

快適！省エネライフの始め方

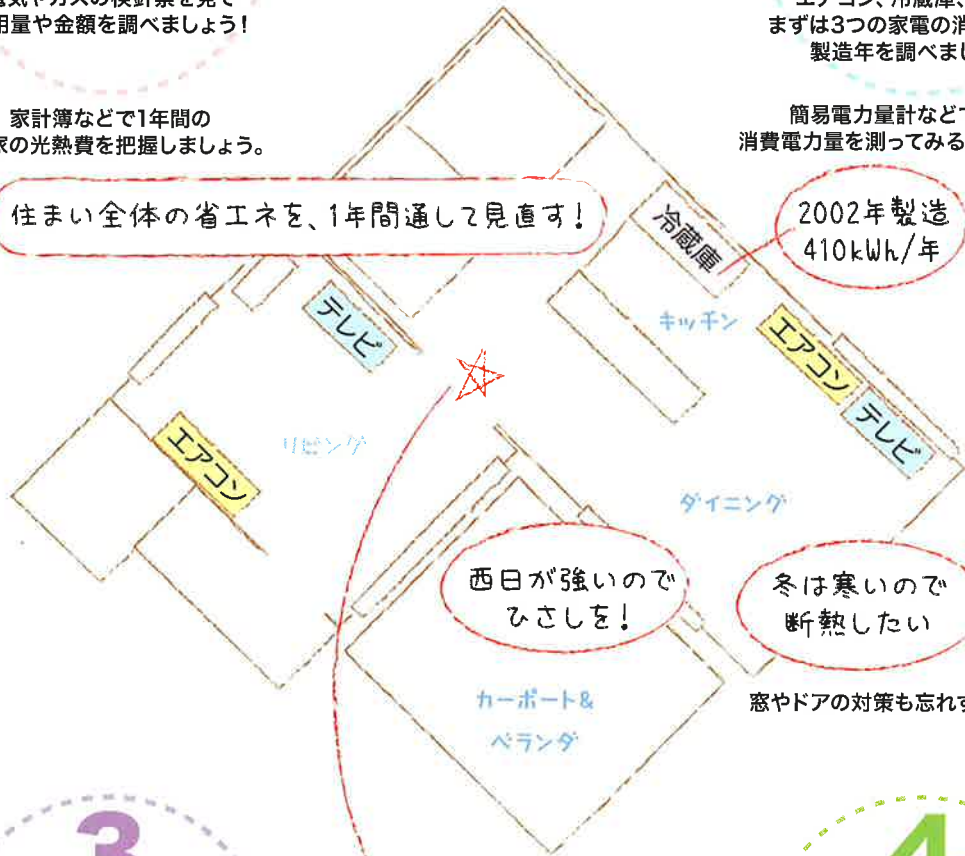
1

わが家の光熱費はどのくらい？

電気やガスの検針票を見て
使用量や金額を調べましょう！

家計簿などで1年間の
わが家の光熱費を把握しましょう。

住まい全体の省エネを、1年間通して見直す！



2

家電の電力量をチェック

エアコン、冷蔵庫、テレビ。
まずは3つの家電の消費電力量や
製造年を調べましょう。

簡易電力量計などで、実際の
消費電力量を測ってみるのもおすすめ!

3

省エネは住まい全体で!

家電や機器の使い方だけが
省エネではありません。

カーテンを見直したり
断熱シートを利用したり
簡単に取り組める
アイデアを探しましょう。

冷暖房中はココしめる!
おしゃれなカーテンも
いいかも!



4

家族みんなでコミュニケーション

わが家の省エネプランが
できたら、家族みんなで
協力して実行!

省エネを
楽しもう!

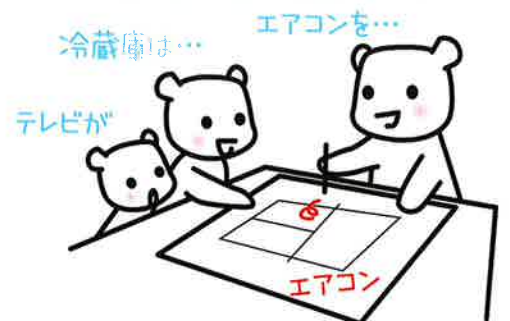
どんな使い方をしているかな?
長く使っている家電はないかな?

