

二酸化炭素排出量の計算方法について

省エネ行動の二酸化炭素排出量の計算は、エネルギー消費量に排出係数を乗じてください。

$$\text{エネルギー消費量} \times \text{二酸化炭素排出量の排出係数} = \text{二酸化炭素排出量}$$

	二酸化炭素排出量の排出係数	出典
電 気	0.410 kgCO ₂ /kWh	電気事業における環境行動計画2007 電気事業連合会
ガ ス (13A)	2.328 kgCO ₂ /m ³	地球温暖化対策の推進に関する法律施行令(第3条)、 ガス事業便覧(ガス種別 13Aのガス発熱量)より

計算例 P4 ガスファンヒーターの場合

必要なときだけつける。

●ガスファンヒーターの場合
電気の年間の削減量

電気 3.72 kWh の省エネ 約 80円の節約

$$\text{電気} \cdots \text{年間 } 3.72 \text{ kWh の省エネ} \times 0.410 \text{ kgCO}_2/\text{kWh} = 1.5 \text{ kgCO}_2 \text{ (A)}$$

ガスの年間の削減量

ガス 12.68 m³ の省エネ 約 1,900円の節約

$$\text{ガス} \cdots \text{年間 } 12.68 \text{ m}^3 \text{ の省エネ} \times 2.328 \text{ kgCO}_2/\text{m}^3 = 29.5 \text{ kgCO}_2 \text{ (B)}$$

ガスファンヒーターは、ガスと電気の両方を使用しているため、この「必要なときだけつける」という行動による二酸化炭素排出量の削減量は、

$$\text{A} + \text{B} = 31.0 \text{ kg} \text{ になります。}$$

二酸化炭素排出量の排出係数は、定期的に見直されます。
利用時は、環境省〈TEL. 03-3581-3351(代表)〉へお問い合わせください。

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

資源エネルギー庁

〒100-8901 東京都千代田区霞が関1-3-1
TEL. (03) 3501-1511(代)

財団法人/省エネルギーセンター

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-19-9 ジオ八丁堀
TEL. (03) 5543-3013

※「家庭の省エネ大事典」のデータは、(財)省エネルギーセンターの実測値を使用しています。
居住地域・住宅などにより異なります。



資源の有効利用のため、古紙配合率100%の再生紙、大豆油インキを使用しています。

2008.1 8,000



2008年版

!! Smart Life !!



資源エネルギー庁

財団法人/省エネルギーセンター

CONTENTS

AIR CONDITIONING

- 03 エアコン
- 04 ガス・石油ファンヒーター
- 05 電気カーペット
- 05 電気こたつ

LIGHTING

- 06 照明器具

ENTERTAINMENT

- 07 テレビ
- 08 パソコン

KITCHEN

- 09 電気冷蔵庫
- 10 ガス給湯器
- 11 電子レンジ
- 12 電気ポット
- 13 ガスコンロ
- 13 食器洗い乾燥機

BATH&TOILET

- 14 風呂給湯器
- 14 温水洗浄便座

CLEANING

- 15 洗濯機
- 15 掃除機

CAR

- 16 自動車
- 12 食の省エネコラム★食生活でひと工夫インフォメーション
- 17 ・家庭でいちばん電気を消費するのは?
- 18 ・待機時消費電力を減らしましょう。
- 19 ・かしこい機器選びのポイントは?
- 21 ・ライフスタイルチェック25

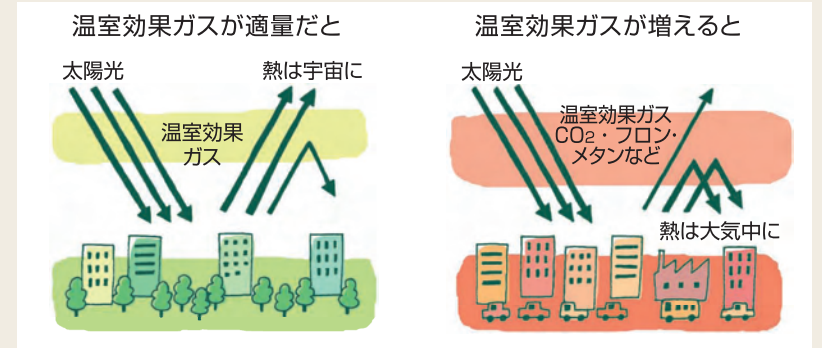
地球温暖化が深刻化しています。ライフスタイルを見直し、日頃から省エネを。

省エネのポイントと効果が一目瞭然。日々の生活に役立ちます。「家庭の省エネ大事典」は、家庭で簡単にできる省エネのためのガイドブックです。エネルギーを効率的に使って、かしこくシンプルな省エネ型ライフスタイルを心がけましょう。



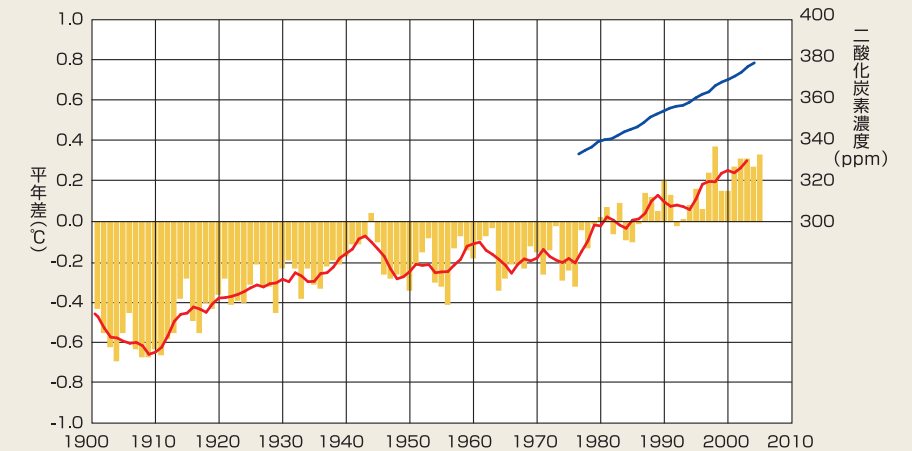
地球温暖化を進めているのはおもにCO₂です。

エネルギーの大半は石油や石炭などの化石燃料を燃焼することによって得られていますが、これに伴って、大気中にCO₂(二酸化炭素)が排出されます。エネルギーの大量消費でこのCO₂濃度が上昇し、地球が宇宙に放出するはずの熱が大気中に封じ込められる温室効果が進み、地球が温暖化しています。



世界の年平均気温年差と二酸化炭素濃度の経年変化

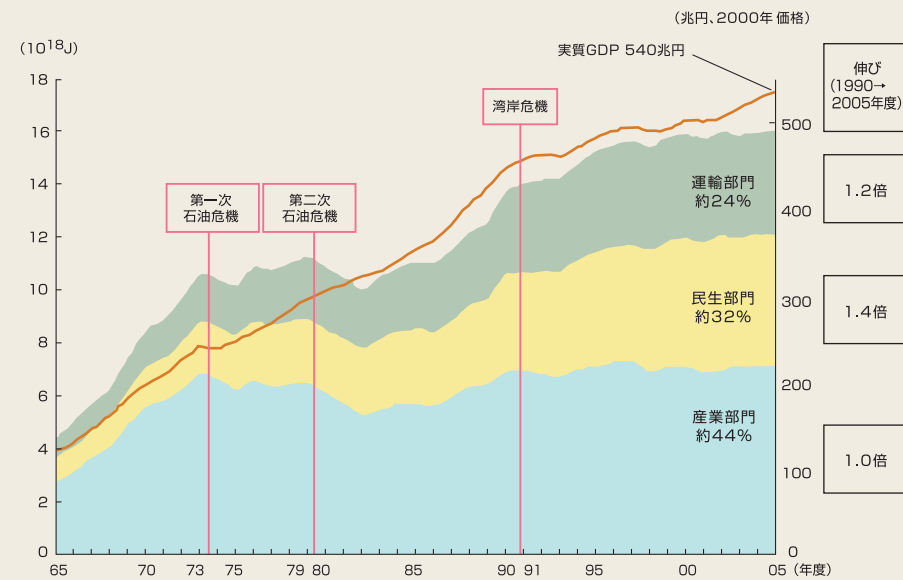
■ 世界の年平均気温年差*
 ■ 5年移動平均
 ■ 二酸化炭素濃度 (ハワイ・マウナロア気象観測所)
 *年差:30年間(1971年-2000年)の平均値との差



