

【冬バージョン】ここでは、ご家庭で可能な節電のヒントを記載しています。

普段の生活で実践してみませんか？

冬バージョン

場所	種類	項目	ヒント	
全般	照明	使用時間	必要に応じて人感センサー対応にする	玄関、廊下など
			使っていない部屋の消灯	
	テレビ	使用時間	朝起きたら、癖でつけていませんか？	
			見ていない場合は、消す	
		ゲームも時間を決めてから		
	設定	明るさ設定を最大にしない(見えづらくない範囲で輝度を下げる)	節電ボタンを備えている機種もあります。	
	暖房機器	温度設定	温度設定に配慮する	18℃推奨 天井部分の温かい空気を床へ送る
			扇風機等との併用	
		燃焼タイプの暖房器	シーズン前の点検清掃	燃焼効率を高める
		蓄熱暖房機	蓄熱量をチェックし、適切な量を蓄熱する	
		温水パネル式	ボイラの電源とともに、循環ポンプ電源を切る	
	電気毛布・電気あんか等	使用時間	起きてからも、つけっぱなしにしていますか？	
		温度設定	熱くなりすぎていませんか？	
	パソコン	使用時間	使用していない場合は切る	スイッチ付タップ等が便利
		周辺機器	使用していない場合は切る	
	掃除機	使用時間	掃除機を運転する前に部屋を片付ける	
		使用状態	掃除機の溜まったごみを清掃(吸引力の低下)	
	水	使用量を控える	水の使用量を控えると、給水ポンプの運転時間の短縮につながりますので、結果的に節電となります。	
	お湯	使用量を控える	お湯の使用量を控えると、温水器の運転時間の短縮につながりますので、結果的に節電となります。	
		シングルレバー式混合水栓	止めるときに、レバーの位置を水側にして止める	
		貯湯式電気温水器	使用量を考慮して沸き上がり温度を低く設定する	
	換気設備 24時間換気	OFFに注意！	夏・秋にSWを切っていませんか？ 冬は窓開けによる換気は期待できませんので、適切に使用するように注意してください。	冬季の部屋の換気量不足は結露の恐れがあります
使用状態		フィルターが目詰まりを清掃する		
パッシブ換気システム	換気量	過換気になっていませんか？ 乾燥しすぎる場合は適宜換気量を調整しましょう。	換気量が多すぎると、暖房エネルギーの損失につながります。	
家電一般	待機電力を切る	※貯湯タイプの給湯器など防蝕のため常時通電が必要なものもあります。		
		レコーダーなども常時通電が必要ですが、待機状態の設定を変更することにより、節電になる機器もあります。		
台所	冷蔵庫	温度設定を「強」→「中」へ	庫内温度計で温度を確認	冷蔵庫で1～5℃
		詰め込みすぎに注意	それは冷蔵が必要なもの？	未開封の缶詰・瓶詰
		扉を開けている時間に注意	何を取り出すか、思い描いてから扉を開ける	開けてから考えない
	電子レンジ	使用時間	温めすぎに注意	皿の底が暖まればOK
	炊飯ジャー	保温時間	長時間の保温は食味も落ちます	
	電気ポット	使用時間	使用しない時間は切る	お休みタイマーを使ってみましょう
			※ 就寝時は切るか、タイマー機能を使う	
	換気扇	使用時間	止め忘れはないか	