省エネライフを始めよう!と思ったら、まず調査

省エネライフをスタートするためには、まず年間の光熱費や、使っている家電製品の消費電力量を把握しましょう。一度調べておくと対策が立てやすくなります。

省エネプランを考える時は、住まい全体で。カーテンやひさしなど、コストをかけずに簡単に取り組める対策も盛り込みましょう。プランを立てたら、家族みんなでコミュニケーション。無駄な照明を消したり、エアコンの設定温度を調節したり、ひとりで実行するだけでは、なかなか省エネが進まないものです。家族の協力を得ることが成功のコツです。わが家のエネルギー使用量をきちんと把握し、ライフスタイルに合わせたプランを立てて、みんなで楽しみながら取り組みましょう。

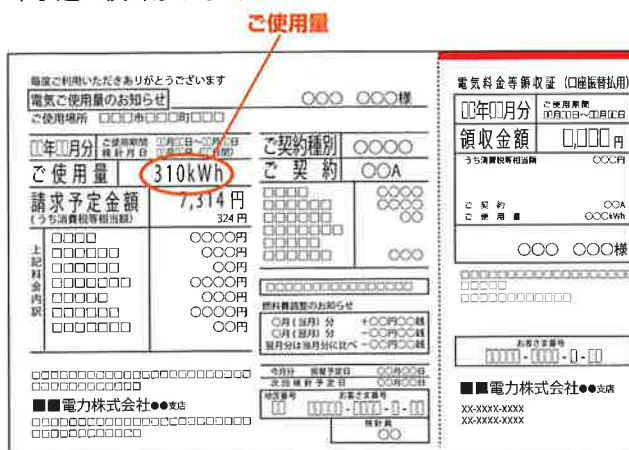
どんなふうに家電を使っていますか?
わが家の省エネを見つけよう



あるご家庭をモデルに省エネの取り組み方をご紹介します。

1
わが家の光熱費はどのくらい？
電気やガスの検針票を見て
使用量や金額を調べましょう！

電気、ガス、水道の検針票や家計簿から、わが家の1年間の光熱費を把握します。



2
家電の電力量をチェック
エアコン、冷蔵庫、テレビ。
まずは3つの家電の消費電力量や
製造年を調べましょう。

一般的に家庭での消費電力の約40%は冷蔵庫、照明器具、テレビ、エアコンの4種類に使われているといわれています。これらの電気製品を中心に、消費電力量を調べましょう。使い方を見直したり買換え効果を確認するときの目安になります。

家電の消費電力量を調べよう

家電の消費電力量を、いざ調べようとすると意外に大変？
本体に表示してあるのでコツがわかれば簡単です。



冷蔵庫はドアの内側

冷蔵庫は多くの場合、冷蔵室の扉を開けた内側にシールがあり、製造型番・製造年式・消費電力・定格内容量などが記載されています。



エアコンは下部か側面に

エアコンなら、本体の下側または側面にシールが貼られていて、製品の型番や製造年式などが記載されています。



テレビは背面をパチリ!

大型テレビの場合、製造型番や年式などは本体背面に記載されていることが殆ど。見えにくい場合はこのように携帯電話やスマートフォンのカメラを使って撮影すると簡単です。



年式チェックの裏技伝授

家電製品の年式は、電源コードの年式が参考になる場合もあります。「19×x」や「20×x」といった4桁の数字で表示されています。(電源コードに表示されていない場合もあります)

この記事では、東京在住のご家庭にご協力いただき、実際に家電の消費電力量を調査したり、さまざまな省エネ対策を実行する様子取材しました。
省エネライフを始めるときの参考にしてください。

3

省エネは 住まい全体で!

家電や機器の使い方だけが
省エネではありません。

簡単に、すぐできる省エネ対策から始めましょう。このご家庭では6つの対策を実施しています。

家電の使い方対策



冷房中の室温28°Cを心がける。



テレビやDVDレコーダーは、
スイッチ付きタップを使って
待機電力をこまめにカット。



照明器具のカバーは、
きれいにお掃除。

遮熱・断熱対策



南側と西側の2面に大きな窓が
あるリビングは、夏の日差しを
カーテンでカット



北面の窓には長いカーテンで
冬の寒さを防ぎます。



ホットカーペットの下には、
断熱シートを敷きました。

4

家族みんな コミュニケーション

わが家の省エネプランが
できたら、家族みんな
協力して実行!