資料: 気象庁 (世界の年平均地上気温の年差の経年変化) http://www.data.kishou.go.jp/climate/cpdinfo/temp/an_wld.html
 温室効果ガス世界資料センター(WDCGG) http://gaw.kishou.go.jp/wdogg_i.html

エネルギーの消費量が増えています。

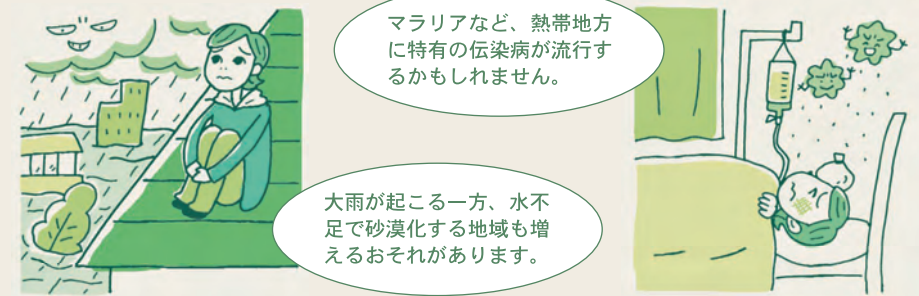
日本のエネルギー消費は、70年代に起きた二度の石油危機でいったんは改善されました。しかし80年代後半になると、再び伸びを示します。なかでも増加が大きいのが家庭やオフィスなどの民生部門と運輸部門。それには、わたしたちのライフスタイルの変化が大きな影響を与えています。



資料: 資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」、内閣府「国民経済計算年報」、(財)日本エネルギー経済研究所「エネルギー経済統計要覧」
 (注) 1. J (ジュール) = エネルギーの大きさを示す指標の一つで、1MJ=0.0258×10⁻³ 原油換算kL。
 2. 「総合エネルギー統計」は、1990年度以降の数値について算出方法が変更されている。

私たちの生活にも重大な影響を及ぼす可能性があります。

このまま地球温暖化が進むと、大雨が増えたり、熱帯性の伝染病が広がるなど、環境に重大な悪影響を及ぼす心配があります。



一人ひとりの省エネが支える、大きな効果。

このままでは大変! 深刻な地球温暖化にストップをかけるためには、一人ひとりが問題意識を持ち、省エネを実行することが大切です。一人では省エネ効果が少ないように思えますが、全世帯で省エネすれば、大きな成果が得られます。

3つの省エネでこんなに効果が!

- ◎夏の冷房設定温度を27℃→28℃に
- ◎冬の暖房設定温度を21℃→20℃に
- ◎冷暖房の運転時間を1日1時間ずつ短縮

算定根拠

◎総世帯数:5,110万世帯(出典:住民基本台帳人口要覧 2005年度) ◎エアコン普及率:255.5%(出典:消費動向調査(全国、目次)、平成19年3月実施調査結果)
 ◎杉の木換算(年間吸収量):平均数14kg/本(「地球温暖化防止のための緑の吸収源対策」環境省/林野庁)
 ◎CO₂排出量換算係数:電気 0.410kg/kWh(出典:電気事業における環境行動計画2007 電気事業連合会)

たとえば、
 エアコンの省エネでは…

全世帯では

消費電力 約186億kWhの削減

原油換算で
 ドラム缶(200L)
 約2,350万本

=東京ドーム
 3.8杯分

CO₂削減量
 約765万トン

杉の木の吸収量にすると
 約5.46億本分

電気製品や自家用車が増え、大量のエネルギーを消費。

エアコン・テレビなどの電気製品の保有台数が増えています。また、鉄道・バスなどよりもエネルギー消費の大きい自家用車の利用が増えています。電気製品や自家用車は便利な生活を実現してくれる反面、その増加はエネルギーを大量に消費し、地球温暖化などの環境破壊にもつながります。

*「家庭の省エネ大事典」のデータは、(財)省エネルギーセンターの実測値を使用しています。居住地域・住宅などにより異なります。

エアコン

カラダにも地球にも、優しい使い方を。



室温は夏は28℃、冬は20℃に。
つける時間は短かめに。

省エネ レッスン



快適空調のコツ

冷房時の工夫

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- ・扇風機を併用。風がカラダにあたると涼しく感じます。

暖房時の工夫

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンの方が効果的。
- ・扇風機を併用。暖まった空気を循環させましょう。

※適宜、換気をしましょう

室外機のまわりに物を置かない。

室外機は風通しの良い場所に設置しましょう。周囲はきちんと整理整頓を。



省エネ行動と省エネ効果

夏の冷房時の室温は28℃を目安に。

年間で電気 30.24 kWh の省エネ 約 670円の節約

原油換算 7.62L CO₂削減量 12.4kg

外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)

冬の暖房時の室温は20℃を目安に。

年間で電気 53.08 kWh の省エネ 約 1,170円の節約

原油換算 13.38L CO₂削減量 21.8kg

外気温度6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

冷房は必要なときだけつける。

年間で電気 18.78 kWh の省エネ 約 410円の節約

原油換算 4.73L CO₂削減量 7.7kg

冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度:28℃)

暖房は必要なときだけつける。

年間で電気 40.73 kWh の省エネ 約 900円の節約

原油換算 10.26L CO₂削減量 16.7kg

暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20℃)

フィルターを月に1回か2回清掃。

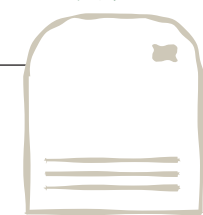
年間で電気 31.95 kWh の省エネ 約 700円の節約

原油換算 8.05L CO₂削減量 13.1kg

フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

ガス・石油ファンヒーター

早めのOFFで、家計も心もホッと。



室温は20℃、必要な時だけ運転。

省エネ レッスン

早めのOFFが決めて。

お出かけや寝る直前までつけているのはもったいない。室温は急には下がりません。お出かけや寝る15分くらい前に切るのがコツ。

フィルター掃除で効率アップ。

ファンヒーターの性能をフルに活用するには、フィルターのお手入れは欠かせません。掃除機でホコリを吸いとったり、ぬるま湯で洗ってからしっかり乾かしましょう。



暖房時は、工夫して!!

寒いからといって、設定温度を上げる前に着るものを工夫しよう!!

詳しくは、
http://www.eccj.or.jp/sensorial_temp/

省エネ行動と省エネ効果

室温は20℃を目安に。

●ガスファンヒーターの場合

年間でガス 8.15 m³ の省エネ 約 1,220円の節約

原油換算 9.70L CO₂削減量 19.0kg

外気温度6℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

●石油ファンヒーターの場合

年間で灯油 10.22 L の省エネ 約 820円の節約

原油換算 9.68L CO₂削減量 25.4kg

外気温度6℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)

必要なときだけつける。

●ガスファンヒーターの場合

年間でガス 12.68 m³ の省エネ 約 1,900円の節約

年間で電気 3.72 kWh の省エネ 約 80円の節約

約 1,980円の節約

原油換算 16.02L CO₂削減量 31.0kg

1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)

●石油ファンヒーターの場合

年間で灯油 15.91 L の省エネ 約 1,270円の節約

年間で電気 3.89 kWh の省エネ 約 90円の節約

約 1,360円の節約

原油換算 16.04L CO₂削減量 41.2kg

1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)

体感温度アップ!

