

省エネ、できているかな？ バス・トイレ・洗面所編

7 バス・洗濯



ここが省エネポイント 数値は年間

- こまめにシャワーを止める
- お風呂は間隔をあけずに続けて入る
- 洗濯物はまとめて洗う
- 衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす
- 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 削減量
水道	ガス 12.8 m ³ 水道 4.4 m ³	3,480 円	30.7 kg
ガス	38.2 m ³	7,410 円	82.9 kg
電気	5.9 kWh	4,000 円	14.1 kg
水道	16.8 m ³		
	42.0 kWh	1,350 円	20.5 kg
	394.6 kWh	12,710 円	193.0 kg

◎暮らしのコツ◎

●シャワー
 ヘッド部分に出し止めをするスイッチが付いたものや、シャワー内の圧力を上げて少ない湯量でも勢いがあるお湯が出るシャワーヘッドなどがあります。

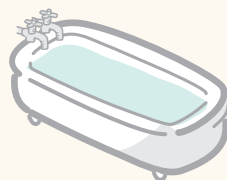
●洗濯機
 洗濯機には汚れ具合に応じた洗濯コースがあります。軽い汚れならスピードコースでも十分きれいになりますし、電気代、水道代の節約にもなります。汚れ具合でコースを使い分けましょう。

●風呂の残り湯
 お風呂の残り湯は、洗濯以外にも、床の拭き掃除、ベランダ掃除、靴洗い、庭の散水などに使えます。ぬるま湯なので、寒い日の掃除もつらくありません。

省エネ豆知識 お風呂の「保温」「追いだし」「給湯」、どれが省エネ？

同じ条件の場合、「給湯」が「保温」や「追いだし」に比べて若干省エネです。「保温」と「追いだし」では、ほぼ変わりません。ただし、浴室の条件や保温時間によっては、「追いだし」の方が省エネになる可能性があります。

* 出典：東京ガス（株）ホームページ。保温：ずっと入浴スイッチを入れっぱなしにしておく、追いだし：お湯はそのままで沸かしなおす、給湯：お湯を一度捨てて、沸かしなおす。同じ条件とは、追いだきの場合の「浴槽の中の残り湯の温度」と、給湯（ふろ自動）の場合の「水道水の温度」がそれぞれ同じ場合



- 45℃のお湯を流す時間を1日1分間短縮した場合
- 2時間放置により4.5℃低下した湯（200L）を追いだきする場合（1回/日）
- 洗濯機の定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れ洗濯回数を半分にして洗う場合との比較
- 定格容量（5kg）の8割を入れて2日に1回使用した場合と、4割ずつに分けて毎日使用した場合との比較
- 自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較、2日に1回使用

8 洗面所・トイレ



ここが省エネポイント 数値は年間

- 使わない時は、電気便座のふたを閉める
- 電気便座の設定温度を低くする
- 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする
- ドライヤーの使用時間を1日1分間減らす
- 歯磨き中、水を流しっぱなしにしない

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 削減量
	34.9 kWh	1,120 円	17.1 kg
	26.4 kWh	850 円	12.9 kg
	13.8 kWh	440 円	6.7 kg
	7.3 kWh	240 円	3.6 kg
水道	3.9 m ³	880 円	2.6 kg

◎暮らしのコツ◎

●トイレ
 トイレのレバー「大」or「小」？ 「大」と「小」では1L程度の水量の差があります。家族みんなで使い分けを習慣にしましょう。

●トイレ
 温水洗浄便座は、タイマーや節電モードの設定をしましょう。タイマーは、設定した時間帯は便座や温水の保温をオフなどに、節電モードは、トイレを使っていない時間帯は自動で節電する機能です。

●ドライヤー
 入浴後にタオルでしっかりと髪の毛の水分を拭き取っておけばドライヤーの使用時間を短くできます。また、ある程度乾いたら冷風に切り替えると、髪が傷まず消費電力も抑えられます。

省エネ豆知識 シングルレバー混合水栓は、レバーを上げる位置に注意

一つのレバーで水量と温度の調整ができるシングルレバー混合水栓。レバーを正面で上げると、水とお湯が混じって出てきます。お湯が必要ないときは、レバーを水側（最も右側）で上げるようにしましょう。最近では、正面でレバーを上げると水しか出ない水栓もあります。



- 便座のふたを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較（貯湯式）
- 便座の温度設定を「中」から「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ
- 洗浄温水の温度設定を「中」から「弱」にした場合（貯湯式）
- ドライヤー（1,200W）を使用する時間を1日1分間短縮した場合
- 30秒間流しっぱなし（6L）にした場合と、コップ（0.6L）に水をくんで使用した場合の比較（2回/日）