家電の消費電力量の表示から、目安となる年間電気代を計算してみました。このご家庭の場合、

- ★エアコンは年間電気代は約12,320円
(エアコンの下側のシールを調べると年間消費電力は560kWhでした。)
- ★冷蔵庫は年間電気代は約10,340円
(冷蔵庫の扉の内側のシールを調べると年間消費電力量は470kWhでした。)
- ★テレビは年間電気代は約3,432円
(テレビの背面のシールを調べると年間消費電力量156kWhでした。)

電気代は、年間消費電力量に22円/kWh (電気の種類換算係数*) を乗じて求めます。

*平成16年2月(社)全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価(税込)

※家電・機器に表示されている消費電力量は目安です。使い方によって異なります。

使用している家電製品のおよその消費電力量や電気代がわかると、省エネ対策がしやすくなります。使用時間が長過ぎる使い方をしていないか、寒さや暑さの快適さ、部屋の広さに合っているかなど、家族といっしょにチェックしましょう。

家族で話し合った“わが家の省エネプラン”



テレビは画面を拭き掃除して
明るさや音量を調節。



冷蔵庫は製造年が古いことから、
省エネ性能の高い製品を探
すことにしました。



子供部屋のエアコンは、将来長
時間使うことも予想されます。
買換えを検討することに。

みなさまのご家庭でも快適な省エネライフを実践しましょう。

省エネ家電の選び方

「省エネルギーラベリング制度」を活用しましょう

マークと数字でわかる省エネ性能

省エネルギーラベリング制度は、家庭で使われる製品について、国の省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するもので、省エネ基準を達成した製品には緑色のマーク、達成していない製品には橙色のマークが表示されます。

緑色のマークで、省エネ基準達成率の数字が大きいほど、省エネ性能がすぐれた製品といえます。カタログや製品本体などに表示されています。選ぶ際の目安にしてください。

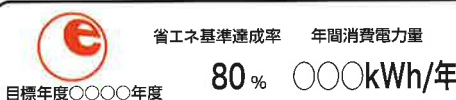
また、「統一省エネルギーラベル」は小売事業者の店頭で、エアコン、テレビ、電気冷蔵庫、照明器具、電気便座について、各機器の省エネ基準達成率を★の数で表示しています。

省エネルギーラベルの表示例

省エネ基準を達成しているラベル



省エネ基準を達成していないラベル



※ラベルが小さい場合は一部情報が省略される場合があります。

統一省エネルギーラベル表示例



エアコン

部屋の広さに合わせて選びましょう。

選ぶ時は「APF(通年エネルギー消費効率)」を目安に比較します。APFの値が大きいほど省エネ能力が高くなります。※エアコンの省エネ性能は2006年度までは、COP(エネルギー消費効率)が使用されています。COPの場合も値が大きい方が省エネ能力が高くなります。



テレビ

選ぶ時は「年間消費電力量」を目安に比較します。待機時消費電力が低く、明るさセンサー付きだと無駄な電力を減らすことができます。



電気冷蔵庫

4人家族に標準的な400~500Lサイズは、省エネタイプの種類も豊富。同じサイズなら「年間消費電力量」が小さいほど省エネです。

消費電力量は、特に冷凍室の大きさに影響されます。家族の人数や使い方に合わせて、大きさと機能を確認しましょう。

照明器具(蛍光灯器具)

畳数を合わせて選び、「エネルギー消費効率」が高いほど省エネです。エネルギー消費効率は、1Wでどれだけの明るさ(光束=lm:ルーメン)が得られるか表しています。

調光、リモコン、センサなどの機能があると、無駄な電力を省いたりすることができます。

省エネ性能をネットで調べるには

省エネ性能カタログでかしこく機器選び

どの製品を選ぶと省エネになるの?そんな疑問にお応えします。

「省エネ性能カタログ」には、エアコンやテレビ、冷蔵庫など、最新機器の消費効率を比較したリストが掲載されています。どの製品を購入すれば、より省エネになるか、比べられて便利です。また、上手な選び方や使い方など、生活に役立つ情報もいっぱい。ぜひ活用してください。

