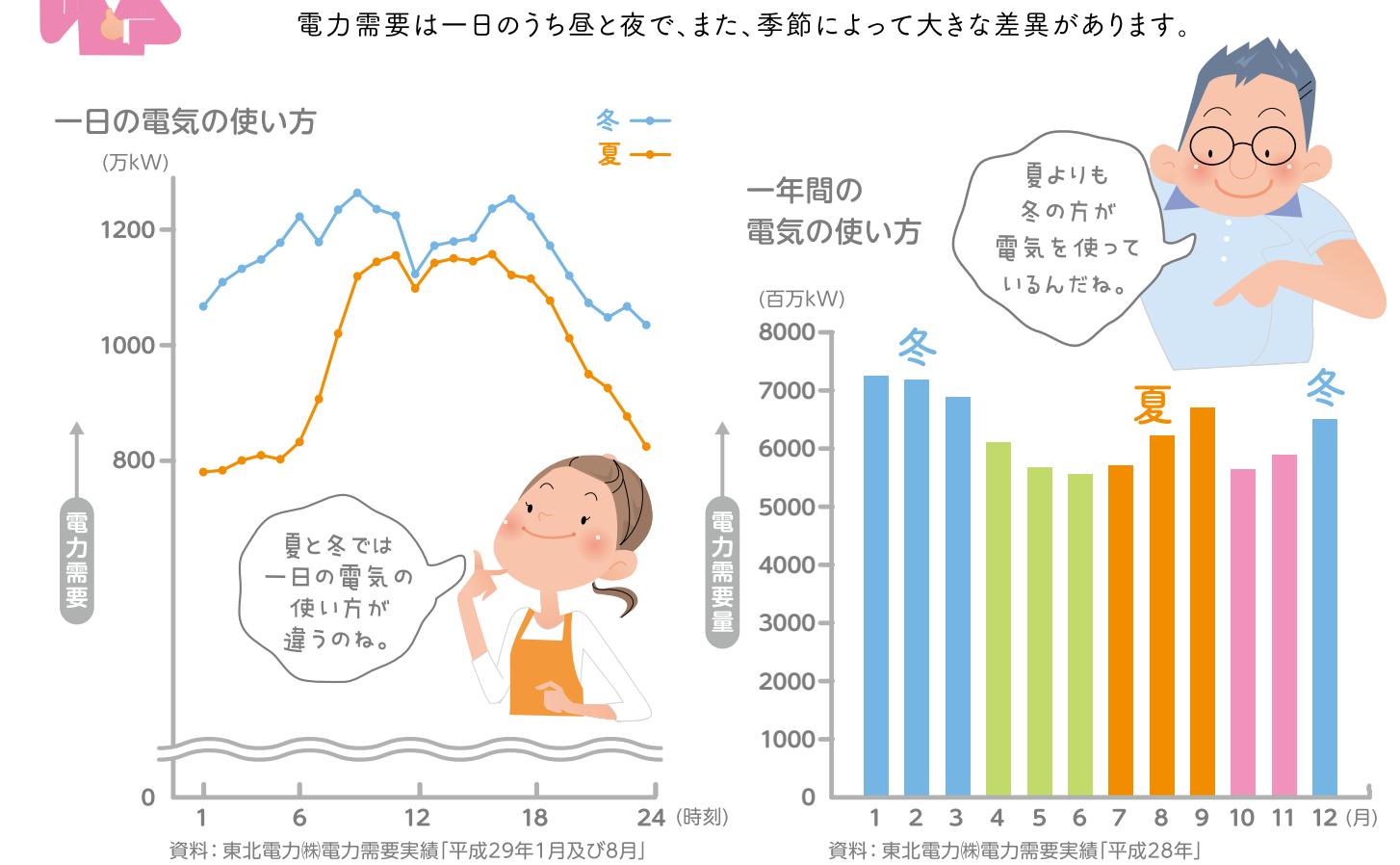
わたしたちの暮らしが便利になるにつれて、使われるエネルギーの量も増加し、特に家庭部門や業務部門（店舗、事務所ビルなど）が増加しています。



**ミニ知識
その2**

東北地域*の電気の使い方はどのようにになっていますか？

*新潟県を含む。



家電の省エネガイド

① エアコン

- 室温は夏28°C、冬20°Cを目安に。
- 必要な時だけ使用を。
- 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。
- 扇風機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。

