



住まいのエコガイド

マンション & 戸建編

省エネ・節電の基礎知識
エネルギーを効率よく
スマートに使う生活へ

機器別にみる省エネ・節電

リビングゾーン／キッチンゾーン／サニタリーその他のゾーン

企画・制作

社団法人 不動産協会

財団法人/省エネルギーセンター

CO₂削減を目指したスマートな生活へ

私たちが家庭で使っているエネルギーの消費量は年々増加しており、そのことが石油や石炭などの資源の枯渇、地球温暖化などにつながります。また2011年3月11日以降の電力不足から、特に電気の使い方

の見直しが必要とされています。エネルギーをスマートに効率よく使うためのポイントをまとめたガイドブック「住まいのエコガイド」を参考に、上手に省エネ・節電に取り組みましょう。

日々のライフスタイルを見直しましょう

私たちは電気やガス、灯油やガソリンなど、日々多くのエネルギーを使って生活を送っています。エネルギーを大量に使うライフスタイルを見直すことで、石油や石炭などのエネルギー資源の有効利用や、地球温暖化の主な原因とされるCO₂の排出を抑え、地球温暖化防止に繋がります。

家庭で使っている主なエネルギー

電気

ガス

灯油

ガソリン

特に電気の使い方を見直しましょう

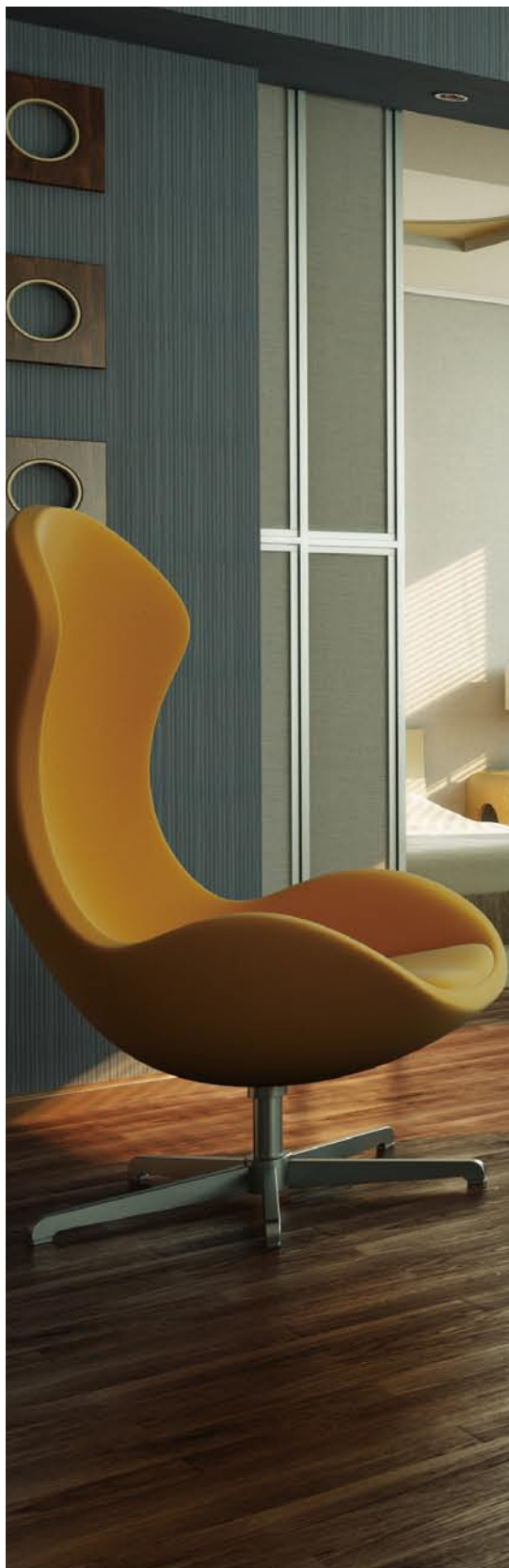
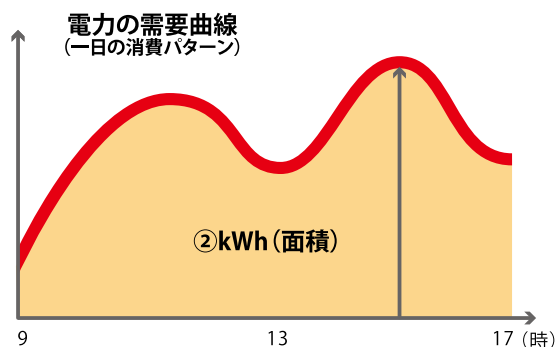
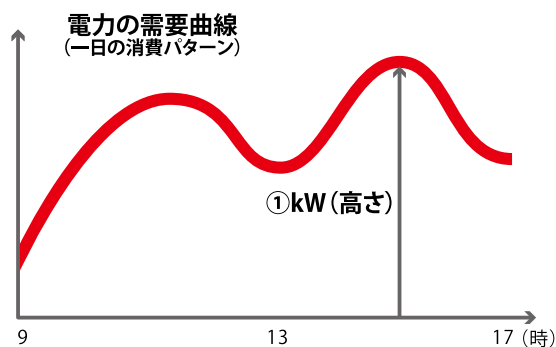
また、特に2011年3月11日以降の電力不足から、いままで以上に電気を上手に使うことが必要とされます。日々の生活に省エネや節電を取り入れて、地球にも環境にも配慮したライフスタイルを目指しましょう。

節電のポイントは「下げる」「ずらす」

省エネでは電気やガスなどの様々なエネルギーを無駄なく効率的に使うことが目的とされていますが、電気の使い方を見直す節電では、電力量(キロワットアワー[kWh])を減らすと同時にピーク時間帯に使用する電力(キロワット[kW])を下げるのが重要です。

