

# やってみよう！おうちで省エネ

家族みんなが問題意識を持って、省エネを実施すると、家庭全体で大きな効果が得られます。  
家庭の中で、家電製品などを見直し、上手に選んで上手に使うことを意識してみましょう。

《取り組んでみよう》

夏は28 ・冬は20 を目安に  
2週間に1度はフィルターの掃除をしましょう  
冷房は水平、暖房は下向きに風向調整  
扇風機も一緒に使用しましょう

例えば・・・夏の冷房を27 → 28 へ変更した場合  
年間電気約30kWhの省エネ / 約820円節約  
(外気温31 、使用時間9時間 / 日)

## エアコン



《取り組んでみよう》

無駄な開閉はしない  
ものを詰め込みすぎない  
設定温度は適切に( 強 → 中 )  
熱い物は冷ましてから保存  
壁から適切な間隔をあけて設置

例えば・・・設定温度を「強」→「中」にした場合

年間電気約62kWhの省エネ / 約1,670円節約

(周囲温度は22 )

## 冷蔵庫



## ジャー炊飯器



《取り組んでみよう》

なるべく保温時間は短く！  
(ご飯の保温は4時間が目安)  
まとめて炊いて冷凍保存

例えば・・・使わないときにプラグを抜いた場合

年間電気約46kWhの省エネ / 約1,240円節約

(1日7時間保温し、コンセントに差し込んだ場合との比較)

《取り組んでみよう》

野菜の下ごしらえで  
どんどん使おう

例えば・・・ジャガイモの下ごしらえに使用した場合

ガスコンロだと 年間約1,710円かかる

電子レンジだと 年間約590円かかる

**年間約1,120円節約になります！**

(100gの食材を1Lの27 の水に入れ沸騰させた場合と電子レンジで下ごしらえをした場合との比較)

## 電子レンジ



## トイレ



《取り組んでみよう》

洗浄水の温度は低めに  
長時間使用しないときは電源OFF  
暖房便座の温度は低めに  
使わないときはフタを閉める

例えば・・・暖房便座の温度「中」→「弱」にした場合

年間電気約26kWhの省エネ / 約710円節約

(便座の温度を一段階下げ、夏期は便座の暖房をOFFにした場合)

《取り組んでみよう》

低めの温度で保温  
長時間使用しないときは、プラグを抜く  
必要なときに再沸騰

例えば・・・プラグを抜いた場合

年間電気約107kWhの省エネ / 約2,900円節約

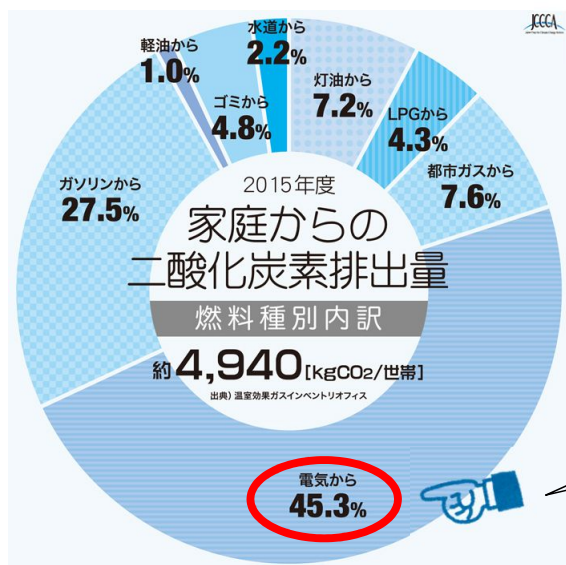
(水2.2Lを沸騰させ1.2L使用后、6時間保温した場合とプラグを抜いて保温しないで再沸騰した場合との比較)