③ パソコン

- 使わない時は電源オフに。

④ 洗濯機

- まとめ洗いを。

⑤ 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。

⑥ 電気こたつ

- こたつ布団は上掛けと敷布団と一緒に。
- 設定温度は低めに。
- 上半身の寒さ対策を。

⑦ 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。

② 照明器具

- 省エネ型に取替えを。
- 点灯時間を短めに。
- 器具のこまめな掃除を。



【こども部屋】

【寝室】



【水廻り】

【居間】



13 掃除機

- 部屋を片付けてから掃除機を。
- 集じんパックは適宜取替えを。
- 強・中・弱の運転モードの使い分けを。

14 電気カーペット

- 暖める広さは最低限に。
- 設定温度は低めに。
- 電気カーペットの下に断熱マットで効率アップを。
- 電源の切り忘れに注意を。

15 ガス・石油ファンヒーター

- 室温は20°Cを目安に。
- フィルターの清掃を。
- 必要な時だけ使用を。
- 室温は急に下がらないので早めの電源オフを。

8 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。

9 電子レンジ

- 野菜の下ごしらえに活用を。

10 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。

11 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。

12 電気冷蔵庫

- 開けている時間は短めに。
- 設定温度は適切に。
- 熱い物はさましてから保存を。
- 壁から適切な間隔で設置を。
- 物を詰め込み過ぎず開閉少なめに。

15

14

【台所】

9



10

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

① 暖房は20°C、冷房は28°C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つたものを選び、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ランプ・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

⑯ 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

⑯ ふんわりアクセル「eスタート」を心がけている。 Yes No

⑰ 加減速の少ない運転をするように気を付けている。 Yes No

⑱ 早めのアクセルオフをするように気を付けている。 Yes No

⑲ 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

⑳ 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

㉑ 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

㉒ 電気、ガス、石油機器などを買う時は、省エネルギー型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

Yesが19~12個

Yesが11~5個

Yesが4個以下

ズバリ
省エネ派

まあまあ
省エネ派

まだまだ
省エネ派

もっと
省エネ派

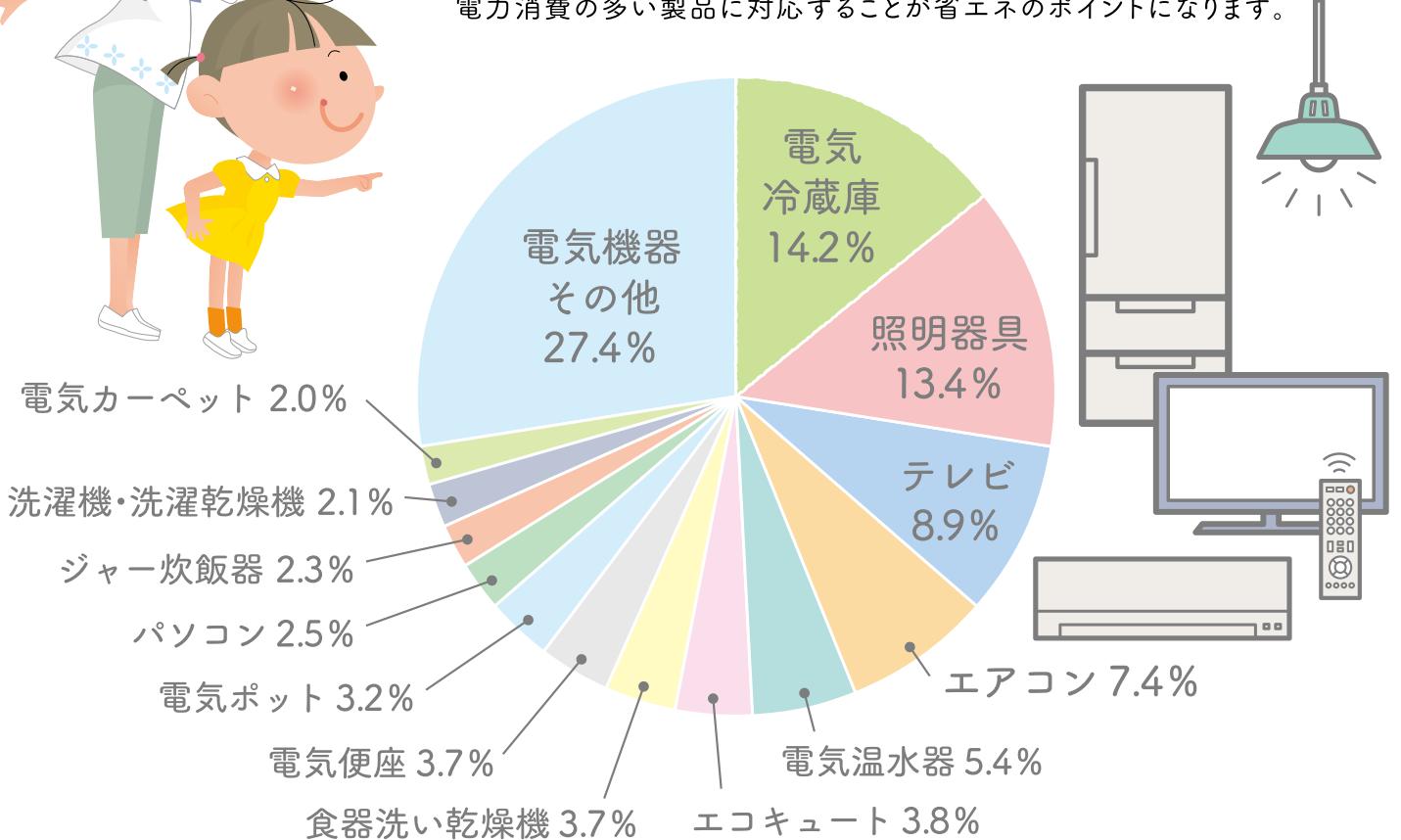
参考資料:(一財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典2012年版」