1) kWとkWhの違いを意識しましょう

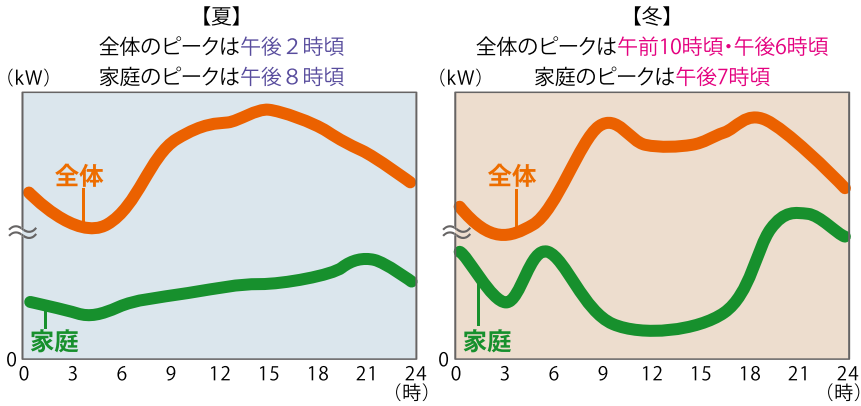
kW(キロワット)とは、その瞬間に使われる電力のことをいい、kWh(キロワットアワー)とはkWに時間を掛けた、時間あたりに消費される電力の総量(電力量)をいいます。節電ではkWを意識しましょう。



2) “ピーク時間帯”を意識しましょう

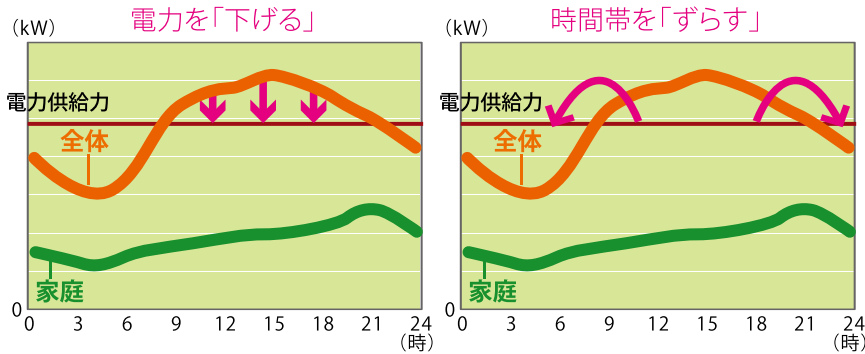
ピーク時間帯とは、1日のうちで最も電気が使われる時間帯のことです。電気を多く使う夏・冬ではピーク時間帯が違います。それぞれのピーク時間帯を意識しましょう。

夏と冬のピーク時間帯(イメージ)



3) ピーク時間帯に使う電力を「下げる」「ずらす」

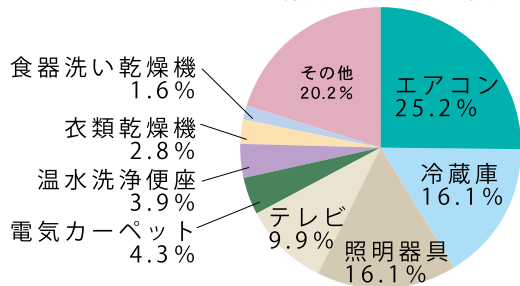
電気を使う際は、電力消費が供給力を上回らないよう、特にピーク時間帯の消費電力を下げるようにしましょう。また、電気の使用をピーク時間帯以外にずらせる場合は他の時間帯にずらしましょう。



4) 電気を多く使う機器から取り組みましょう

私たちの家庭ではエアコンにもっとも多くの電気が使われています。また家庭で使われている電気の約7割は、エアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4つで使われています。電気の使い方を見直す時は、削減効果の大きい機器から取り組みましょう。

家庭における機器別の消費電力量の比較



出所:資源エネルギー庁 平成16年度電力需給の概要(平成15年度推定実績)
 注:割合は四捨五入しているため、合計が100%とは合いません。



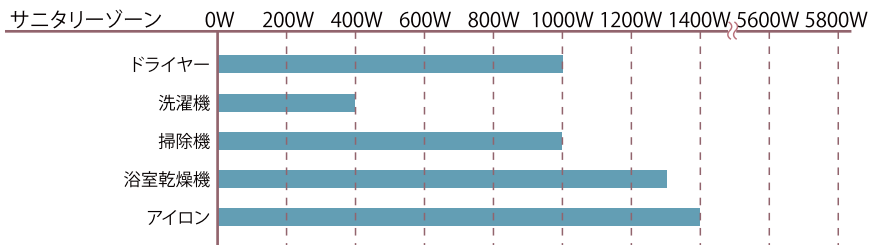
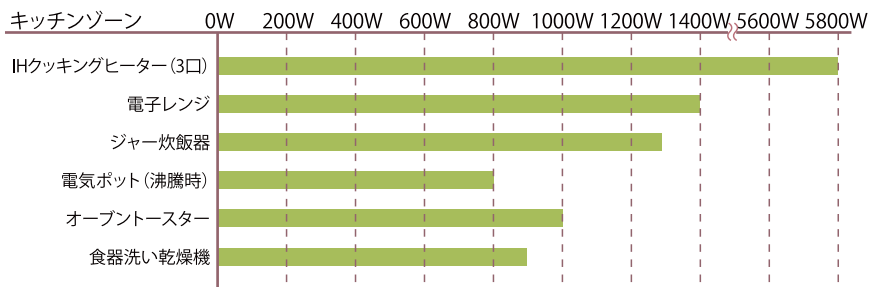
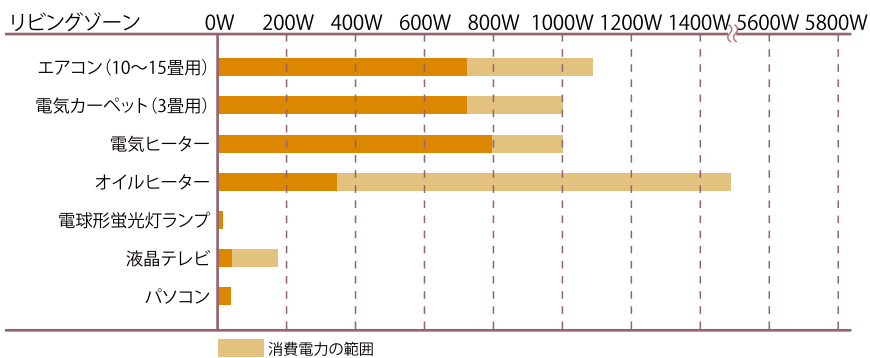


