

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〉

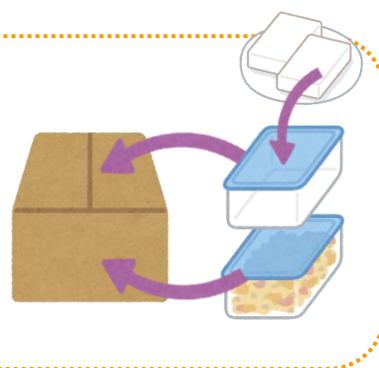
冷蔵室はモノを詰め込み過ぎないように整理し、開閉回数を減らし、開けている時間を短くしましょう。
冷凍室は逆に食品同士をくっつけましょう。

☞くわしくは『夏の省エネガイドブック』を参照



推進員の取組み

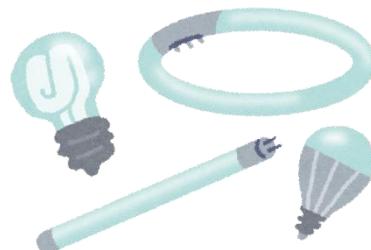
寒い信州ならではできること。家の外（勝手口付近）にダンボール箱を置き、密閉容器に入れた惣菜類、お餅などを入れています。箱の上には板と重しで動物の被害や風に飛ばされないようにしています。
*切り餅は密閉容器に入る際に、「からし」を4~5cmラップに広げて包んだものをお餅の上に載せてからふたをすると、カビの予防に効果があります。



〈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きに廊下が明るくなり、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になります。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。

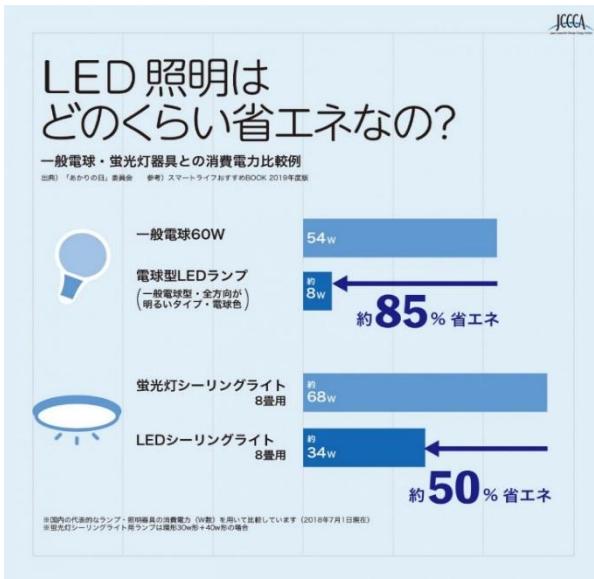
LED照明器具に交換 約2,108円節約（年間）

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●資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」を参考に作成



出典●左図) 明りの日委員会 (参考)スマートライフオススメ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見なくしましょう。

液晶の場合 ⑥ 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 ⑥ 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



〈温水洗净便座〉

洗净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イルスや菌の飛散を防ぐ効果もあります。

⑥ 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 便座や洗净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。

⑥ 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)

⑥ 約 430 円節約 (年間)

洗净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。

⌚ 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 シャワーの流しつばなしに気をつけましょう。

⌚ 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ったためプラグが抜けない 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

〈電気ポット（保温は無駄か？）〉

電気ポットを保温する場合と、しない場合の、年間電気代を比較（関東電気保安協会）すると、保温する場合は6,732円、しない場合は3,888円で、差は2,844円あります。

また、しない場合の二酸化炭素排出量は、保温する場合より48kg少くなります。この差は、計測によって変わりますが、もっと大きな差になる場合が多いです。

従って、電気ポットを使う場合は、沸かした後はコンセントを抜く、電源を切る、などした方が省エネになります。



少人数の家庭では、電気ポットの保温のオンオフなど、いちいち沸かすのが面倒な場合は、電気ケトルで湯沸し、保温ポット（魔法瓶）に入れて湯を維持する方が省エネになります。

但し、来客が多いなどで湯を使う頻度が多い場合は、電気ポットを使いましょう。この場合は、保温能力が良い電気ポットを使うことが望ましいと言えます。

【文責】赤尾 興一

3-4 省エネ製品の選び方

買い換え時には省エネ性能の高い家電製品を選びましょう。

〈省エネ製品を選ぶときのポイント〉

① 買い換えの場合には、今使っている製品の詳細や能力などを最初に確認します。

家族人数や部屋の広さなどに適しているか？消費電力はどれくらいか？など

② 使う頻度、設置するスペース、ニーズなどを確認し、ほしい製品を選びます。

「省エネラベル」や「省エネ性能カタログ」*などが参考になります。

*資源エネルギー庁が年2回（夏・冬）発行し、家電製品・ガス石油機器が掲載されています。多くのメーカーの製品を一度に比較することで、手軽に省エネ性能を判断できます。

HTMLまたはPDF、資源エネルギー庁HPで公開。



省エネ型製品情報サイト

統一省エネラベル等の印刷・製品の省エネ性能情報



③ 「しんきゅうさんサイト（パソコン版・スマホ版）」*などを参考にするとよいでしょう。

今使っている製品とほしい製品の情報を入力することで、買い換えた場合の電気代などが分かり、比較結果の棒グラフも提示されます。

*環境省で開発した省エネ製品買い換えナビゲーション。エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明・器具・LED照明、温水洗浄便座の比較ができます。パソコンでは「しんきゅうさん」で検索  <https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>