カーディガン
+2.2℃



ひざかけ
+2.5℃



ソックス
+0.6℃



電気カーペット

みんな集まれ、団らんらんらん。

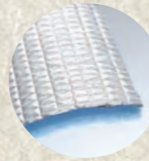


最低限の広さと温度で。

省エネ レッスン

断熱マットで効率アップ。

床にじかに敷くと、熱が床に逃げて暖房効率が下がります。カーペットの下に断熱マットなどを敷くのが省エネのコツ。



人のいない部分は、暖めない。

カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチ OFF。



省エネ行動と省エネ効果

広さにあった大きさを。

年間で電気 89.91 kWhの省エネ 約 1,980円の節約

原油換算 22.66L CO₂削減量 36.9kg

室温 20℃の時、設定温度が「中」の状態です。1日5時間使用した場合、3畳用のカーペットと2畳用のカーペットとの比較

設定温度は低めに。

年間で電気 185.97 kWhの省エネ 約 4,090円の節約

原油換算 46.86L CO₂削減量 76.2kg

3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)

電気こたつ

ぬくもりをサンドイッチ。

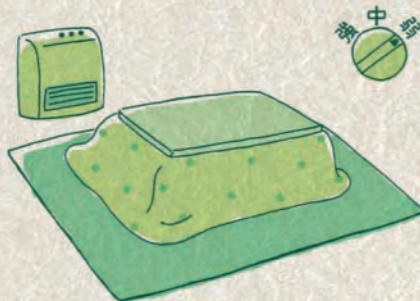


布団は厚く。温度は低く。

省エネ レッスン

腰から上の冷え対策には。

こたつはおもに腰から下を暖める暖房機器なので、上半身は寒くなりがち。カーディガンなどを1枚多めに着込むことが温かさのポイントです。ストーブやエアコンなど、他の暖房機器と併用する場合は、控えめな温度設定を。



省エネ行動と省エネ効果

こたつ布団に、上掛けと敷布団をあわせて使う。

年間で電気 32.48 kWhの省エネ 約 710円の節約

原油換算 8.19L CO₂削減量 13.3kg

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(1日5時間使用)

設定温度は低めに。

年間で電気 48.95 kWhの省エネ 約 1,080円の節約

原油換算 12.34L CO₂削減量 20.1kg

1日5時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合

照明器具

上手に選んで、暮らしを明るく。

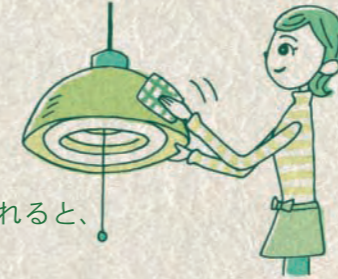


省エネ型に替え、点灯時間を短く。

省エネ レッスン

器具の掃除で明るさアップ。

照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめな掃除を心がけて。



買い替えは、インバーター式器具がおすすめ。

インバーターとは、周波数変換器のこと。家庭に届く電気の周波数を目的にあわせて変換します。ON・OFFだけでなく、パワーの調節ができるため、従来の器具に比べ、省エネ効果があります。電球形蛍光灯は、インバーターが組み込まれていて、白熱電球と同じソケットに取り付けることができます。立ち上がり時間も大幅に改善されました。

省エネ行動と省エネ効果

電球形蛍光灯に取り替える。

年間で電気 84.00 kWhの省エネ 約 1,850円の節約

原油換算 21.17L CO₂削減量 34.4kg

54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光灯に交換した場合

点灯時間を短く。

●白熱電球の場合

年間で電気 19.71 kWhの省エネ 約 430円の節約

原油換算 4.97L CO₂削減量 8.1kg

54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

●蛍光灯の場合

年間で電気 4.38 kWhの省エネ 約 100円の節約

原油換算 1.10L CO₂削減量 1.8kg

12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

電球形蛍光灯と白熱電球のコストをくらべると...

ランプ代 電気代

電球形蛍光灯12W (寿命6,000時間)



1,890円 × 1個 12W ÷ 1,000 × 6,000時間 × 22円/kWh

1,890円 1,584円 計3,474円

差額4,662円

白熱電球60型54W (寿命1,000時間)



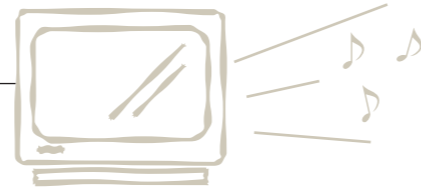
1,008円 7,128円 計8,136円

168円 × 6個 54W ÷ 1,000 × 6,000時間 × 22円/kWh

54Wの白熱電球と、同じ明るさに相当する12Wの電球形蛍光灯を比べると、蛍光灯の寿命は白熱電球の約6倍。電気代は1/4以下です。白熱電球用のソケットに取り付けられる電球形蛍光灯は、価格は高めですが、電気代が少なくすみ、結局はおトクです。

テレビ

時には消して、会話を楽しんで。



パソコン

眠っていても、電気をモグモグ。



つけっぱなしは要注意!

省エネ レッスン

消す時は主電源をOFFに。

リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。主電源で消しましょう。旅行など、長期不在の時はプラグを抜くようにしましょう。

ゲームが終わったらテレビもOFF。

テレビゲーム機の電源を消すと、テレビ画面には何も映っていないので忘れがちですが、テレビの電源は入ったまま。必ずテレビの電源も切るよう気をつけましょう。

明るさ調節する前に、画面の掃除を。

テレビ画面は静電気でホコリを寄せつけやすいので、汚れやすいもの。一週間に一度くらいは掃除をしましょう。



省エネ行動と省エネ効果

テレビを見ないときは消す。

●ブラウン管の場合
 年間で電気 **31.86 kWh**の省エネ 約 **700円**の節約
 ■ 原油換算 **8.03L** ■ CO₂削減量 **13.1kg**
 1日1時間テレビ(25インチ)を見る時間を減らした場合

●液晶の場合
 年間で電気 **15.00 kWh**の省エネ 約 **330円**の節約
 ■ 原油換算 **3.78L** ■ CO₂削減量 **6.2kg**
 1日1時間テレビ(20インチ)を見る時間を減らした場合

●プラズマの場合
 年間で電気 **74.57 kWh**の省エネ 約 **1,640円**の節約
 ■ 原油換算 **18.79L** ■ CO₂削減量 **30.6kg**
 1日1時間テレビ(32インチ)を見る時間を減らした場合

画面は明るすぎないように。

年間で電気 **29.89 kWh**の省エネ 約 **660円**の節約
 ■ 原油換算 **7.53L** ■ CO₂削減量 **12.3kg**
 テレビ(ブラウン管:25インチ)の画面の輝度を最適(最大→中央)に調節した場合

音量は不必要に大きくしない。

年間で電気 **2.46 kWh**の省エネ 約 **50円**の節約
 ■ 原油換算 **0.62L** ■ CO₂削減量 **1.0kg**
 テレビ(ブラウン管:25インチ)の音量を最適(最大→中央)に調節した場合

使う時だけON。

省エネ レッスン

あなたのパソコンには、このロゴがついていますか？

「国際エネルギースターロゴ」がついたOA機器は、待機している状態が一定の時間を経過すると、省エネモードに自動的に切り替わる機能を持っています。購入する際は、このロゴを目じるしに！



●対象はコンピュータ、ディスプレイ、プリンタ、スキャナ、ファクシミリなどです。

http://www.eccj.or.jp/ene-star/index_esj.html

省エネ行動と省エネ効果

使わない時は、電源を切る。

●デスクトップ型の場合
 年間で電気 **31.57 kWh**の省エネ 約 **690円**の節約
 ■ 原油換算 **7.96L** ■ CO₂削減量 **12.9kg**
 1日1時間利用時間を短縮した場合

●ノート型の場合
 年間で電気 **5.48 kWh**の省エネ 約 **120円**の節約
 ■ 原油換算 **1.38L** ■ CO₂削減量 **2.2kg**
 1日1時間利用時間を短縮した場合

電源オプションの見直しを。

●デスクトップ型の場合
 年間で電気 **12.57 kWh**の省エネ 約 **280円**の節約
 ■ 原油換算 **3.17L** ■ CO₂削減量 **5.2kg**
 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)

●ノート型の場合
 年間で電気 **1.50 kWh**の省エネ 約 **30円**の節約
 ■ 原油換算 **0.38L** ■ CO₂削減量 **0.6kg**
 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)

スクリーンセーバーは、省エネ???