機器ごとの消費電力をチェックしましょう

消費電力の大きい機器を使う際は、ピーク時間帯に気をつけて使いましょう。

※消費電力の小さい機器でも、長時間使うことで合計の電気使用量が大きくなります。
電力量の削減も意識して節電に取り組みましょう

家庭で使用する機器の消費電力



これは定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は製品の種類、使用方法等により異なります。
出典：資源エネルギー庁調べ

リビングの省エネ・節電

リビングは夏・冬に使用するエアコンや暖房機器、年間を通して使用するテレビや照明など、様々な家電・機器が集まっている空間です。目にする家電の使い方、特に夏・冬の季節に使用する消費電力の大きな家電の使い方を見直して、家族みんなで協力して省エネ・節電に取り組みましょう。



エアコン

室温は夏は28℃、冬は20℃に。つける時間は短めに。



機器の使い方

夏の冷房時の室温は28℃を目安に。

年間で電気 30.24 kWhの省エネ **約 670 円の節約**
 外気温度 31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を 27℃から 28℃にした場合(使用時間：9 時間/日)

冬の暖房時の室温は20℃を目安に。

年間で電気 53.08 kWhの省エネ **約 1,170 円の節約**
 外気温度 6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を 21℃から 20℃にした場合(使用時間：9 時間/日)

冷房は必要なときだけつける。

年間で電気 18.78 kWhの省エネ **約 410 円の節約**
 冷房を 1 日 1 時間短縮した場合(設定温度：28℃)

暖房は必要なときだけつける。

年間で電気 40.73 kWhの省エネ **約 900 円の節約**
 暖房を 1 日 1 時間短縮した場合(設定温度：20℃)

フィルターを月に1回か2回清掃。

年間で電気 31.95 kWhの省エネ **約 700 円の節約**
 フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

床暖房でも省エネを！

床暖房は、床から直接伝わる熱と、床から部屋全体に広がる熱で、部屋全体を足元からじんわり暖める、頭寒足熱にかなった暖房。
 お出かけや寝る直前までつけているのはもったいない。お出かけや寝る30分くらい前に切るのがコツ。

快適空間のコツ

冷房時の工夫

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
- ・レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット。
- ・外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的。
- ・扇風機を併用。風がカラダにあると涼しく感じます。

暖房時の工夫

- ・ドア・窓の開閉は少なく。
 - ・厚手のカーテンを使用。床まで届く長いカーテンの方が効果的。
 - ・扇風機を併用。暖まった空気を循環させましょう。
- ※適宜、換気をしましょう

室外機のまわりに物を置かない。

室外機は風通しの良い場所に設置しましょう。周囲はきちんと整理整頓を。

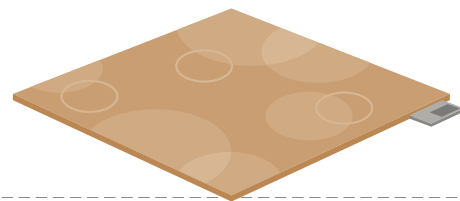


カラダにも地球にも、優しい使い方を。



電気カーペット

最低限の広さと温度で。



機器の使い方

設定温度は低めに。

年間で電気 185.97 kWhの省エネ 約 4,090 円の節約
3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)

広さに合った大きさを。

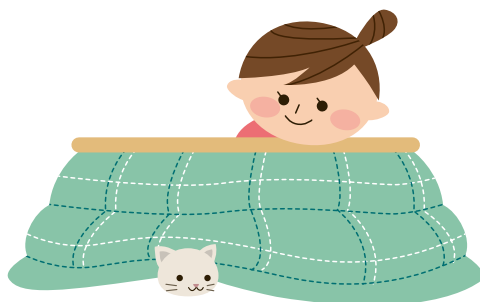
年間で電気 89.91 kWhの省エネ 約 1,980 円の節約
室温 20℃の時、設定温度が「中」の状態1日5時間使用した場合、3畳用のカーペットと2畳用のカーペットとの比較

断熱マットで効率アップ。

床にじかに敷くと、熱が床に逃げて暖房効率が下がります。カーペットの下に断熱マットなどを敷くのが省エネのコツ。

人のいない部分は、暖めない。

カーペットを分割して暖める機能もあるので、人のいない部分はスイッチOFF。



電気こたつ

布団は厚く。温度は低く。

機器の使い方

設定温度は低めに。

年間で電気 48.95 kWhの省エネ 約 1,080 円の節約
1日5時間使用で、設定温度を「強」から「中」に下げた場合

こたつ布団に、上掛けと敷布団をあわせて使う。

年間で電気 32.48 kWhの省エネ 約 710 円の節約
こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(1日5時間使用)



腰から上の冷え対策には。

こたつはおもに腰から下を暖める暖房機器なので、上半身は寒くなりがち。カーディガンなどを1枚多めに着込むことが温かさのポイントです。ストーブやエアコンなど、他の暖房機器と併用する場合は、控えめな温度設定を。

照明器具

省エネ型に替え、点灯時間を短く。

機器の使い方

電球形蛍光ランプに取り替える。

年間で電気 84.00 kWhの省エネ **約 1,850 円の節約**
 54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合

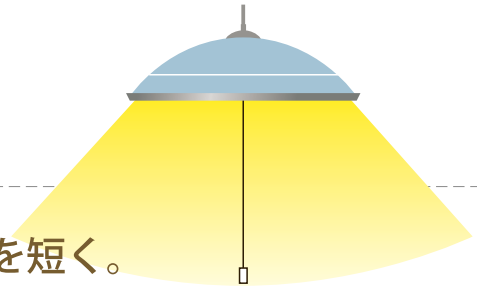
電球形LEDランプに取り替える。

年間で電気 89.60 kWhの省エネ **約 1,970 円の節約**
 54Wの白熱電球から9.2Wの電球形LEDランプに交換した場合

点灯時間を短く。

■白熱電球の場合
 年間で電気 19.71 kWhの省エネ **約 430 円の節約**
 54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