詳しくは、<http://www.enecho.meti.go.jp/policy/saveenergy/save03.htm>



省エネ製品への買換え効果を確認

具体的な買換え効果を確認する際は「しんきゅうさん」で。

省エネ型製品買換えナビゲーション「しんきゅうさん」(環境省)は、現在使用している家電を、最新の省エネ型家電に買い換えた際の年間の省エネルギー効果やCO2排出量をグラフでわかりやすく表示、買換え効果を確認することができます。家電買換えを検討する際はぜひ活用してください。

詳しくは、<http://shinkyusan.com/>



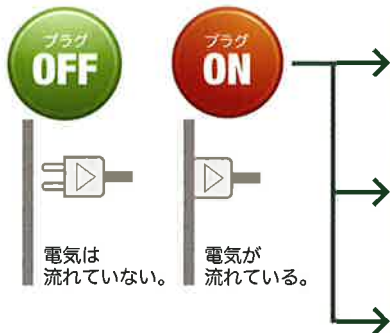
待機時消費電力量とは？

夜、照明を消してさあ寝ようというとき、テレビやVTRからかすかな光が出ているのがわかるでしょう。まさに電力が消費されている証拠です。このように、機器を使っていないのに消費される電力を「待機時消費電力」といいます。



なぜ待機時消費電力が生じるの？

主電源を切らない限り、機器の本体がリモコンからの操作信号をいつ受けてもいように、指示待ち状態を保っているからです。



機能維持 で電力消費
メモリ・内蔵時計・モニター表示のため

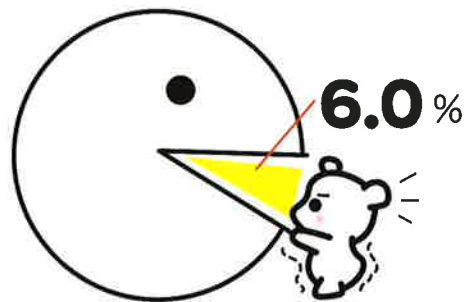
指示待ち状態 で電力消費
主電源がONの場合だけでなくOFFの場合もあてはまる場合があります。
リモコンによる指示待ちや、機能を動かさせるための指示待ち

接続しているだけ で電力消費
機器によっては、コンセントを接続するだけでわずかながら電力を消費するものがあります。



どんな機器で注意するの？

リモコン操作の機器ばかりではありません。パソコン、ファクシミリ、ステレオから石油ファンヒーターや空気清浄機まで、今や私たちの身のまわりは、マイコンやメモリー、時計、液晶表示装置などが内蔵され、コンセントにプラグを差し込んであるだけで電力を消費してしまう電気製品が多くあります。



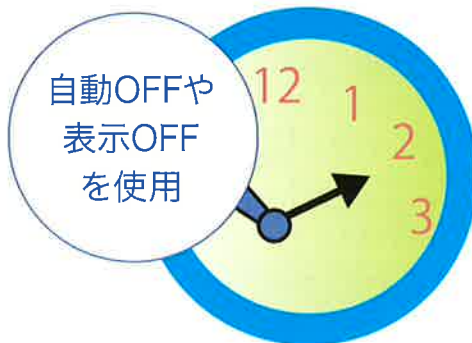
家庭で消費する電力のうち、年間6%が待機時消費電力です。
待機時消費電力は、見逃せない省エネの大敵です。

出所：省エネルギーセンター「平成20年度待機時消費電力調査報告書」より
待機時消費電力量 285kWh/年・世帯
家庭の年間消費電力量 世帯平均 4,734kWh/年

こまめに
主電源を
切って



自動OFFや
表示OFF
を使用



待機時消費
電力の小さい
機器を選ぶ



長期間使わない機器はプラグを抜きましょう。「スイッチ付タップ」を使うと簡単です。

一定時間使用しないと自動的に電源が切れる**オートOFF機能**がついた機器も増えています。

テレビや電子レンジなどでは、待機時消費電力が1W以下やほぼ0Wという非常に省エネ性能が優れた製品も出てきています。