家庭でいちばん
電気を消費するものは何ですか？

ミニ知識
その3

家庭の電力量の約4割が冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンの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。



資料：経済産業省 総合資源エネルギー調査会 省エネルギー基準部会（第17回）資料
「H21年家庭部門機器別エネルギー消費量の内訳(電気)」

目
異
メ
消
費
電
力
は
一
九
力
一
は
と
ま
す
や
の
機
種
に
よ
り
して
活
用
く
だ
さ
い。



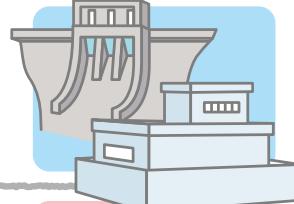
主な発電方式の特徴は
どのようになっていますか？

ミニ知識
その4

発電方式 特 徴

水力発電

- 発電時には二酸化炭素を排出しない。
- 電力需要量の変化に合わせて発電できる。
- 渇水時には発電が困難になる。
- 大規模な発電所の建設場所が少ない。



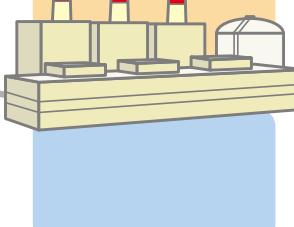
石油火力

- 電力需要量の変化に合わせて発電できる。
- 石油は中東地域に依存しており、供給安定性が低い。
- 発電時には二酸化炭素を排出する。
- 石油の価格が不安定である。



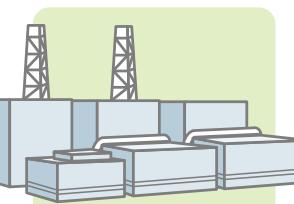
石炭火力

- 石炭は広い地域に多く分布しており、供給安定性が高い。
- 発電時には二酸化炭素を多く排出する。



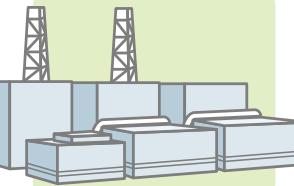
LNG火力

- 高効率で電力需要量の変化への対応や一定の発電ができる。
- LNGは世界のいろいろな場所で採れ、供給安定性が高い。
- 発電時には石油や石炭より少ないが二酸化炭素を排出する。



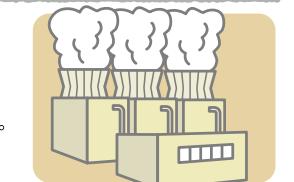
原子力発電

- 少ない燃料でたくさんの電気をつくることができる。
- 発電時には二酸化炭素を排出しない。
- ウランは広い地域に分布しており、供給安定性が高い。
- 放射線・放射性物質の厳重な管理が必要である。
- 大規模な事故を想定した対応が必要である。



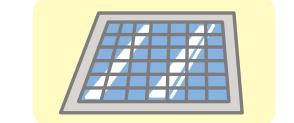
地熱発電

- 発電時に二酸化炭素を排出しない。
- 天候などの自然条件によらず安定的に発電できる。
- 地熱資源が国立公園内に多くあり、建設可能な場所が少ない。
- 有害物質等の処理対策が必要なことがある。



太陽光発電

- 発電時に二酸化炭素を排出しない。
- 燃料を必要としない。
- 季節や天候により発電量が不安定で、夜間は発電できない。



風力発電

- 発電時に二酸化炭素を排出しない。
- 燃料を必要としない。
- 季節や時間で風の量が変わるために、発電量が不安定である。
- 騒音、景観等への対応が必要である。



エネルギー・ミックス

それぞれの発電方法の長所を生かし、短所を補い合いながら、バランスよく組み合わせて発電することが大切です。
これが「エネルギー・ミックス」です。

公益財団法人 東北電業会

〒980-0021 仙台市青葉区中央2丁目9番10号 セントレ東北
TEL(022)211-5574



この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

(平成30年版)