■LEDランプの場合
 年間で電気 3.35 kWhの省エネ **約 70 円の節約**
 9.2WのLEDランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合



器具の掃除で明るさアップ。

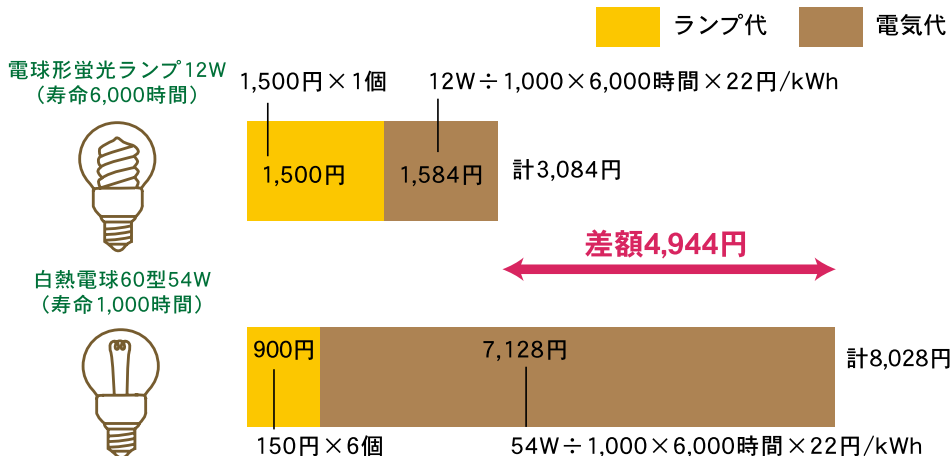
照明のかさやカバーが汚れると、明るさが、低下します。こまめな掃除を心がけて。

買い替えは、インバーター式器具がおすすめ。

インバーターとは、周波数変換器のこと。家庭に届く電気の周波数を目的にあわせて変換します。ON・OFFだけでなく、パワーの調節ができるため、従来の器具に比べ、省エネ効果があります。電球形蛍光ランプは、インバーターが組み込まれていて、白熱電球と同じソケットに取り付けることができます。立ちあがり時間も大幅に改善されました。

電球形蛍光ランプと白熱電球のコストをくらべると…

54Wの白熱電球と、同じ明るさに相当する12Wの電球形蛍光ランプを比べると、蛍光ランプの寿命は白熱電球の約6倍。電気代は1/4以下です。白熱電球用のソケットに取り付けられる電球形蛍光ランプは、価格は高めですが、電気代が少なくすみ、結局はおトクです。また、最近導入が進んでいる電球形LEDランプも省エネ・長寿命で大変おトクです。





テレビ

つけっぱなしは要注意。



機器の使い方

テレビを見ない時は消す。

■ブラウン管の場合

年間で電気 31.86 kWhの省エネ **約 700円の節約**

1日1時間テレビ(25インチ)を見る時間を減らした場合

■液晶の場合

年間で電気 15.00 kWhの省エネ **約 330円の節約**

1日1時間テレビ(20インチ)を見る時間を減らした場合

■プラズマの場合

年間で電気 74.57 kWhの省エネ **約 1,640円の節約**

1日1時間テレビ(32インチ)を見る時間を減らした場合

画面は明るすぎないように。

年間で電気 29.89 kWhの省エネ **約 660円の節約**

テレビ(ブラウン管:25インチ)の画面の輝度を最適(最大→中央)に調節した場合

音量は不必要に大きくしない。

年間で電気 2.46 kWhの省エネ **約 50円の節約**

テレビ(ブラウン管:25インチ)の音量を最適(最大→中央)に調節した場合



時には消して、
会話を
楽しんで。

明るさ調節する前に、画面の掃除を。

テレビ画面は静電気でホコリを寄せつけやすいので、汚れやすいもの。一週間に一度くらいは掃除をしましょう。

消す時は主電源をOFFに。

リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。主電源で消しましょう。旅行など、長期不在の時はプラグを抜くようにしましょう。

ゲームが終わったらテレビもOFF。

テレビゲーム機の電源を消すと、テレビ画面には何も映っていないので忘れがちですが、テレビの電源は入ったまま。必ずテレビの電源も切るよう気をつけましょう。

パソコン

使う時だけON。



機器の使い方

使わない時は、電源を切る。

■デスクトップ型の場合

年間で電気 31.57 kWhの省エネ **約 690円の節約**

1日1時間利用時間を短縮した場合

■ノート型の場合

年間で電気 5.48 kWhの省エネ **約 120円の節約**

1日1時間利用時間を短縮した場合

電源オプションの見直しを。

■デスクトップ型の場合

年間で電気 12.57 kWhの省エネ **約 280円の節約**

電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)

■ノート型の場合

年間で電気 1.50 kWhの省エネ **約 30円の節約**

電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合(3.25時間/週、52週)

スクリーンセーバーは省エネ?

