

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
- ☐ お風呂は間隔をあげずに続けて入る
- ☐ 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

	省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂ 削減量
水道	12.8 m ³ 4.4 m ³	3,520 円	28.9 kg
ガス	38.2 m ³	7,520 円	78.3 kg
電気	5.9 kWh 16.8 m ³	4,010 円	12.8 kg
水道	42.0 kWh	1,420 円	18.3 kg
	394.6 kWh	13,380 円	172.0 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。

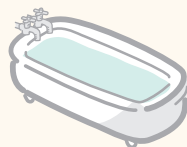
●風呂の残り湯

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、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 トイレ・洗面所



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

	省エネ効果 kWhなど	家計のオトク ¥	CO ₂ 削減量 CO ₂ 削減量
	34.9 kWh	1,180 円	15.2 kg
	26.4 kWh	890 円	11.5 kg
	13.8 kWh	470 円	6.0 kg
	7.3 kWh	250 円	3.2 kg
水道	3.9 m ³	880 円	2.4 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水を拭き取ってあげ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や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）冷房期間はオフ
- 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）