スクリーンセーバーは、パソコンを一定時間操作しないと、自動的にパソコン画面の表示を変えたり、不規則に動く画像を表示させたりし、キーボードやマウスに触れると元の状態に戻す機能を持ったソフトウェアです。きれいなので、設定している人も多いですが、実際には、消費電力は上がりません。特に3Dのスクリーンセーバーは、描画処理にCPUパワーを多く使うため、パソコンを操作していないのに、かえって消費電力があがるものもあります。

なるほど。



電気冷蔵庫

腹八分目が、快適です。



詰め込まず、開閉を減らして。

省エネ レッスン

熱い物はさましてから保存しましょう。



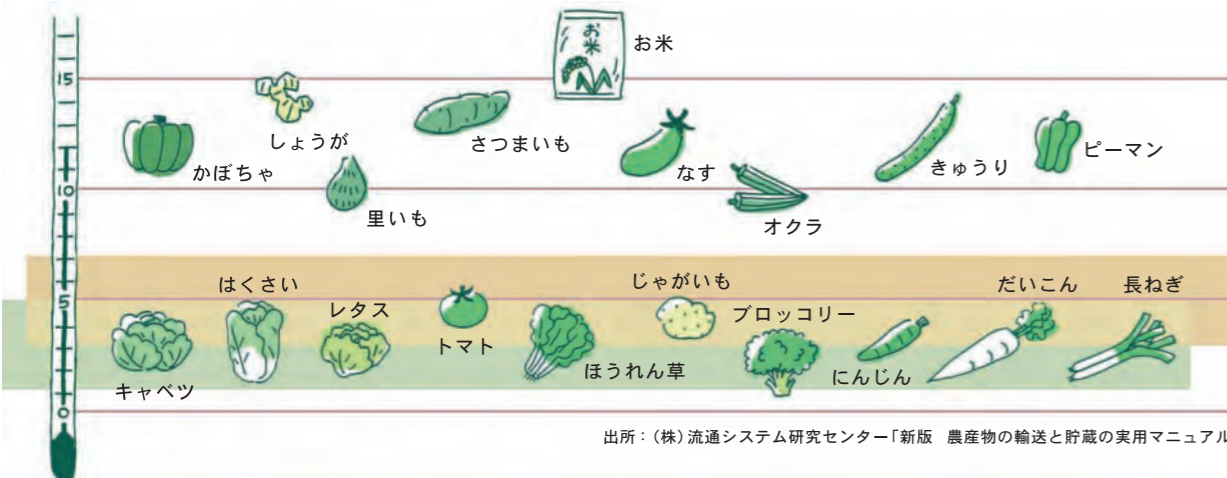
麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫に入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意ください。

冷蔵庫に入れるものは？

冷蔵庫の中を整理しましょう。ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか？「とりあえず保存」は、結局食べずに捨てられることが多いようです。また、常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか？缶詰、びん詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫に入れないで！

野菜保存の適温

■ 冷蔵室の温度は約1~5℃ ■ 野菜室の温度は約3~7℃が一般的です。



ガス給湯器

時には冷たくすることが、優しさです。



目的に合わせて設定温度をチェンジ。

省エネ レッスン

洗いものは、ため洗いをしましょう。

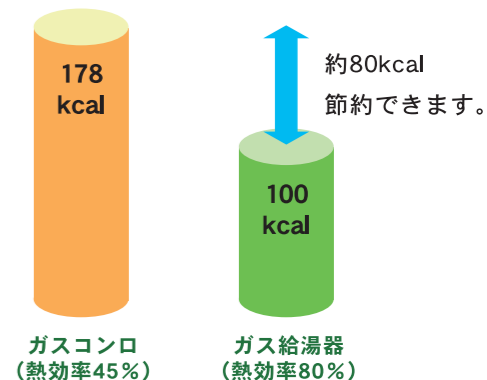
お湯を流しっぱなしでの洗いものは、エネルギーのムダ。洗う前に水につけておいたり、ヘラやボロ布で汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくて済みます。



1ℓのお湯を沸かす時は

給湯器はエネルギー効率の高い機器です。お湯を沸かす時は、水からでなく、給湯器のお湯を沸かすようにしましょう。

20℃→100℃に沸かした場合



給湯器も省エネタイプに！

空気の熱でお湯が沸く エコキュート

抜群のコストパフォーマンスを実現 エコキュートはCO2冷媒ヒートポンプ給湯機の愛称。大気中の熱を取り込んでお湯を沸かす、熱効率の高い省エネルギー機器です。かつ夜間の割安な電気を利用して、経済性と環境性の両立を図っています。

発電と給湯・暖房を行う エコウィル

ガスで発電し、排熱でお湯をつくる ガスで発電し、排熱でお湯をつくる。その時の排熱でお湯をつかって給湯や暖房を行う機器がエコウィル。ひとつのエネルギーで電気とお湯を同時につくりだし、エネルギー消費量を抑える家庭用コージェネレーションシステムです。

潜熱回収型給湯器 エコジョーズ

従来型に比べ効率が15%アップ ガスでお湯をつくる時の排気中に捨てられる排熱ロスを抑えたのが潜熱回収型給湯器。給湯時の熱効率を従来型給湯器の約80%から約95%までアップしました。使用するガス量は従来より約13%少なくて済みます。

電子レンジ

チン!は省エネクッキングの合言葉。



下ごしらえにどんどん利用。

省エネ レッスン

料理の仕上げに。

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約になります。

省エネ行動と省エネ効果

野菜の下ごしらえに電子レンジを活用。

●葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合

【ガスコンロ】	年間ガス 8.32 m ³	約 1,250円
【電子レンジ】	年間電気 13.21 kWh	約 290円

年間差額 約 960円の節約

原油換算 6.57L CO₂削減量 13.9kg

●果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合

【ガスコンロ】	年間ガス 9.10 m ³	約 1,360円
【電子レンジ】	年間電気 15.13 kWh	約 330円

年間差額 約 1,030円の節約

原油換算 7.01L CO₂削減量 15.0kg

●根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

【ガスコンロ】	年間ガス 9.48 m ³	約 1,420円
【電子レンジ】	年間電気 22.01 kWh	約 480円

年間差額 約 940円の節約

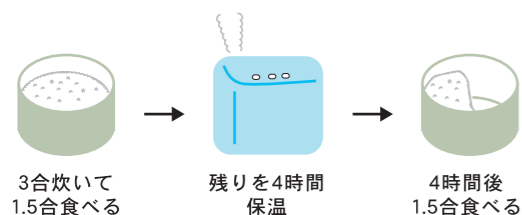
原油換算 5.74L CO₂削減量 13.1kg

100gの食材を、1Lの水(27℃程度)に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合(食材の量等により異なります)

炊飯器で保温する場合と、電子レンジで温め直し。どちらが省エネ?

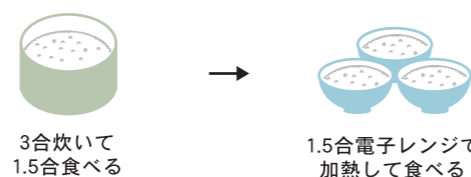
ご飯の保存は?

