

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



もう少し冷房の設定温度を下げてもいい？

もうパパは暑がりなんだから！
室内の温度は28℃が目安よ

テレビの画面は明るいほど
たくさん電気を使うから
明るさを抑えると省エネだよ

ここが省エネポイント
数値は年間

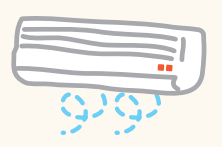
	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO ₂ 削減量
① <input type="checkbox"/> 冷房時の室温は28℃を目安にする	30.2 kWh	970 円	14.8 kg
② <input type="checkbox"/> エアコン（冷房）の使用時間を1日1時間減らす	18.8 kWh	610 円	9.2 kg
③ <input type="checkbox"/> エアコンのフィルターをこまめに掃除する（月2回程度）	32.0 kWh	1,030 円	15.6 kg
④ <input type="checkbox"/> テレビをつけている時間を1日1時間減らす	16.8 kWh	540 円	8.2 kg
⑤ <input type="checkbox"/> テレビ画面は明るすぎないように設定する	27.1 kWh	870 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。）

- ① 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）
- ② 設定温度28℃の場合
- ③ 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
- ④ 液晶テレビ32V型の場合
- ⑤ 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：P1の各単価を使用し計算
CO₂削減量：P2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

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

フローリングや畳は、「弱」でも
ごみが吸いとれるのね

ここが省エネポイント
数値は年間

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO ₂ 削減量
① <input type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかける	5.5 kWh	180 円	2.7 kg
② <input type="checkbox"/> モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす	16.4 kWh	530 円	8.0 kg
③ <input type="checkbox"/> パソコンを使う時間を1日1時間減らす	デスクトップ 31.6 kWh ノート 5.5 kWh	1,020 円 180 円	15.5 kg 2.7 kg
④ <input type="checkbox"/> 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	12.6 kWh	410 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！



- ① 掃除機を利用する時間を1日1時間短縮した場合
- ② 掃除機を利用する時間を1日3時間短縮した場合
- ④ 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）