

⑤ 他にもこんな取組みがあります！

⑤-1 わが家のエネルギーの使い方を“見える化”しよう

① 電気の使用量を調べる方法

❖ 毎月の検針票や、家庭向けウェブ会員サービスに加入している場合はそこから調べましょう。

❖ 計測器（ワットチェッカーやワットモニター）やHEMS*などで、家電製品ごとの使用量を調べてみましょう。

❖ 製品ごとに調べた結果によっては、長期間使わない製品はコンセントからプラグを抜いたり、製品の買い換えを考えている場合には、使用量が多い製品を最初に交換するとよいでしょう。

ワットモニター例



*HEMS(ヘムス) (Home Energy Management System、家庭のエネルギー管理システム)

家電製品や給湯機器をネットワーク化し、表示機能と制御機能を持つシステムのこと。

② ガスの使用量を調べる方法

毎月の検針票などで調べる。



③ シャワーで使うお湯の量を調べる方法

家族全員のシャワー使用時間を調べ、その時間分、浴槽に水を貯めてみることで、どれくらいの量がわかります。

調べるために貯めた水は捨てないで利用しましょう。

❖ 節水シャワーヘッドへ交換すると、シャワーで使うお湯の量が少なくなります。

④ ガソリンの使用量を調べる方法

満タン給油から次の満タン給油までの行き先・日付をメモしておいて、どんな行動をしているか調べ、下記のポイントで検討してみましょう。

❖ 通院と買い物などが同じ方向であれば、まとめて1回で済ませることとはできないか？

❖ 長距離を移動している場合、回数を減らすことができないか？



【文責】 山岸 恒夫