ごはんを炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくなります。



消費エネルギー 300.60Wh 電気代 約6.61円

VS



消費エネルギー 295.27Wh 電気代 約6.50円

電気ポット

長時間労働になりがちです。たまには休みを。



つけっぱなしは大敵。

省エネ レッスン

保温は低めの温度で。

低めの温度で保温して必要な時にその都度再沸騰させましょう。長時間使わない時は、プラグを抜きましょう。



省エネタイプにご注目。

マイコン型電気ポットの年間消費電力は、冷蔵庫の年間消費電力より大きいというデータもあります。最近では、「電気ですべて魔法瓶で保温」といった保温電力量を従来のものの約5分の1に節約したのものもあります。

※省エネ大賞受賞 VE 電気まほうびん

省エネ大賞 <http://www.eccj.or.jp/bigaward/>

省エネ行動と省エネ効果

長時間使用しないときはプラグを抜く。

年間で電気 107.45 kWhの省エネ 約 2,360円の節約

原油換算 27.08L CO₂削減量 44.1kg

ポットに満タンの水 2.2L を入れ沸騰させ、1.2L を使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較

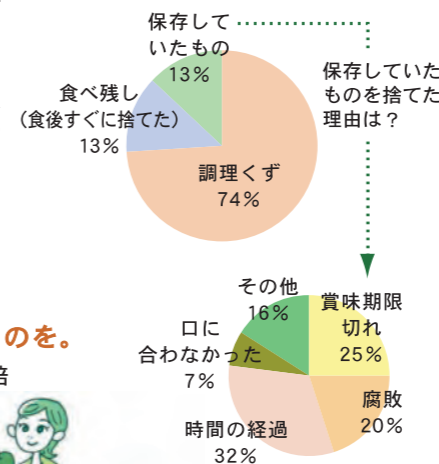
省エネコラム★食生活でひと工夫

かしこくお買い物&クッキング

■必要なものだけ。

生ごみの1/4は食べ残しや保存していたものです。食材を作るにもごみを焼却するにもエネルギーが使われます。計画を立て、使い切れない量を買わないよう心がけましょう。冷蔵庫の在庫メモを作ってみては?

どんな生ごみを捨てましたか?
(省エネルギーセンター アンケートより)



■旬のもの、近くのものを。

野菜や果物のハウス栽培は露地栽培に比べて多くのエネルギーが使われます。旬の食材を購入した方が省エネです。また、産地が近いほど、輸送に必要なエネルギーが少なくて済みます。



■ばら売り、量り売りでゴミ減量。

包装材やレジ袋を作るのにもエネルギーが使われています。ばら売りや量り売りを積極的に利用しましょう。マイバッグも活用したいですね。

<p>包装材・レジ袋・飲料容器を生産するために使われるエネルギー</p> <p>プラスチック容器 1個(10g)あたり 646kJの エネルギー使用</p> <p>ビニール袋 1枚(4g)あたり 352kJの エネルギー使用</p> <p>発泡トレイ 1枚(6g)あたり 607kJの エネルギー使用</p>	<p>レジ袋 1枚(8.29g)あたり 664kJの エネルギー使用</p> <p>ペットボトル 1本あたり 1,845kJの エネルギー使用</p>
---	---

■残りものも使い切る努力を。

ごみを燃やすのにもエネルギーが使われています。食品廃棄はエネルギーの大きなムダ。適量を作って食べ残しを少なくしましょう。前日のカレーでコロッケを作るなど、食材を他のメニューに変身させるのもいいですね。

ガスコンロ

情熱の炎を料理にも、省エネにも。



炎は鍋の大きさに合わせて。

省エネ レッスン

鍋の水滴を拭き取ってから、コンロに。

底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに、余分なエネルギーが必要になります。



平たい底がおすすめ。

鍋やかんは丸い底のものより、平たいものの方が熱効率がよく、省エネになります。

点火のタイミングは？

コンロに点火するのは、鍋やかんをのせてからにしましょう。

省エネ行動と省エネ効果

炎がなべ底からはみ出さないように調節。

年間でガス 2.38 m³ の省エネ 約 360円の節約

原油換算 2.83L CO₂削減量 5.5kg
水 1L (20℃程度) を沸騰させる時、強火から中火にした場合 (1日3回)

調理の時も熱効率を考えましょう。

● ガスコンロ

従来型バーナー



高効率バーナー

炎の広がりを抑え、鍋底との距離を近づけたバーナー



内炎式バーナー

バーナーをトッププレートの下に入れ、炎が内向きに燃焼するバーナー



食器洗い乾燥機

評判です。意外な省エネ名人。



まとめ洗いと温度調節がポイント。

省エネ レッスン

余熱で乾燥すれば省エネ。

洗浄終了後、扉を開けて余熱だけで乾燥させれば省エネです。

1年でこんなに差がでるのね。家事の時間も節約できるワ。



省エネ行動と省エネ効果

使用する時はまとめ洗いを。

● 手洗いの場合
年間でガス 81.62 m³ 合計 約 23,060円
年間で水道 47.45 m³

● 食器洗い乾燥機の場合
年間で電気 525.20 kWh 合計 約 14,020円
年間で水道 10.80 m³

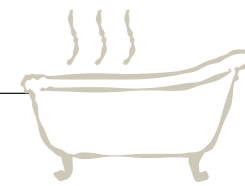
[手洗いの場合] - [食器洗い乾燥機の場合]
年間差額 約 9,040円の節約

原油換算 -35.22L CO₂削減量 -25.3kg

[注] 水道のエネルギー消費量を含んでいないためマイナス値となっています。
給湯器 (40℃)、使用水量 65L / 回 (冷房期間は、給湯器を使用しない) の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合との比較
※手洗い、食器洗い乾燥機ともに2回/日

風呂給湯器

カラダもフトコロもあたたかく。



続けて入り、シャワーは必要な時だけ。

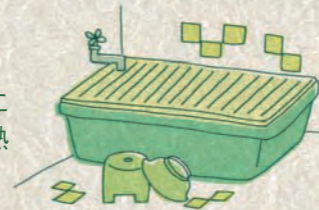
省エネ レッスン

水を沸かすよりも、お湯を張った方が省エネ。

浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネです。

必ずフタをしましょう。

フタをしないと、バスタブに張ったお湯から、どんどん熱が逃げます。



使用後は、種火、電源を切りましょう。

省エネ行動と省エネ効果

入浴は間隔をあけずに。

年間でガス 38.20 m³ の省エネ 約 5,730円の節約

原油換算 45.46L CO₂削減量 88.9kg

2時間放置により4.5℃低下した湯 (200L) を追い焚きする場合 (1回/日)

シャワーは不必要に流したままにしない。

年間でガス 12.78 m³ の省エネ 約 1,920円の節約

年間で水道 4.38 m³ の省エネ 約 1,000円の節約

約 2,920円の節約

原油換算 15.20L CO₂削減量 29.7kg

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

入浴とシャワー、どちらがおトク？

浴槽1杯 (200L) 分のお湯は、シャワーを16分 (12L/分) 使う量とほぼ同じです。3人までならシャワー入浴がおトク。4人以上なら湯船入浴 (湯船+シャワー) の方がおトクです。

シャワー × 16分 = 1杯分

お風呂あがりのドライヤー

最近多い1000W級の大風量のドライヤー。短時間ですが、多くのエネルギーを使います。タオルでよく拭いてから使いましょう。

温水洗浄便座

お尻にほどよいあたたかさを。



フタを閉め、こまめに温度調節。

省エネ行動と省エネ効果

使わないときはフタを閉める。

年間で電気 34.90 kWh の省エネ 約 770円の節約

原油換算 8.79L CO₂削減量 14.3kg

フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較 (貯湯式)

便座暖房の温度は低めに。

年間で電気 26.40 kWh の省エネ 約 580円の節約

原油換算 6.65L CO₂削減量 10.8kg

便座の設定温度を一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式) 冷房期間は便座暖房を OFF にしています。