スクリーンセーバーは、パソコンを一定時間操作しないと、自動的にパソコン画面の表示を変えたり、不規則に動く画像を表示させたりし、キーボードやマウスに触れると元の状態に戻す機能を持ったソフトウェアです。きれいなので、設定している人も多いですが、実際には、消費電力は下がりにません。特に3Dのスクリーンセーバーは、描画処理にCPUパワーを多く使うため、パソコンを操作していないのに、かえって消費電力があがるものもあります。

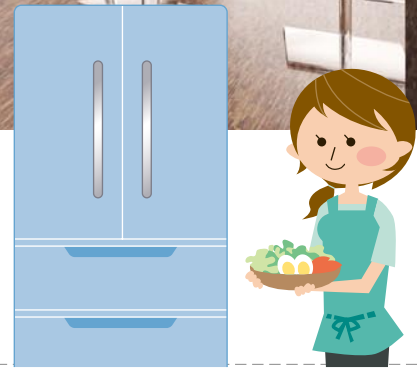
キッチンの省エネ・節電

キッチンには消費電力の大きい家電があることから、ピーク時間帯を意識した省エネ・節電に取り組むことがポイントです。調理に使用する家電は毎日使う必要があることから、使うタ

イミングを上手に段取りすることで、無理なく省エネ・節電に取り組みましょう。

電気冷蔵庫

詰め込まず、開閉を減らして。



機器の使い方

ものを詰め込みすぎない。

年間で電気 43.84 kWhの省エネ **約 960 円の節約**
詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

無駄な開閉はしない。

年間で電気 10.40 kWhの省エネ **約 230 円の節約**
JIS 開閉試験※の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合との比較
※JIS 開閉試験：冷蔵庫は12分毎に25回、冷凍庫は40分毎に8回で、開放時間はいずれも10秒

開けている時間を短く。

年間で電気 6.10 kWhの省エネ **約 130 円の節約**
開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合との比較

設定温度を適切に。

年間で電気 61.72 kWhの省エネ **約 1,360 円の節約**
周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

壁から適切な間隔で設置。

年間で電気 45.08 kWhの省エネ **約 990 円の節約**
上と両側が壁に接している場合と片側が接している場合との比較



腹八分目が、快適です。

熱い物はさましてから保存しましょう。

麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫へ入れていませんか？庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されるのでご注意ください。

冷蔵庫の中を整理しましょう。

ずっと前に食べ残した食品が、冷蔵庫の奥で眠っていませんか？「とりあえず保存」は、結局食べずに捨てられることが多いようです。また、常温で保存できるものを冷蔵庫にいられていませんか？缶詰、びん詰や調味料は、未開封なら冷蔵庫へ入れないで！



ジャー炊飯器

保温は使わず、電子レンジを併用。

機器の使い方



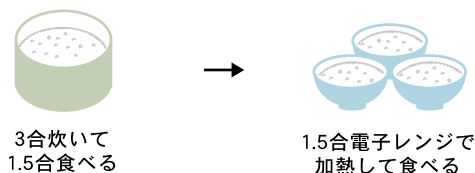
保温機能は使わず良く冷ましてから
冷蔵庫または冷凍庫に保存



ごはんを炊飯器で保温するときは 4 時間までを目安にしましょう。保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくなります。



消費エネルギー 300.60Wh
電気代 約6.61円



消費エネルギー 295.27Wh
電気代 約6.50円

早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊きましょう

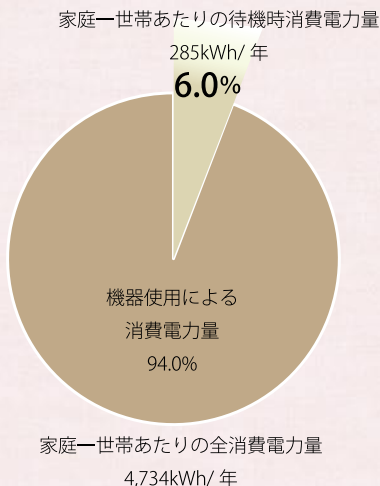
COLUMN

待機時消費電力を減らしましょう

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？

それは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いように、指示待ち状態を保っているからです。



「平成20年度 待機時消費電力調査報告書」より

さまざまな待機時消費電力の例

プラグ OFF: 電気が流れていない
プラグ ON: 電気が流れている

- 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の場合も当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働かせるための指示待ち
- 接続しているだけで電力消費
機能によっては、プラグ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。

コンセントからプラグを抜くだけ。

では、待機時消費電力を減らすにはどうしたら良いでしょうか？まずこまめに主電源を切ることです。また、長期間使わない機器はプラグを抜く習慣をつけましょう。毎回プラグを抜くのが面倒ならば、「スイッチ付タップ」を使ってタップのスイッチを切るようにすれば簡単です。

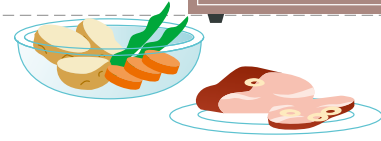
電子レンジ

下ごしらえに利用。



機器の使い方

野菜の下ごしらえに電子レンジを活用。



■葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合

【ガスコンロ】年間でガス 8.32 m³ 約 1,410 円 【電子レンジ】年間で電気 13.21 kWh 約 290 円
年間差額 約 1,120 円の節約

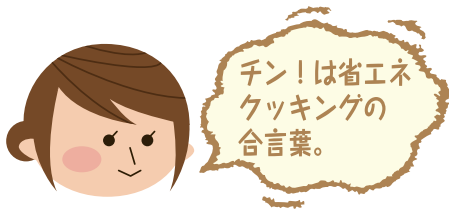
■根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

【ガスコンロ】年間でガス 9.48 m³ 約 1,610 円 【電子レンジ】年間で電気 22.01 kWh 約 480 円
年間差額 約 1,130 円の節約

■果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合

【ガスコンロ】年間でガス 9.10 m³ 約 1,540 円 【電子レンジ】年間で電気 15.13 kWh 約 330 円
年間差額 約 1,210 円の節約

100gの食材を 1Lの水(27℃程度)に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合(食材の量等により異なります)



チン!は省エネ
クッキングの
合言葉。

料理の仕上げに。

煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をきれいにつけたあと、電子レンジへ。ガス代の大幅節約になります。

調理器

炎は鍋の大きさに合わせて。

機器の使い方



炎がなべ底からはみ出さないように調節。

年間でガス 2.38 m³の省エネ 約 400 円の節約 水 1L(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合(1日3回)



情熱の炎を
料理にも、
省エネにも。



鍋の水滴を 拭き取ってから。

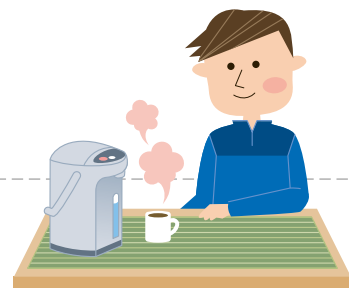
底が濡れたままだと、水を蒸発させるのに、余分なエネルギーが必要になります。





電気ポット つけっぱなしは大敵。

機器の使い方



長時間使用しないときはプラグを抜く。

年間で電気 107.45 kWhの省エネ **約 2,360円の節約**

ポットに満タンの水 2.2L を入れ沸騰させ、1.2L を使用后、6 時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較



