

省エネ、できているかな? リビングルーム編

① エアコン(冷房)・テレビ



ここが省エネポイント
数値は年間

- 冷房時の室温は 28℃を目安にする
- エアコン(冷房)の使用時間を1日1時間減らす
- フィルターをこまめに掃除する(月2回程度)
- テレビをつけている時間を1日1時間減らす
- テレビ画面は明るすぎないように設定する

猫	犬	ウサギ
kWhなど	¥	CO ₂
省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
30,2 kWh	800 円	14,8 kg
18,8 kWh	500 円	9,2 kg
32,0 kWh	850 円	15,6 kg
16,8 kWh	440 円	8,2 kg
27,1 kWh	720 円	13,3 kg

② パソコン・掃除機



ここが省エネポイント
数値は年間

- 部屋を片付けてから掃除機をかける
- モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす
- パソコンを使う時間を1日1時間減らす
- パソコン(デスクトップ)の電源オプションの見直しをする

猫	犬	ウサギ
kWhなど	¥	CO ₂
省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
5,5 kWh	150 円	2,7 kg
16,4 kWh	430 円	8,0 kg
デスクトップ 31,6 kWh ノート 5,5 kWh	840 円 150 円	15,5 kg 2,7 kg
12,6 kWh	330 円	6,2 kg

◎暮らしのコツ◎

●エアコン
冷房時の風向きは上向きで、暖房時は下向きに調節。扇風機やサーキュレーターを併用して、床にたまりがちな冷たい空気、天井にたまりがちな暖かい空気を循環させると効果的です。

●エアコン
冷房時、室外機は直射日光を避け、風通しの良い日陰に置きましょう。また、室外機を囲って空気がうまく流れないと冷房効果は約17%、暖房効果は約25%下がる場合があります。

●エアコン
強すぎる冷房は、疲れ、だるさ、頭痛などの原因となります。また、家族の健康の面からも換気に気をつけながら室温調節をしましょう。外の熱や冷気を取り込まない、高機能な換気システム*もあります。
*全熱交換器

◎暮らしのコツ◎

●パソコン
設定している人も多く、スクリーンセーバーですが、消費電力は上がりません。3Dのものは描画処理にCPUパワーを多く使うため、かえって消費電力が増えるものもあります。

●掃除機
フローリングや畳を掃除するときは、掃除機の吸込みモードを「弱」にしましょう。「弱」でもきれいになりますよ。「エコモード」などの機能がある場合は、選択すると省エネにつながります。

●掃除機
掃除機内のごみがいっぱいだと、吸引力も弱まり、掃除にかかる時間も延びて、その分多く電気を使ってしまいます。紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめに行いましょう。

省エネ豆知識 エアコンはこまめにオンオフしない方が省エネ?

エアコンは設定温度に達するまでに大きな電力を使い、そのあとは比較的小さな電力で室温を保ちます。そのため、ひんぱんなオンオフは省エネにならないことがあります。「30分間運転+5分停止」(間欠運転)を5回繰り返した場合の消費電力量は、連続で運転した場合に比べて約3割多いというデータ*があります。
*出典:「エアコンの間欠運転と連続運転の節電効果比較」一般財団法人電力中央研究所(冷房能力3.6kW、COP3.87、定格消費電力930Wのエアコン。設定温度28℃、風量と羽根の向きは自動。)



- 外気温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)
- 設定温度28℃の場合
- 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
- 液晶テレビ32V型の場合
- テレビ(液晶:32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合

出典
省エネ効果:「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」2017年6月発行 資源エネルギー庁
家計のオトク:P29の各単価を使用し計算
CO₂削減量:P30の各排出係数を使用し計算

省エネ豆知識 パソコンのシャットダウンとスリープは、どちらが省エネ?

パソコンは、起動時とシャットダウン時に大きな電力を使います。そのため、中断する時間が短い場合は、シャットダウンするよりもスリープの方が省エネです。その目安はおおよそ90分*。90分以上使わないときはシャットダウン、90分以内であればスリープにしましょう。
*出典:「Windows PCの節電方法」日本マイクロソフト(株)

家でのテレワークの際にも省エネを心がけて!



- 掃除機を利用する時間を1日1分間短縮した場合
- 掃除機を利用する時間を1日3分間短縮した場合
- パソコン(デスクトップ型)の電源オプションを「モニターの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(使用時間:3.25時間/週、52週)