洗浄水の温度は低めに。

年間で電気 13.80 kWh の省エネ 約 300円の節約

原油換算 3.48L CO₂削減量 5.7kg

洗浄水の温度設定を年間一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式)

※暖房期間: 周囲温度 11℃ 中間期: 周囲温度 18℃ 冷房期間: 周囲温度 26℃

省エネ レッスン

温水洗浄便座は、「貯湯式」「瞬間式」があります。

特徴を知って商品選びを。

● 貯湯式 / タンクの中の水をヒーターで温める方式で、一度にたっぷりのお湯で洗浄することができますが、お湯を保温するための電力が必要となります。

● 瞬間式 / タンクがなく、使用の度に水を瞬間湯沸器で温めます。温水を保温する電力は不要のため、「貯湯式」より消費電力は小さくなりますが、お湯の量が限られることと、瞬間的に大きな電力を必要とします。

寒い季節だけ使いましょう。

一年を通してつけっぱなしにいませんか？ 必要な時だけ使うようにしましょう。



洗濯機

エネルギーのムダ使いから、足を洗う。



まとめて、回数を少なく。

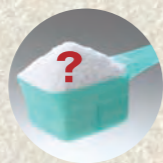
省エネ レッスン

お風呂の残り湯を利用しましょう。

ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の量を節約しましょう。

洗剤は適量に。

洗剤をたくさん入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が不必要に多いとすすぎの水が余分に必要になります。



すすぎは注水すすぎより、ためすすぎで。

省エネ行動と省エネ効果

洗濯物はまとめて洗いを。

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくした方が効果的です。

年間で電気 5.88 kWhの省エネ	約 130円の節約
年間で水道 16.75 m ³ の省エネ	約 3,820円の節約
	約 3,950円の節約

原油換算 1.48L	CO ₂ 削減量 2.4kg
------------	---------------------------

定格容量(洗濯・脱水容量：6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較

掃除機

お肌と掃除機は、お手入れが肝心。



部屋の整理整頓とゴミパック交換がポイント。

省エネ レッスン

ほうきは手軽&省エネ。

ゴミやホコリが気になっても、掃除機を押し入れから出すのが面倒で…、という方は多いのでは。昔ながらのほうきは、サッと使えて手軽なうえに、使うエネルギーもゼロです。最近では、デザインのよいほうきとちりとりセットもあります。

マメに
やらなくちゃ。



省エネ行動と省エネ効果

部屋を片づけてから掃除機をかける。

部屋を片づけてから掃除機をかけると、掃除機を使っている時間が短縮できます。

年間で電気 5.45 kWhの省エネ	約 120円の節約
原油換算 1.37L	CO ₂ 削減量 2.2kg

利用する時間を、1日1分間短縮した場合

集塵パックは適宜取り替えを。

年間で電気 1.55 kWhの省エネ	約 30円の節約
原油換算 0.39L	CO ₂ 削減量 0.6kg

パックいっぱいになりゴミが詰まった状態と、未使用のバックの比較

自動車

マナーのいいドライバーは省エネの達人。



エコドライブ、燃費とマナーを考えて。

省エネ レッスン

エコドライブは安全運転。

走行は適正スピードで。燃費面でも経済的です。

希望速度を、5km/h低減。

走ろうと思う速度を5km/hだけ抑えて、余裕の運転。

高速走行時は、窓を閉めて。



道路の交通情報を活用して。

迷ってウロウロはエネルギーのムダ。事前に調べてから出かけましょう。

エアコンの使用を控えめに。

タイヤの空気圧をこまめにチェック。

不要な荷物は積まずに走行。

マナーを守れば省エネ運転

運転マナーに関することは、すべて省エネ行動に通じます。急発進・急加速は事故のもとであり、エンジンにも負担をかけます。空ぶかしは歩行者への迷惑であると同時に、燃料の無駄使い、大気汚染のもとです。迷惑駐車は渋滞の原因になり、環境破壊の引き金にも。マナー違反をしないドライバーは省エネの達人です。

省エネ行動と省エネ効果

ふんわりアクセル『eスタート』

発進時、5秒間の省エネ意識
5秒間で20km/h程度に加速、十分な効果。

年間でガソリン 83.57 Lの省エネ	約 12,030円の節約
原油換算 74.63L	CO ₂ 削減量 194.0kg

加減速の少ない運転

年間でガソリン 29.29 Lの省エネ 約 4,220円の節約

原油換算 26.16L	CO ₂ 削減量 68.0kg
-------------	----------------------------

早めのアクセルオフ

年間でガソリン 18.09 Lの省エネ 約 2,600円の節約

原油換算 16.15L	CO ₂ 削減量 42.0kg
-------------	----------------------------

アイドリングストップ。

5秒の停止で、アイドリングストップ
短い時間のエンジン停止でも省エネ効果がある。

年間でガソリン 17.33 Lの省エネ 約 2,500円の節約

原油換算 15.48L	CO ₂ 削減量 40.2kg
-------------	----------------------------

※各省エネ行動ごとの削減割合は、ふんわりアクセルeスタート、加減速の少ない運転、早めのアクセルオフについては、スマートドライブコンテンツの操作別燃料消費削減割合による。アイドリングストップについては30kmごとに4分間の割合で行うものとし、アイドリング時の消費燃料は「エコドライブ10のすすめ」の「アイドリングストップ」による。年間削減量および年間走行距離、平均燃費は2,000cc普通乗用車/年間10,000km走行とし、平均燃費11.6km/Lで計算。

公共交通機関の利用を心がける。

公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため、環境に優しい移動手段です。また渋滞や違法駐車を減らすことにもつながります。省エネルギーや環境保全のため公共交通機関の利用を心がけましょう。

低公害車を利用しましょう。

新車を買う時は、燃費の良い経済車。CNG車、電気自動車、ハイブリッド車、LPG車などの低公害車を積極的に選びたいですね。



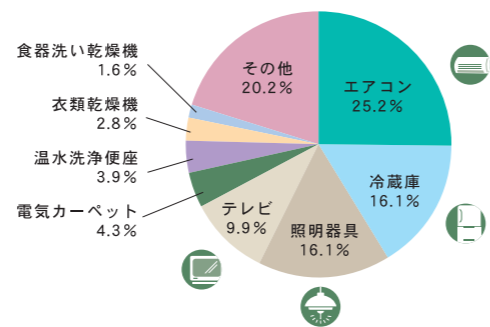
家庭でいちばん
電気を消費
するものは？

電力をたくさん消費する家電製品を知ることが、
効率の良い省エネルギー対策につながります。

TOPICS

◎家庭における機器別の消費電力量の比較

私たちの家庭では、電気の約7割はエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つに使われています。消費電力量の多い機器にきちんと対応することが、省エネ効果をも高めるポイントになります。買い替える時には、エネルギー消費効率の良い機器を選ぶこと。そして、冷暖房の適正温度を守ったり、冷蔵庫のドアの開け閉めの回数を減らしたり、少しずつ無駄を省くだけで、毎月の電気代も変わってきます。



出所：資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要（平成15年度推定実績）
注：割合は四捨五入しているため、合計が100%とは合いません。

省エネ効果は
どのくらい？
目で見て
チェック！

今 使っているエネルギーがどのくらいかを
目で見て省エネを具体的に実感でき、
家庭で簡単に利用できるツールをご紹介します。
これらを活用すれば、効果が目に見え、
スマートライフがますます楽しいものとなるでしょう。

家全体の情報がわかる！

家電製品ごとの使用電力量や
電気料金がわかる！

「省エネナビ」

わが家の使用電力量と電気料金をリアルタイムに表示。今日の分、今月の分と、表示内容を切り替えることができます。また、家庭で決めた目標額と比較して見ることもできるので、励みになります。家族みんなの目につく場所に置いて、いつでもチェックできるようにしておくと、とても効果的。