保温は低めの温度で。

低めの温度で保温して必要な時にその都度再沸騰させましょう。長時間使わない時はプラグを抜きましょう。

食器洗い乾燥機 まとめ洗いと温度調節がポイント。

機器の使い方

使用する時はまとめ洗いを。

■手洗いの場合

年間でガス 81.62 m³
年間で水道 47.45 m³ **合計 約 24,690円**

■食器洗い乾燥機の場合

年間で電気 525.20 kWh
年間で水道 10.80 m³ **合計 約 14,020円**

【手洗いの場合】-【食器洗い乾燥機の場合】

年間差額 約 10,670円の節約

給湯器(40℃)、使用水量 65L / 回(冷房期間は、給湯器を使用しない)の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合と比較

※手洗い、食器洗い乾燥機ともに2回/日



余熱で乾燥すれば省エネ。

洗浄終了後、扉を開けて余熱だけで乾燥させれば省エネです。



サニタリー／その他の省エネ・節電

サニタリーでは電気やガス、洗濯機やお風呂などで使う水など、ガスや水道の節約・節水となる取り組みが多くあります。家庭では、電気やガスなどのエネルギーを効率的に使うこと

も大切なので、サニタリーでも家族みんなで省エネ・節電に取り組みましょう。

給湯器

目的に合わせて設定温度をチェンジ。

機器の使い方



入浴は間隔をあげずに。

年間でガス 38.20 m³の省エネ **約 6,490 円の節約**
 2時間放置により 4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合(1回/日)

キッチン
食器を洗うときは低温に設定。

年間でガス 8.80 m³の省エネ **約 1,500 円の節約**

シャワーは不必要に流したままにしない。

年間でガス 12.78 m³の省エネ **約 2,170 円の節約**
 年間で水道 4.38 m³の省エネ **約 1,000 円の節約**
合計約 3,170 円の節約

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合
 65Lの水道水(水温 20℃)を使い、湯沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、2回/日手洗いした場合。
 (使用時間：冷房期間を除く 253日)

給湯器も省エネタイプに！

空気の熱でお湯が沸くエコキュート

抜群のコストパフォーマンスを実現
 エコキュートはCO₂冷媒ヒートポンプ給湯機愛称。大気中の熱を取り込んでお湯を沸かす、熱効率の高い省エネルギー機器です。かつ夜間の割安な電気を利用することで、経済性と環境性の両立を図っています。

潜熱回収型給湯器エコジョーズ

従来型に比べ効率がアップ
 ガスでお湯をつくる時の排気中に捨てられる排熱ロスを抑えたのが潜熱回収型給湯器。給湯時の熱効率が、従来型に比べアップしました。使用するガス量が従来より13%少なくて済みます。



水を沸かすよりも、お湯を張った方が省エネ。

浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネです。

必ず浴槽にフタをしましょう。

フタをしないと、バスタブに張ったお湯からどんどん熱が逃げます。

使用後は、種火、電源を切りましょう。

キッチン
洗いものは、ため洗いをしましょう。

お湯を流しっぱなしでの洗いものは、エネルギーのムダ。洗う前に水につけておいたり、ヘラやボロ布で汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくて済みます。



洗濯機

まとめて、回数を少なく。

機器の使い方

洗濯物はまとめ洗いを。

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくした方が効果的です。

年間で電気	5.88 kWhの省エネ	約 130 円の節約
年間で水道	16.75 m ³ の省エネ	約 3,820 円の節約
		合計約 3,950 円の節約



定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較



エネルギーのムダ遣いから足を洗う

お風呂の残り湯を利用しましょう。

ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の量を節約しましょう。

洗剤は適量に。

洗剤はたくさん入れても洗浄力が増すわけではありません。洗剤が不必要に多いとすすぎの水が余分に必要となります。

すすぎは注水すすぎより、ためすすぎで。

掃除機

部屋の整理整頓とゴミパック交換がポイント。

機器の使い方

集塵パックは適宜取り替えを。

年間で電気	1.55 kWhの省エネ	約 30 円の節約
-------	--------------	-----------

パックいっぱいになりゴミが詰まった状態と、未使用のパックの比較

部屋を片づけてから掃除機をかける。

部屋を片づけてから掃除機をかけると、掃除機を使っている時間が短縮できます。

年間で電気	5.45 kWhの省エネ	約 120 円の節約
-------	--------------	------------

利用する時間を、1日1分間短縮した場合。



温水洗浄便座

フタを閉め、こまめに温度調節。

機器の使い方

使わないときはフタを閉める。

年間で電気 34.90 kWhの省エネ **約 770 円の節約**

フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較(貯湯式)

洗浄水の温度は低めに。

年間で電気 13.80 kWhの省エネ **約 300 円の節約**

洗浄水の温度設定を年間一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)

