

# ご家庭でも 省エネに 取り組みましょう

## 小さな積み重ねが大きな省エネ効果に！

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。  
少しの工夫でできる省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。  
ぜひご家族みんなで取り組みましょう。

### 照明

- ☑ 不要な照明を消しましょう。 **節電効果 約2%**
- ☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。 **節電効果 約3%**



### エアコン

- ☑ 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。  
※熱中症にご注意ください。 **節電効果 約5%**

- ☑ 日中は“すだれ”や“よしず”などで窓からの日差しを和らげましょう。

- ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。 **節電効果 約2%**



### テレビ・PC等

- ☑ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう（テレビ、PC、プリンターなど）。 **節電効果 約1%**
- ☑ テレビは、省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。 **節電効果 約2%**



### 冷蔵庫

- ☑ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。  
※食品の傷みにはご注意ください。

**節電効果 約1%**



### 自動車

- ☑ 自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践してみましよう（ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングをしない等）。

エコドライブ10のすすめ



### 温水洗浄便座

- ☑ 温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用しましょう。機能がない場合、使わない時はコンセントからプラグを抜きましょう。



**節電効果 0.3%**

### ガス給湯器（風呂）

- ☑ 入浴間隔を短くし、シャワー時間を短くしましょう。



「うちエコ診断」などを活用し、年間のエネルギー使用量や光熱費などの情報をもとに、お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせた省エネ対策を検討してみましょう。

※環境省において実施



家庭エコ診断制度

検索

※「節電効果」は点灯帯（19時頃）の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

