

〈エアコン〉 夏に家庭で電力消費が一番多い（34.2%）



消費電力量は「室温と設定温度の差に大きな開きがあるときに、大幅に増え」、「運転を続けて快適な室温を保っているほうが節電になる」場合もあると言われています。

出典●環境省「COOL CHOICE」ホームページ「暑い夏のおうち時間を省エネ&快適に過ごすコツを知っていますか？」

① 熱中症に気を付けながら、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。 **約 940 円節約（年間）**

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）

▶ もっと涼しくしたいときは、設定温度を下げる前に自分が涼しくなる工夫を取り入れましょう。

☞ P5 ②「涼しく過ごす工夫に再チャレンジ！」

* COOL BIZ（クールビズ）

過度な冷房に頼らず様々な工夫をして夏を快適に過ごすライフスタイル。

夏の冷房時には室温 28℃を目安に。

環境省ホームページ (<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>)

COOLBIZ



② 必要なときだけつけましょう。 **約 580 円節約（年間）**

冷房を 1 日 1 時間短縮した場合（設定温度：28℃）

▶ 日中は OFF すると室温がすぐ上がってしまうので連続運転を、朝晩はすぐに暑くなることは少ないのでこまめに ON・OFF しましょう。室温や時間帯を目安に、連続運転をするか、こまめに消すか使い分けすることが大切です。

③ フィルターを月に 1 回か 2 回清掃。 **約 990 円節約（年間）**

フィルターが目詰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

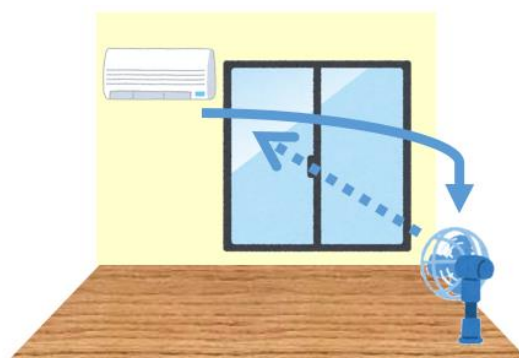
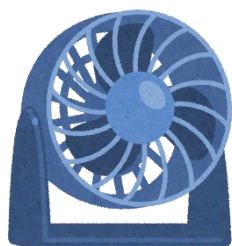
なお、現在は自動清掃機能が付いた機種も発売されています。



④ 扇風機（サーキュレーター）を一緒に使うことで省エネにつながります。

☞ P17 ⑤-3「扇風機のすすめ」も参考に

❖ 冷たい空気は下に向かうので風向きは水平にし、エアコンの風下に扇風機を置き、エアコンに向けて上向きに風を送るようにすると、部屋全体の空気が循環するようになります。



⑥ 室外機の周囲にはモノを置かないで風通しをよくしましょう。

出典●一部「省エネポータルサイト（資源エネルギー庁）」、「長野県節電・省エネポータルサイト（長野県）」をもとに作成。