※暖房期間：周囲温度 11℃ 中間期：周囲温度 18℃ 冷房期間：周囲温度 26℃

便座暖房の温度は低めに。

年間で電気 26.40 kWhの省エネ **約 580 円の節約**

便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式) 冷房期間は便座暖房をOFFにしています。



COLUMN

節電時に 注意すること

節電をする際は無理のない範囲で行うことが重要です。特に、健康や安全にかかわる機器においては、機器の使い方などに十分気をつけて取り組みましょう。

夏の節電

- ・エアコンの控えすぎによる熱中症などに気をつけて、無理のない範囲で節電しましょう

冬の節電

ガス・石油ストーブ等を使う場合には、特に以下のことに気をつけましょう。

- ・ガスや石油を使うときは窓を開けるなどをして、必ず換気しましょう。

物が燃えるには新鮮な空気が必要です。
空気が不足すると一酸化炭素が発生して、一酸化炭素中毒になる可能性があります。
自動的に排気する機器はファンの作動音を確認。

エコ住宅で省エネ・節電！

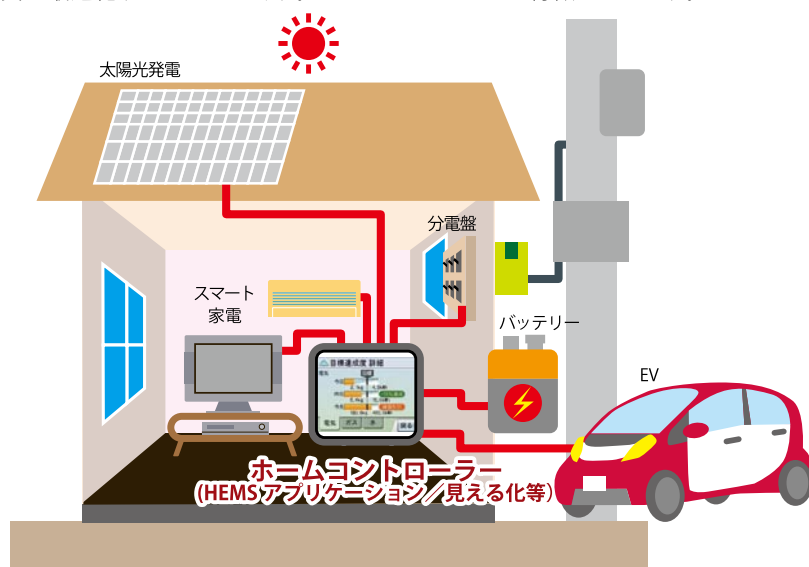
マンションや戸建て住宅の中には、省エネ・節電に対応した設備を導入している住宅もあります。その中で今、省エネ・節電設備として注目を集めている「HEMS」を紹介します。日ごろのライフスタイルで

省エネ・節電に取り組むことも重要ですが、最新設備が導入された住宅に住むことで、より快適にエネルギーを効率的に利用した地球にやさしいライフスタイルを実践することができます。

最新の省エネ・節電設備

HEMSとは

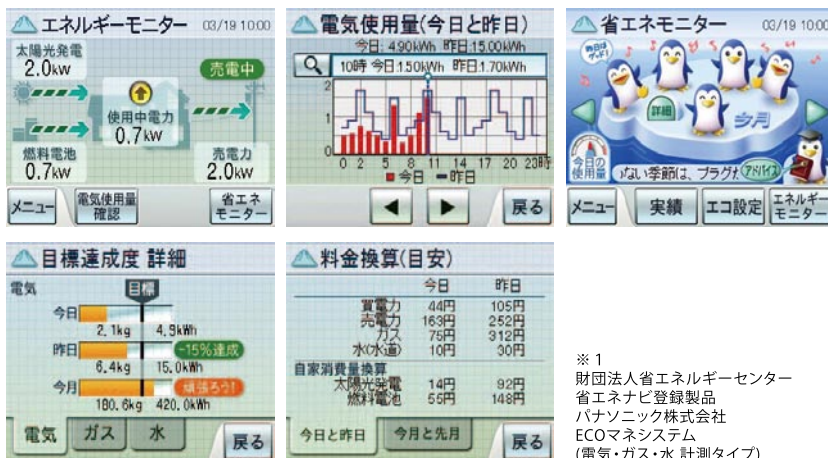
HEMS(ヘムス)とは“ホームエネルギーマネジメントシステム”の略で、住宅設備機器をネットワークで連携させることでモニタリングや制御を行い、家庭内のエネルギー消費を最適化するシステムです。HEMSには主に2つの特徴があります。



・エネルギー消費の「見える化」

現在使っている電力量などのエネルギー消費を家庭内の専用モニターなどにリアルタイムに表示することで、居住者の省エネ・節電効果を確認でき意識を高めることができます。グラフィカルな表示をすることで無理なく楽しみながら省エネ・節電に取り組むことができます。

HEMSモニター画面(例) ※1



※1
財団法人省エネルギーセンター
省エネナビ登録製品
パナソニック株式会社
ECOマネシステム
(電気・ガス・水 計測タイプ)

・家電機器の制御

家電機器等のオン・オフや、最適運転するなど自動制御を行うことで、無駄なエネルギーの消費を抑えます。またパソコンや携帯の端末などからの遠隔操作も可能です。



“具体的な効果”の「見える化」で省エネ・節電！

普段目に見えない電気の使い方や省エネ・節電の取り組み効果を目で見て確認することは、省エネ・節電意識の向上につながります。そこで、今現在使用している電力量や月々の消費電力量、電気料金を一目で

確認できる「見える化」機器や、簡単にすぐできる省エネ・節電効果を確認する方法をご紹介します。日ごろの頑張りを確認することでモチベーションアップにもなり、省エネ・節電の取り組みにつながります。

検針票

電気やガスの検針票には、必ずその期間の使用量が記載されています。その内容を記録することで、ご家庭のエネルギー使用状況を確認することができます。その月の電気代・ガス代を去年の同じ月と比較することで省エネ・節電効果を確認することができます。



簡易型電力量計

簡易型電力量計とは、コンセントと計測したい家電製品の間へ接続すると、消費電力量、電気料金、CO₂排出量などが分かる機器です。家電ごとの消費電力量等の把握に役立ちます。

エコワット

コンセントに差し込み、測りたい家電製品をつなぐだけで、電気料金、電力量、通電時間がわかります。

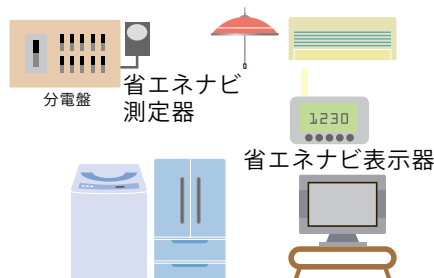


ワットアワーメーター

コンセントに差し込み、測りたい家電製品をつないで使います。電気料金、電力量、CO₂排出量などがわかります。

省エネナビ

エコ住宅などに導入されているHEMS(p.15参照)や、家庭の分電盤に取り付けて家庭内の電力使用量を計測モニターなどにリアルタイムに表示する機器(見える化機器)でも省エネ・節電効果を把握することができます。給湯機のリモコンなどにエネルギー消費量が表示される機能が付いているものもあります。