「省エネナビ」の性能は、ホームページで！
<http://www.eccj.or.jp/navi/>

「エコワット」※1

コンセントに差し込み、測りたい家電製品をつなぐだけで、電気料金、電力量、通電時間がわかります。



「ワットアワーメーター」※2

コンセントに差し込み、家電製品をつないで、使います。電気料金、電力量、CO₂排出量などがわかります。



※1 株式会社エネゲート TEL. 06-6458-7936 <http://www.enegate.co.jp/>
※2 株式会社システムアートウェア TEL. 082-227-7200 <http://www.system-artware.co.jp/>

待機時消費電力を
減らしましょう。

夜、照明を消してさあ寝ようというとき、テレビやVTRからかすかな光が出ているのわかるでしょう。まさに電力が消費されている証拠です。このように、機器を使っていないのに消費される電力を「待機時消費電力」といいます。

TOPICS

◎なぜ待機時消費電力が生じるの？

それは主電源を切らない限り、機器の本体がリモコンからの操作信号をいつ受けてもいいように、指示待ち状態を保っているからです。

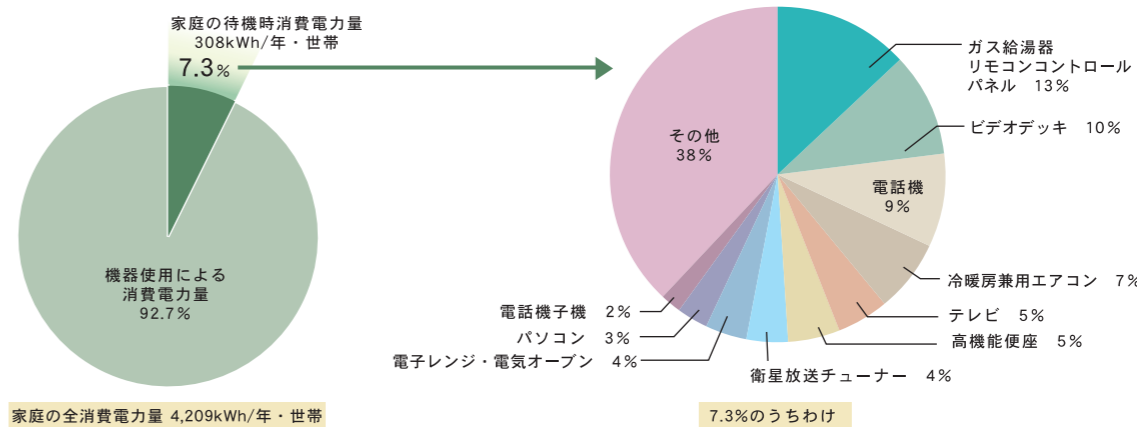
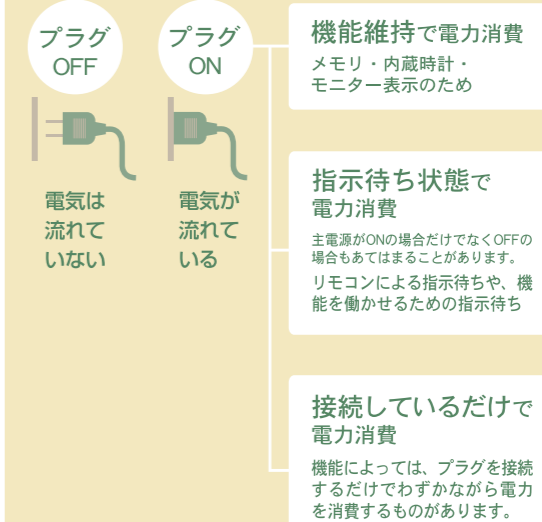
◎リモコン操作の機器ばかりではありません。

パソコン、ファクシミリ、ステレオから石油ファンヒーターや空気清浄機まで、今や私たちの身のまわりは、マイコンやメモリー、時計、液晶表示装置などが内蔵され、コンセントにプラグを差し込んであるだけで電力を消費してしまう電気製品が多くあります。

◎消費電力の約1割を占める待機時消費電力。

家庭で消費する電力のうち、年間約1割が待機時消費電力です。これは一家庭におけるテレビの消費電力と同じ割合。まさに待機時消費電力は、見逃せない省エネの大敵です。

さまざまな待機時消費電力の例



「平成17年度 待機時消費電力調査報告書」より

◎コンセントからプラグを抜くだけ。

では、待機時消費電力を減らすにはどうしたら良いでしょうか？まず、こまめに主電源を切ることです。また、長期間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。毎回プラグを抜くのが面倒ならば、「スイッチ付タップ」を使ってタップのスイッチを切るようにすれば簡単です。

◎オートOFF機能や表示OFF機能を使おう。

一定時間使用しないと自動的に電源が切れるオートOFF機能がついた機器も増えています。ビデオデッキなどで設定が無効になってしまうためプラグを抜きたくない場合は、表示OFF機能を使えば省エネになります。電源を切った時に、時刻などの表示部分を非表示にする機能です。

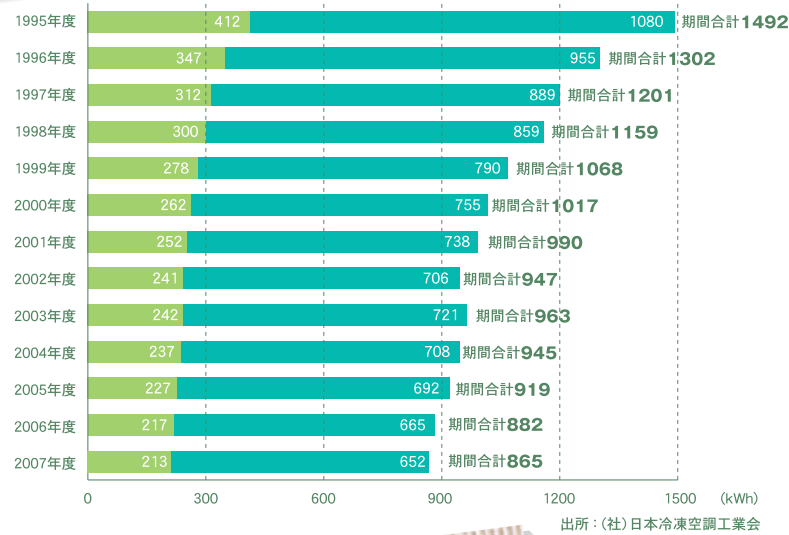
かしこい機器選びのポイントは？



STEP 1 知る

たとえば、エアコンの場合、12年前のエアコンと比べ約40%の省エネ。

省エネ性能の高まりは予想以上。家電製品などの技術の進化はめざましく、省エネ性能についても年々高まっています。しっかり調べて、おトクな製品を選びたいですね。



冷暖房兼用型・壁掛け型・冷房能力2.8kWクラス・省エネ型代表機種種の単純平均値
日本冷凍空調工業会規格 JRA4046 (ルームエアコンディショナの期間消費電力量算出基準) による。

「省エネラベリング制度」を活用しましょう。

マークと数字でわかる省エネ性能。

この制度は、家庭で使われる製品が国の省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するもので、JISで規定されています。省エネ基準を達成した製品には緑色のマーク、達成していない製品には橙色のマークが表示されます。緑色のマークで、省エネ基準達成率の数字が大きいほど、省エネ性能がすぐれた製品と言えます。カタログや製品本体などに表示されていますので、選ぶ際の目安にしてください。また、平成18年10月から、統一省エネラベルがスタートしました。小売事業者の店頭で、エアコン、電気冷蔵庫、テレビについて、表示されています。

●対象は16製品。

- エアコン
- 冷蔵庫
- 冷凍庫
- 蛍光灯器具
- ストーブ
- テレビ
- ガス調理機器
- 電子レンジ
- ガス温水機器
- 石油温水機器
- 電気便座
- 電子計算機(パソコン)
- 磁気ディスク装置
- 変圧器
- ジャー炊飯器
- DVDレコーダー

