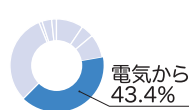


1 電気節約術



日本の平均的な家庭では、1年間に地球温暖化の原因となっている二酸化炭素(CO₂)が約4,758kg-CO₂(2010年)排出されており、そのうち電気が約4割(約2,065kg-CO₂)を占めています。

また、家庭で消費する電力をみると、冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンの4品目で全体の4割以上を占めており(※図1-1参照)、この状況は福岡県でもほぼ同じであると考えられます。

ここでは、この4品目を中心に、家庭における電気の節約術とそれに関連する情報をご紹介します。

冷蔵庫

冷蔵庫の開閉や詰め方などを工夫することで省エネにつながります！

かんたんエコ

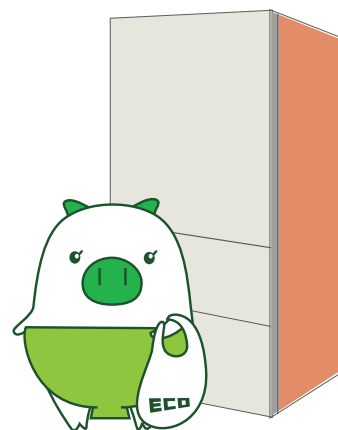
- ① 冷蔵庫中を整理し詰め込みすぎない。
- ② 冷気を保つため、開閉を少なくする。

も〜ちょっとエコ

- ③ 温度を季節に応じで調節する。
- ④ 冷蔵庫に入れなくてもいい根菜類や乾物は常温保存する。

もっと×2エコ

- ⑤ 10年前の冷蔵庫は、積極的に省エネ型に買い替える。
今の冷蔵庫は省エネ性能が向上しています。(図1-2参照)



照明器具

カバーを掃除したりすることも省エネです！

かんたんエコ

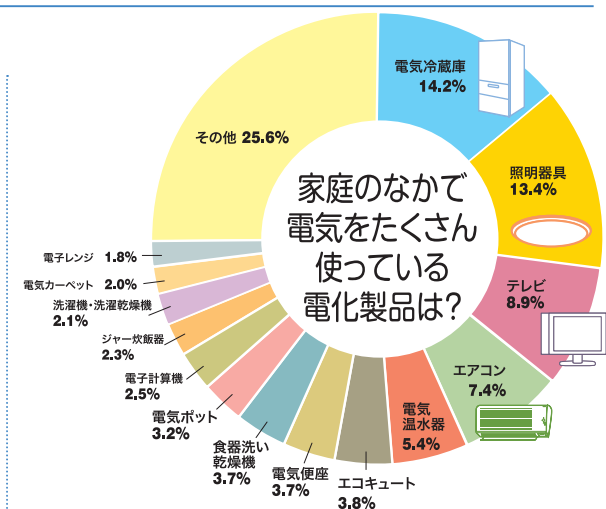
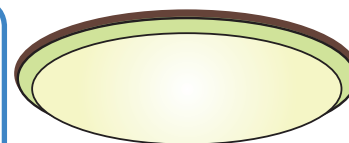
- ① 使っていない部屋の電気を消す。
- ② 照明器具のカバーを掃除する。

も〜ちょっとエコ

- ③ 窓から外の明かりを取り入れる。

もっと×2エコ

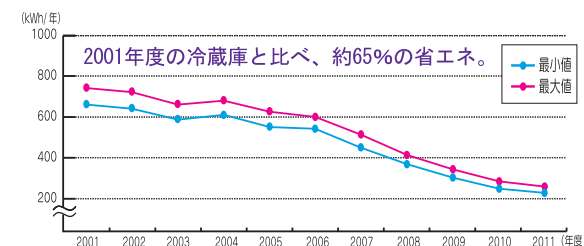
- ④ 白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に買い替える。
(※各電球の消費電力量は図1-3を参照)



出典：第17回省エネルギー基準部会資料

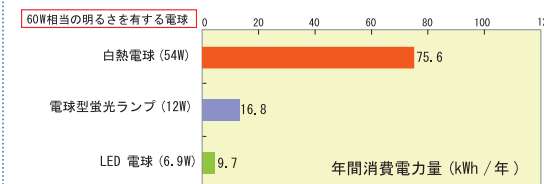
注：割合は四捨五入しているため、合計が100%とは含みません。

図1-1 家庭における消費電力ウエイトの比較



※このデータは特定の冷蔵庫の年間消費電力量を示したものではありません。
※各年度ごとに定格内容積401~450Lの冷蔵庫の年間消費電力量を推定した目安であり、幅をもたせて表示しています。 出典：(社)日本電機工業会

