

3-3 家電製品のお得な使い方

暖房などの使用が多くなる冬でも、省エネしながら暖かく快適な生活を送りましょう！

〈冷蔵庫〉

冷蔵室はモノを詰め込み過ぎないように整理し、開閉回数を減らしている時間を短くしましょう。

冷凍室は逆に食品同士をくっつけましょう。

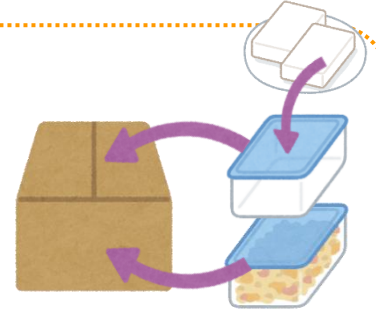
詳しくは『夏の省エネガイドブック』を参照



推進員の取組み

寒い信州ならではのできること。家の外（勝手口付近）にダンボール箱を置き、密閉容器に入れた惣菜類、お餅などを入れています。箱の上には板と重しで動物の被害や風に飛ばされないようにしています。

*切り餅は密閉容器に入れる際に、「からし」を4～5cm ラップに広げて包んだものをお餅の上に乗せてからふたをすると、カビの予防に効果があります。

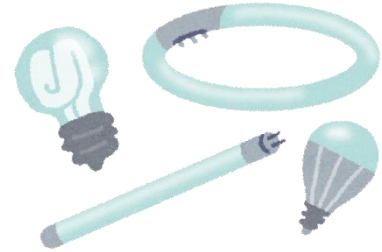


〈照明器具〉

① むだな灯りは消して、点灯時間を短くしましょう。

ただし、極端に頻繁に点滅させるとランプの寿命は短くなります。

② 生活シーンに合わせて調節できる調光機能付きのものや、消し忘れしやすいトイレや廊下、2階への階段は人感センサー機能を活用しましょう。



推進員のアドバイス体験

トイレにつながる廊下の照明スイッチが居室から遠い距離にあり、夜間の危険性を心配していた老夫婦宅の照明を、人感センサー付き LED 電球に交換したところ、「居室の戸を開けたとたん廊下が明るくなり、消し忘れの心配もなく、本当に助かりました」と大喜びされました。

③ 蛍光ランプから LED ランプ、LED 照明器具に取り替えましょう。→次頁の図を参照。

*2023 年に開催された「水銀に関する水俣条約 COP5」において、2025 年末から 2027 年末までに段階的に廃止することが合意され 2027 年末までにすべての一般照明用蛍光ランプの製造及び輸出入が禁止されることとなります。廃止期限後においても在庫品の流通・販売や既存製品の継続使用は可能です。

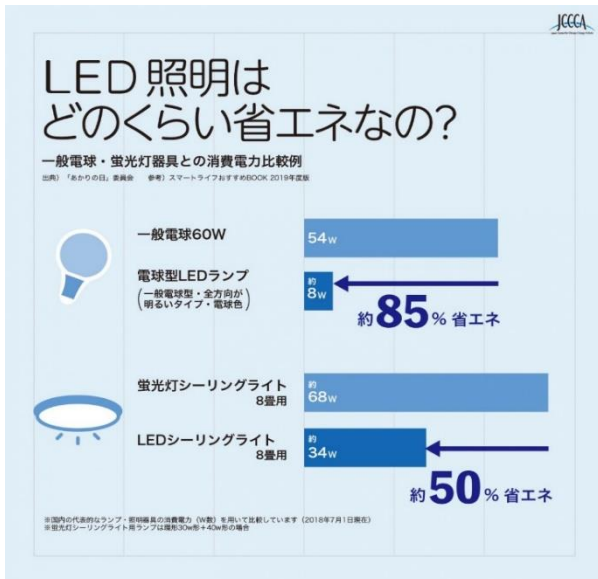
LED 照明器具に交換 **約 2,108 円節約（年間）**

68W の蛍光灯器具から 34W の LED 照明器具に交換 年間 2,000 時間使用した場合。

④ こまめに照明器具を掃除して、明るさを保ちましょう。

ランプ本体やかさの汚れにより 1 年間で 5～15%明るさが低下します。

安全のために電源を切ってから行いましょう。



出典●左図) 明りの日委員会 (参考)スマートライフおすすすめ BOOK2019 年度版
右図) 省エネ買換ナビゲーション「しんきゅうさん」・住まいの照明省エネ BOOK2014 年度版

