

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

kWhなど	¥	CO ₂
省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
30.2 kWh	1,060 円	14.8 kg
18.8 kWh	660 円	9.2 kg
32.0 kWh	1,120 円	15.6 kg
16.8 kWh	590 円	8.2 kg
27.1 kWh	950 円	13.3 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を。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



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8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

② パソコン・掃除機

パソコンの電源オプションを見直してみるかな

フローリングや畳は、「弱」でもごみが吸いとれるのね

お部屋を片付けてから掃除機をかける
 と使っている時間を短縮できるのよ



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

kWhなど	¥	CO ₂
省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
5.5 kWh	190 円	2.7 kg
16.4 kWh	580 円	8.0 kg
デスクトップ 31.6 kWh ノート 5.5 kWh	1,110 円 190 円	15.5 kg 2.7 kg
12.6 kWh	440 円	6.2 kg

◎暮らしのコツ◎

●パソコン

設定している人も多い、スクリーンセーバーですが、消費電力は下がりません。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う。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 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）

省エネ、できているかな？ リビングルーム編

シーン3 暖房器具



ここが省エネポイント 数値は年間

❶ ☐ 暖房時の室温は20℃を目安にする

エアコン
ガスファンヒーター
石油ファンヒーター

省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
53.1 kWh 8.2 m ³ 10.2 L	1,860 円 1,920 円 1,210 円	26.0 kg 17.8 kg 25.4 kg

❷ ☐ 暖房器具の使用時間を1日1時間減らす

エアコン
ガスファンヒーター
石油ファンヒーター

40.7 kWh 12.7 m ³ 15.9 L	1,430 円 2,980 円 1,890 円	19.9 kg 27.6 kg 39.6 kg
---	-------------------------------	-------------------------------

❸ ☐ 電気カーペットは広さにあった大きさにする

89.9 kWh	3,160 円	44.0 kg
----------	---------	---------

❹ ☐ 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする

186.0 kWh	6,530 円	91.0 kg
-----------	---------	---------

◎暮らしのコツ◎

●電気カーペット

カーペットやこたつの下に、ホームセンサーなどで売っている断熱マットを敷くと、熱が床側に逃げないので効率よく温めることが出来ます。置き畳でも効果がありますよ。

●ヒーター

暖かい空気は対流で上に行ったあと、窓付近の冷たい空気に冷やされて下に流れ、足元が寒くなってしまいます。そのため、窓から冷気が入ってこないように窓付近に暖房器具を置くとよいです。

●扇風機

暖かい空気は上にたまってしまいます。扇風機を天井に向けて回せば、暖かい空気が下りてきて、足元まで暖かさが広がります。

省エネ豆知識 周りの温度を上げて暖かく

私たちが感じる、寒い、暑い、涼しい、暖かいといった体感、温度や湿度以外に、周囲の物の表面温度（放射温度）にも左右され、体感温度＝（室温＋放射温度）÷2 の関係があります*。たとえば、室温が20℃でも、周囲の温度が14℃だと、体感温度はおおよそ17℃に。冬は、じゅうたんを敷いたり、分厚いカーテンを閉めたりして、周りの物の温度も上げると暖かく過ごせます。

* 出典：「家庭の省エネエキスパート検定 改訂 6 版」一般財団法人省エネルギーセンター

換気や加湿にも
気をつけてだワン！



- ❶ 外気温6℃の時、暖房設定温度を21℃から20℃にした場合（使用時間：9時間／日）（エアコン2.2kW）
- ❷ 設定温度20℃の場合。ガスファンヒーター、石油ファンヒーターはそれぞれガス、石油のみで比較
- ❸ 室温20℃の時、設定温度が「中」の状態、1日5時間使用した場合、3畳用のカーペットと2畳用のカーペットとの比較
- ❹ 電気カーペット3畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合（使用時間：5時間／日）

シーン4 照明・こたつ



ここが省エネポイント 数値は年間

❶ ☐ 照明の使用時間を1日1時間減らす

省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
白熱電球 19.7 kWh 蛍光灯 4.4 kWh LED電球 2.9 kWh	690 円 150 円 100 円	9.6 kg 2.2 kg 1.4 kg

❷ ☐ 白熱電球をLED電球に交換する

92.0 kWh	3,230 円	45.0 kg
----------	---------	---------

❸ ☐ こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う

32.5 kWh	1,140 円	15.9 kg
----------	---------	---------

❹ ☐ こたつの設定温度を低めにする

49.0 kWh	1,720 円	24.0 kg
----------	---------	---------

◎暮らしのコツ◎

●照明

長くつけておくことが多いリビングや玄関からLED照明に交換すると、よりお得で省エネです。調光機能も活用しましょう。人感センサーを使用すると消し忘れを防げます。

●照明

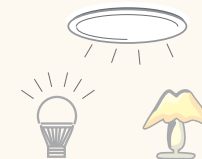
照明のカバーは定期的に掃除しましょう。明るさが、だいぶ変わります。掃除の際には安全のため、必ず電源を切り、乾いた布を使いましょう。

●視覚効果

寒い季節は照明の色を電球色にしたり、カーペットやじゅうたんの色を暖色系に模様替えして、視覚的な効果もと入れましょう。

省エネ豆知識 照明は、こまめにオンオフした方が省エネ？

照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間はごくわずかで、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯した方が省エネです。ただし、蛍光灯は、短時間の点滅を繰り返すと、そのたびに寿命が短くなります。



- ❶ 白熱電球：消費電力54Wの場合、蛍光灯：消費電力12Wの場合、LED電球：消費電力8Wの場合
- ❷ 54Wの白熱電球から8WのLED電球に交換した場合（使用時間：2,000時間／年）
- ❸ こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けとこたつ敷き布団を併用した場合の比較（使用時間：5時間／日）
- ❹ 1日5時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合