省エネになる上手な家電の選び方

最近の家電製品の技術の進歩はめざましく、省エネ性能も年々高まっています。そこで「どんな家電を選べば省エネになるか」を調べる方法をご紹介します。新しい家電を選ぶ際は、色々な条件で比較・検討をして、地球にもおサイフにもやさしいお得な省エネ家電を選ぶようにしましょう。

「探す・比べる」

「省エネ性能カタログ」

経済産業省資源エネルギー庁が発行している「省エネ性能カタログ」には、最新家電のエネルギー消費効率が一覧表で掲載されています。これを読めば最新家電の省エネ性能が一目瞭然です。経済産業省資源エネルギー庁ホームページからダウンロードすることができます。



<http://www.enecho.meti.go.jp/policy/saveenergy/save03.htm>

省エネ製品買い替えナビゲーション「しんきゅうさん」

環境省運営のウェブサイト。現在使用している家電を、最新の省エネ型家電に買い替えた際の年間の省エネルギー効果(削減電力量・電気料金)やCO₂排出量をグラフなどによりわかりやすく表示、買換え効果を確認することができます。



「お店でチェックする」

「統一省エネラベル」

家電販売店などが店頭で製品の省エネルギー情報を表示するための制度が「統一省エネラベル」です。省エネ性能を高い順に5つ星から1つ星で示しています。年間の目安電気料金も表示されています。



多段階評価
(多段階評価基準)
省エネ性能を5段階で表示し、市場における製品の性能を★の数で示しています。

省エネラベル
(省エネラベル付制度)
メーカーがそれぞれの製品の省エネ性能を表示しています。

年間の目安電気料金
エネルギー消費効率(年間消費電力量)をわかりやすく示すために年間の目安電気料金で表示しています。



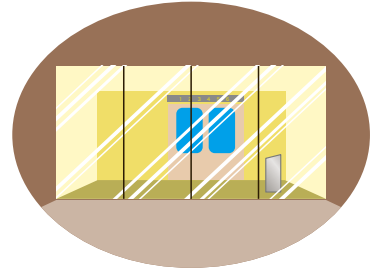
マンション共用部でできる省エネ・節電

マンションの共用部は、快適なマンションライフを支える、居住者皆さんの大切なものです。

「みんなで使うものだからこそ、一人ひとりの心がけが大切」なのです。

照明

エントランス、共用廊下、外構灯などの共用電灯は、点灯時間の短縮や間引き点灯を行いましょ。



エレベーターホール

エレベーター

「近い階への移動は階段を利用」

近い階への移動は階段を利用するのも省エネの工夫の一つです。可能であれば、近い階へはエレベーターを使わず階段を利用しましょ。

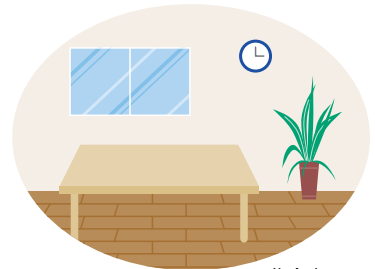


トランクルーム

空調

「冷房は28℃、暖房は20℃に」

共用部空調の設定温度の見直し、利用時間短縮等を行いましょ。



集会室

「ドアや窓の開けっ放しは厳禁」

冷房や暖房を使用しているときは運転効率を考慮して、ドアや窓の開けっ放しに注意しましょ。

給湯設備

「お湯は無駄遣いしないように」

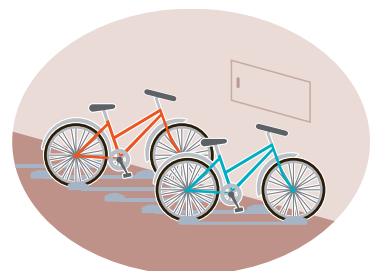
フィットネスクラブなど共用給湯設備があるマンションでは、シャワーの使い方も省エネを意識して使いましょ。



キッズルーム

その他

各マンションで可能な節電方法を行いましょ。



屋内駐輪場

本文中では、省エネによって削減できたエネルギー量を、データに基づき、電気代・ガス代等の金額に換算しています。

※電気・ガス等の料金単価は、時期や地域により異なります。また、市況により適宜改定されることがあります。最新の料金単価を必要とする場合は、最寄の各社へお問い合わせ下さい。

省エネ効果の算出根拠

●金額換算係数

電気 22円/kWh	平成16年2月(社)全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力目安単価(税込み)
ガス 170円/m ³	平成21年度ガス事業便覧13Aのガス料金平均単価より
水道 228円/m ³	平成16年2月(社)日本電機工業会 新水道料金・ 下水道使用料

【冷暖房運転期間・運転時間】

運転期間：暖房期間5.5か月(10月28日～4月14日) 169日

冷房期間3.6か月(6月2日～9月21日) 112日 中間期84日

〔(社)日本冷凍空調工業会規格JRA4046：ルームエアコンディショナの期間消費電力量算出基準〕

運転時間：9時間/日[期間中1日あたりの主機能動作平均時間として想定]

住まいのエコガイド

マンション&戸建編

※「住まいのエコガイド(マンション&戸建編)」のデータは、(財)省エネルギーセンターの実測値を使用しています。居住地域・住宅などにより異なります。

企画・制作

社団法人 不動産協会

〒100-6007 東京都千代田区霞ヶ関3-2-5 霞ヶ関ビル

TEL.03-3581-9421 FAX.03-3581-7530

<http://www.fdk.or.jp>

財団法人/省エネルギーセンター

〒104-0032 東京都中央区八丁堀3-19-9 ジオ八丁堀

TEL.03-5543-3047 FAX.03-5543-3887

<http://www.eccj.or.jp>

R100

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

VEGETABLE
OIL INK

古紙配合率100%、植物油インキ使用。