〈テレビ〉

- ① テレビを見ていない時は消し、見る番組を絞るなど見る時間を少なくしましょう。

液晶の場合 **約 895 円節約 (年間)**

1日1時間テレビ (50V型) を見る時間を減らした場合

- ② 画面は明るすぎないように設定しましょう。

液晶の場合 **約 581 円節約 (年間)**

テレビ (50V型) の画面の輝度を1割下げた場合



〈温水洗浄便座〉

洗浄水の温水をつくる機能と、便座の暖房機能に電力が使われます。

- ① 使わないときは暖房便座のふたを閉めましょう。

ふたを閉めることで保温の効果と、ふたをして流すことでウィルスや菌の飛散を防ぐ効果もあります。

約 1,080 円節約 (年間)

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)

- ② 便座や洗浄水の温度設定は低めに設定しましょう。

便座カバーを装着すると保温力を高める効果があります。

約 820 円節約 (年間)

便座の設定温度を一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式) (冷房期間はオフ)

約 430 円節約 (年間)

洗浄水の温度設定を一段階下げた (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℃



フタを閉めてから流してください

出典●資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」を参考に作成

<風呂給湯器>

① 追い焚きや自動保温をなるべくしないよう、入浴は間隔をあけずに、続けて入りましょう。

⑤ 約 6,190 円節約 (年間)

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

② シャワーの流しっぱなしに気をつけましょう。

⑤ 約 3,210 円節約 (年間) *ガス代+水道代

45℃の湯を流す時間を 1 分間短縮した場合

③ シャワーヘッドは節水型を利用しましょう。

④ 食器洗いや洗面は温度を低めに設定しましょう。



☞ 電子レンジ・掃除機・パソコンなどは、資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」へ。

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/

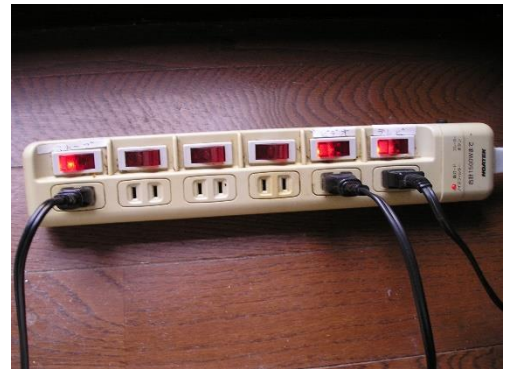
<待機電力>使っていないときでも消費される電力が家庭の消費電力の約 5.1%* !

機能維持で電力消費	メモリ・内蔵時計・モニター 表示のため。
指示待ち状態で電力消費	リモコンによる指示待ちや、機能を働かせるための指示待ち。 主電源が ON の場合だけでなく OFF の場合もある。
接続しているだけで電力消費	機器によってはコンセントに接続するだけで、わずかながら電力を消費するものがある。

☞ 使わないときは機器本体の主電源スイッチをオフにすると、待機時消費電力量の約 19%の削減効果が期待できます。使っていないときに機器のプラグをコンセントから抜いても機能的に問題がない機器は、プラグを抜く、あるいは節電タップなどを利用することで、年間の待機時消費電力量の約 49%の削減効果が期待できます。説明書をよく確認しましょう。

☞ 「スイッチ付き電源タップ」 [写真右上☞] を使いましょう。
コンセントからプラグを抜かなくてもタップのスイッチで対応できます。

☞ オート OFF 機能や表示 OFF 機能を使いましょう。
一定時間使用しないと自動で電源が切れる「オート OFF 機能」を活用したり、設定が無効になってしまうためプラグが抜けにくい DVD レコーダーなどは、「表示 OFF 機能」を利用しましょう。



出典 ● 資源エネルギー庁平成 24 年度エネルギー使用合理化
促進基盤整備事業 (待機時消費電力調査) 報告書概要

【文責】 宮原 則子