●ラベリング制度表示例

省エネ基準を達成しているラベル

省エネ基準達成率 180% 年間消費電力量 1000kWh/年

省エネ基準を達成していないラベル

省エネ基準達成率 80% 年間消費電力量 1000kWh/年

ラベルが小さい場合には一部情報が省略される場合があります。

●統一省エネラベル表示例

2007年モデル
この商品の省エネ性能は？
省エネ基準達成率 100% 年間消費電力量 450kWh/年
1年間使用した場合の目安電気料金 9,900円

STEP 2 比べる

省エネ性能カタログでかしこく機器選び。

どの製品を選ぶと省エネになるの？そんな疑問にお応えします。

「省エネ性能カタログ」には、エアコンやテレビ、冷蔵庫など、最新機器の消費効率を比較したリストが掲載されています。どの製品を購入すれば、より省エネになるか、比べられて便利です。また、上手な選び方や使い方など、生活に役立つ情報もいっぱい。ぜひ活用してください。

詳しくは、<http://www.eccj.or.jp/catalog/>



STEP 3 お店を選ぶ

このマークのお店を利用しましょう。

購入するなら、「省エネ型製品普及推進優良店」で。

「省エネ型製品普及推進優良店」は、省エネ型製品を積極的に販売したり、省エネに関する情報を消費者の方々にお知らせしている家電専門店です。優良店として認められた店舗は、シンボルマークの使用が認められます。省エネ型製品の購入は、おトクな省エネ情報が得られる、これらのお店で！

詳しくは、<http://www.eccj.or.jp/yuryoten/>



本文中では、省エネによって削減できたエネルギー量を、データに基づき、電気代・ガス代等の金額に換算しています。さらにそのエネルギー量を「原油換算」「CO₂削減量(二酸化炭素換算)」で示しています。家庭での省エネが節約だけにとどまらず、省資源対策・地球温暖化の防止につながっていることを、数字で示しました。
 ※電気・ガス等の料金単価は、時期や地域により異なります。また、市況により適宜改定されることがあります。最新の料金単価を必要とする場合は、最寄の各社へお問い合わせください。

省エネ効果の算出根拠

●金額換算係数	◎電気	22円/kWh	[平成16年2月 (社)全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価(税込み)]
	◎ガス	150円/m ³	[平成18年度 ガス事業便覧 13Aのガス料金平均単価]
	◎灯油	80円/L	[平成18年度 石油情報センター 給油所石油製品市況調査 全国平均灯油(店頭)価格]
●原油換算係数	◎ガソリン	136円/L	[平成18年度 石油情報センター 給油所石油製品市況調査 全国平均レギュラーガソリン価格]
	◎水道	228円/m ³	[平成16年2月 (社)日本電機工業会 新水道料金・下水道使用料]
	◎電気	0.252L/kWh	[エネルギーの使用の合理化に関する法律施行規則(第4条)より]
●CO ₂ 換算係数	◎ガス	1.19L/m ³	[エネルギーの使用の合理化に関する法律施行規則(第4条)、ガス事業便覧(ガス種別13Aのガス発熱量)より]
	◎灯油	0.947L/L	[エネルギーの使用の合理化に関する法律施行規則(第4条)より]
	◎ガソリン	0.893L/L	[エネルギーの使用の合理化に関する法律施行規則(第4条)より]
●CO ₂ 換算係数	◎電気	0.410kg/kWh	[電気事業における環境行動計画2007 電気事業連合会]
	◎ガス	2.328kg/m ³	[地球温暖化対策の推進に関する法律施行令(第3条)、ガス事業便覧(ガス種別13Aのガス発熱量)より]
	◎灯油	2.488kg/L	[地球温暖化対策の推進に関する法律施行令(第3条)より]
◎ガソリン	2.322kg/L	[地球温暖化対策の推進に関する法律施行令(第3条)より]	

【冷暖房運転期間・運転時間】
 運転期間：暖房期間 5.5 か月(10月28日～4月14日)169日 冷房期間 3.6 か月(6月2日～9月21日)112日 中間期 84日
 [(社)日本冷凍空調工業会規格 JRA4046：ルームエアコンディショナの期間消費電力量算出基準] 運転時間：9時間/日[期間中1日あたりの主機能動作平均時間として想定]

たしかめてみよう!
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25

AIR CONDITIONING	
① 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
LIGHTING	
⑤ 照明は、省エネ型の蛍光灯や電球形蛍光灯を使用するようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
ENTERTAINMENT	
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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
KITCHEN	
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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
⑨ 冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
BATH&TOILET	
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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
CLEANING	
⑱ 洗濯する時は、まとめて洗うようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
CAR	
⑲ ふんわりアクセル「eスタート」を心がけている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
⑳ 加減速の少ない運転をするように気を付けている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
㉑ 早めのアクセルオフをするように気を付けている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
ETC.	
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。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
㉕ 電気、ガス、石油機器などを買う時は、省エネタイプのものである。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> 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

チェック25の実践で、あなたのスマートライフ効果を見てみましょう!

	1台の年間節約金額	掲載ページ
① 冷房時 暖房時 暖房時 暖房時	エアコンの温度設定を27℃から28℃に エアコンの温度設定を21℃から20℃に ガスファンヒーターの温度設定を21℃から20℃に 石油ファンヒーターの温度設定を21℃から20℃に	670円 P 3 1,170円 P 3 1,220円 P 4 870円 P 4
②	部屋の広さや用途にあったものを選ぶ 設定温度を下げる(強→中)	1,980円 P 5 4,090円 P 5
③ 冷房時(28℃) 暖房時(20℃) 暖房時(20℃) 暖房時(20℃)	エアコンを1日1時間短縮 エアコンを1日1時間短縮 ガスファンヒーターを1日1時間短縮 石油ファンヒーターを1日1時間短縮	410円 P 3 900円 P 3 1,980円 P 4 1,440円 P 4
④	敷布団と上掛け布団 設定温度調節	710円 P 5 1,080円 P 5
⑤	白熱球(54W)を省エネ型の電球形蛍光灯(12W)に替える	1,850円 P 6
⑥	蛍光灯(12W): 1灯あたり1日1時間短縮 白熱球(54W)1灯あたり1日1時間短縮	100円 P 6 430円 P 6
⑦	25インチ(ブラウン管): 1時間短縮	700円 P 7
⑧	詰め込み過ぎないように 冷蔵強度を適切に(強→中)	960円 P 9 1,360円 P 9
⑨	壁から適切な間隔をあけて設置	990円 P 9
⑩	無駄な開閉をやめる(50回/日→25回/日)	230円 P 9
⑪	温度設定を40℃から38℃に	1,320円 P 10
⑫	葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合 果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合 根菜(ジャガイモ、里芋)の場合	960円 P 11 1,030円 P 11 940円 P 11
⑬	長時間使わない時はプラグを抜く	2,360円 P 12
⑭	手洗い(給湯器)と比較	9,040円 P 13
⑮	間隔をあけずに入る	5,730円 P 14
⑯	流しっぱなしにしない(1分間/回短縮)	2,920円 P 14
⑰	使わない時にふたを閉める 便座の設定温度1段階下げる 洗浄水の温度設定を1段階下げる	770円 P 14 580円 P 14 300円 P 14
⑱	まとめて洗濯する(定格容量の4割→8割)	3,950円 P 15
⑲	ふんわりアクセル「eスタート」	12,030円 P 16
⑳	加減速の少ない運転	4,220円 P 16
㉑	早めのアクセルオフ	2,600円 P 16
㉒	アイドリングストップ	2,500円 P 16
㉓	公共交通機関を利用する	- P 16
㉔	主電源を切り、プラグを抜く	3,300円 -
㉕	省エネ製品を選択する	8,700円 -

本誌を活用して、よりいっそうの省エネを!