図1-2 年間消費電力量の推移 【冷蔵庫】



算定条件：年間1,400時間使用時の1灯あたりの電力量で示す。

図1-3 各電球の消費電力量比較

テレビ

見たいときに電源をつけて見ましょう！

かんたんエコ

①見るときだけつけて、主電源をこまめに消す。

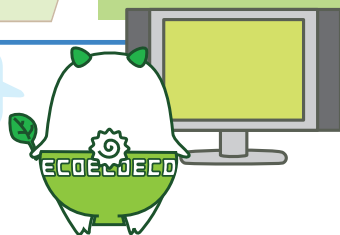
②見る時間を減らす。

もっと×2エコ

④省エネ基準達成率の高いテレビに買い替える。

(※図1-4の星の数の多いもの)

今見ないから、
パワーオフだよ！



エアコン

エアコンは多くの電力を使用します。温度や使用時間に注意しましょう！

かんたんエコ

①こまめに設定温度を調整する。

②冷房時は、扇風機と併用するなど使用時間にも注意する。

も〜ちょっとエコ

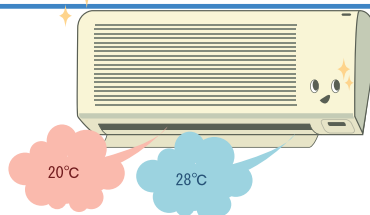
③よしずやすだれを使って室外機や窓を遮光する。

④フィルターをこまめに掃除する。

もっと×2エコ

⑤省エネタイプに取り替える。

エアコンを購入するときは統一省エネラベルを活用してね！(※図1-4参照)



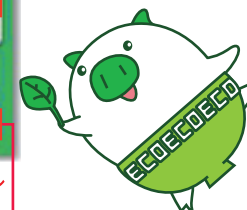
【冷暖房の設定】

夏場は28℃、冬場は20℃を目安にしましょう。



図1-4 統一省エネラベル

ここをチェック！
★が多いほど省エネ性能が高いんだ！



年間の電気料金の
目安もわかります。

■電気使用量の節約術と一般的効果

| 区分 | 対象 | エコアドバイス（地球温暖化を防止する取り組み） | 年間CO ₂ 削減量 | 年間節約額 |
|----|------|--|-----------------------|---------|
| 電気 | 冷蔵庫 | 壁から適切な間隔で設置する。 | 24 kg-CO ₂ | 990 円 |
| | | ものを詰め込みすぎない。（庫内を整理しましょう） | 23 kg-CO ₂ | 960 円 |
| | | 設定温度は適切にする。（設定温度を「強」から「中」にした場合） | 33 kg-CO ₂ | 1,360 円 |
| | | 10 年前の冷蔵庫を省エネタイプに買い替える。 | (年間消費電力量約65%削減) | |
| | 照明器具 | 照明器具の点灯時間を短くする。（白熱電球1灯を1日1時間短縮） | 10 kg-CO ₂ | 430 円 |
| | | 白熱電球をLED電球に取り替える。 | 35 kg-CO ₂ | 1,450 円 |
| | テレビ | 1日1時間テレビをみる時間を減らす。（32V型液晶テレビ） | 9 kg-CO ₂ | 370 円 |
| | エアコン | 省エネタイプに買い替える。（10 年前のエアコンを省エネタイプに買い替える） | (年間消費電力量約14%削減) | |
| | | フィルターを月に1回か2回清掃する。 | 17 kg-CO ₂ | 700 円 |
| | | 暖房の利用時間を1時間減らす。 | 22 kg-CO ₂ | 900 円 |
| | | 冷房の利用時間を1時間減らす。 | 10 kg-CO ₂ | 410 円 |
| | | 冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。 | 28 kg-CO ₂ | 1,170 円 |
| | | 夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。 | 16 kg-CO ₂ | 670 円 |

資料：家庭の省エネ大辞典2012（（一財）省エネルギーセンター）、省エネ性能カタログ2012年夏版（資源エネルギー庁）
平成23年度の電気事業者ごとの実排出係数・調整後排出係数等の公表について（環境省）