## 電気ポット



# はじめよう！LEDで快適生活

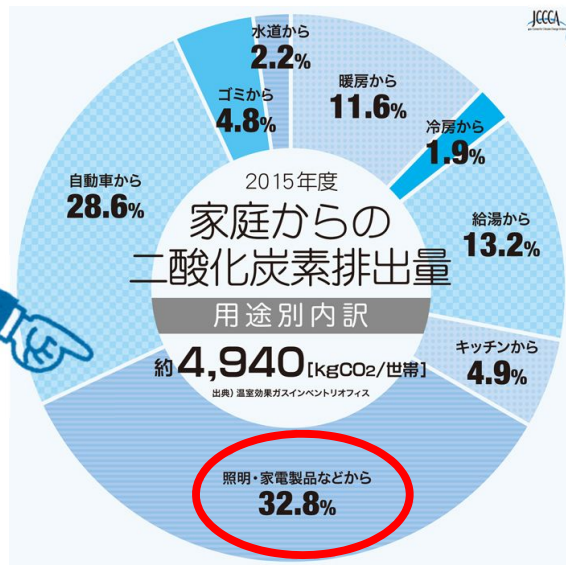
何から二酸化炭素がでているかな？



各部屋に必ずある照明器具が一番多い！

電気からの排出が一番多い！

どの用途でエネルギーを多く使っているかな？



出典：全国地球温暖化防止活動推進センター

照明の見直しで賢く・お得にしてみよう

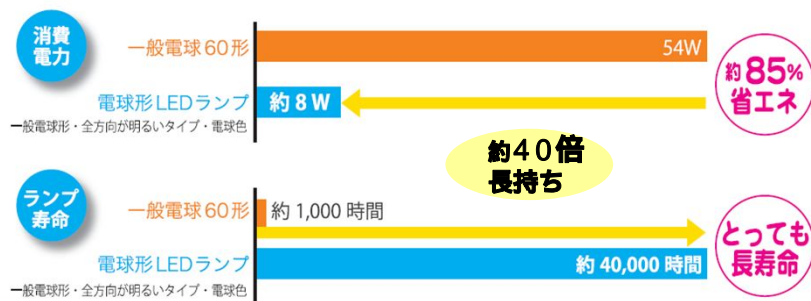
## Point

白熱電球からLED電球(照明)に切り替えよう

省エネ効果が高い

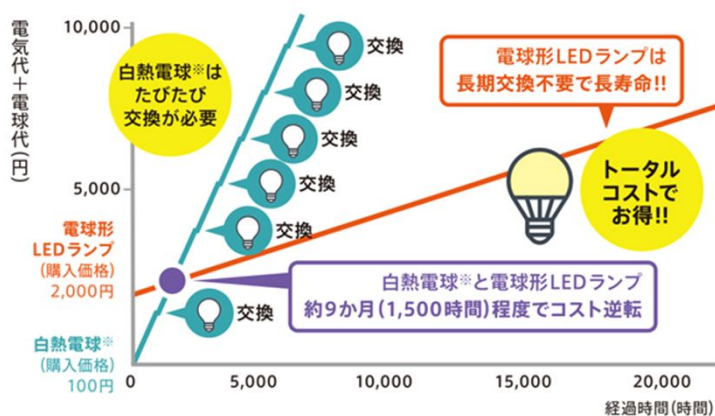
長く使えてお得

トータルコストでお得



\*1) 国内の代表的なランプの消費電力(W数)・寿命を用いて比較しています。(2016年7月6日現在)  
\*2) ランプの寿命は、使用環境や使用条件によってばらつきが発生します。

出典：「あかりの日」委員会 一般社団法人日本照明工業会 / 住まいの照明 省エネBOOK



※一般電球 60形

出典：経済産業省 資源エネルギー庁 / あかり未来計画(環境省)

他にも...

## ON/OFFの繰り返しに強い

点滅に強く、頻繁にON/OFFを繰り返しても寿命に影響しません。

## ひかりで物を傷めにくい

熱や紫外線をほとんど含まないため、色あせしにくく絵画や写真などの照明にも適しています。

## 環境に配慮

環境負荷物質である有害な水銀を含んでいません。

## スイッチONですぐに明るい

スイッチONですぐに明るくなります。

## ひかりに虫が寄りつきにくい

紫外線をほとんど含まないため、虫が集まりにくくなります。絶対ではありません。

## 調光・調色が可能

センサー・タイマーで省エネ・快適・便利

部屋ごとに時間ごとに好みに合わせて空間が作れます。

出典：あかり未来計画(環境省)

【お問い合わせ先】

三重県環境生活部地球温暖化対策課

電話番号 059-224-2368 / メールアドレス earth@pref.mie.jp