

省エネ、できているかな？ リビングルーム編

③ 暖房器具



ここが省エネポイント 数値は年間

- 暖房時の室温は20℃を目安にする
- 暖房器具の使用時間を1日1時間減らす
- 電気カーベットは広さにあった大きさにする
- 電気カーベットの設定温度は「強」から「中」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	1,710 円 1,590 円 1,270 円	26.0 kg 17.8 kg 25.4 kg
40.7 kWh 12.7 m ³ 15.9 L	1,310 円 2,470 円 1,980 円	19.9 kg 27.6 kg 39.6 kg
89.9 kWh	2,890 円	44.0 kg
186.0 kWh	5,990 円	91.0 kg

◎暮らしのコツ◎

●電気カーベット

カーベットやこたつの下に、ホームセンタ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。

換気や加湿にも
 気をつけてだワン！



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、周囲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

- 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）
- 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
- 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畳用のカーベットと2畳用のカーベットとの比較
- 電気カーベット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）

④ 照明・こたつ



ここが省エネポイント 数値は年間

- 照明の使用時間を1日1時間減らす
- 白熱電球をLED電球に交換する
- こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う
- こたつの設定温度を低めにする

白熱電球
 蛍光灯
 LED電球

省エネ効果	家計のオトク	CO ₂ 削減量
19.7 kWh 4.4 kWh 2.9 kWh	630 円 140 円 90 円	9.6 kg 2.2 kg 1.4 kg
92.0 kWh	2,960 円	45.0 kg
32.5 kWh	1,050 円	15.9 kg
49.0 kWh	1,580 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

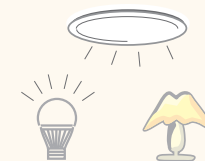
照明のカバーは定期的に掃除しましょう。明るさが、だいぶ変わります。掃除の際には安全のため、必ず電源を切り、乾いた布を使いましょう。

●視覚効果

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

省エネ豆知識 照明は、こまめにオンオフの方が省エネ？

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、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。



- 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
- 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）
- 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）
- 1日5時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合