冬バージョン

場所	種類	項目	ヒント	
台所	手元灯	使用時間	消し忘れはないか	
	給湯	給湯温度を低くする	電気温水器の場合沸き上がり温度を低く設定する	一日の使用量が不足しない程度
	食器洗浄機	使用時間	食器が少ない場合は手洗い	洗い方によっては食器洗浄機を使用した方が水の節約になる場合があります
			予備洗いによる洗浄時間の短縮 汚れに合わせた洗浄時間(コース)の選択	
	乾燥時間	洗浄後は自然乾燥させる		ふたを開ければ、余熱で乾燥できます
トイレ	温水洗浄便座	温度設定	温水の温度設定を下げる	節電ボタンはありませんか？
	暖房便座	温度設定	暖房便座の温度設定を下げる 便座カバーを使用し、ひんやり感を低減する	
			ふたを閉める ※ 暖房・温水洗浄便座にはタイマー機能が付いている場合がありますので、就寝時など設定することにより、自動的に入り切りできます	
照明・換気扇	使用時間	消し忘れはないか		
浴室	鏡の曇り止めヒーター	使用時間	切り忘れはないか	
	照明・換気扇	使用時間	消し忘れはないか	
			※ 換気扇は入浴後、湿気が抜けるまでしばらくの間つけておく必要があります。	
	給湯	浴槽	湯はり量は多くないか	
シャワー		シャワーを出しっぱなしにして使用していないか？		
洗面所	照明・換気扇	使用時間	消し忘れはないか	
	給湯	使用量	流しっぱなしで使用していないか？	
	鏡の曇り止めヒーター	使用時間	切り忘れはないか？	
洗濯	洗濯回数	使用回数	洗濯物がある程度溜まってから	
	洗濯時間	使用時間	汚れに応じて時間等を選択	
	乾燥機	使用時間	使用を控える	
	給湯	使用量	汚れ、洗剤の種類に応じて、お湯の使用を控えることが可能	
外部等	ロードヒーティング	使用時間	可能な範囲で使用時間を少なくする	天候に応じた制御
	ルーフ(ドレーン)ヒーター	OFFに注意！	節電のために安易に電源を切ると、漏水等不具合を生じる恐れがありますので注意してください。	
	凍結防止ヒーター	OFFに注意！	節電のために安易に電源を切ると、給水管等の破裂など不具合を生じる恐れがありますので注意してください。	
	外灯、門灯等	OFFに注意！	節電のために安易に電源を切ると、防犯上好ましくない場合がありますので、注意してください。	


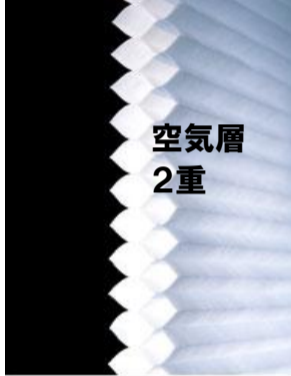
※ 上記方法による効果につきましては、各家庭の状況で異なりますので、ご自身でご確認をお願いします。

※ 節電による効果については一般財団法人省エネルギーセンターの「家庭の省エネ大事典」に記載されています。

一般財団法人省エネルギーセンターのホームページはこちらです。
<http://www.shouenekaden.com/pdf/kateishouenejiten2012.pdf>

場所	種類	項目	ヒント
----	----	----	-----

ここからは、家電に限らず、暖房エネルギーの削減について記載しています。
一部、設備・製品等の購入・買い替え等が必要な項目もあります。

家全般	窓・バルコニー	採光	昼の太陽光をなるべく取り入れる	
		ガラスの断熱フィルム	窓ガラスと室内側に空気層をつくるようにフィルムを張る	
		 		
カーテンの取り換え ブラインドの取り換え	夜は厚手のカーテンなどで冷気を遮断する カーテンを断熱ブラインドに取り換える	窓面の結露水の処理を忘れないように		
		 		
部屋の使用状態	使わない部屋の暖房を抑える	あまり使っていない部屋の暖房を抑えることにより、暖房エネルギーの使用を抑える	暖房を抑えた部屋の結露に注意	
				

場所	種類	項目	ヒント
家全体	暖房設備の更新	効率の良い設備へ更新する	ヒートポンプ使用機器へ更新する
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 60%;"> <p>電気エネルギー 1 暖房エネルギー 3以上</p> <p>地中の熱エネルギー 2以上 ※敷地内に50m~100mのボーリングをし、熱交換のチューブを入れる設置工事が必要です。</p> <p>電気エネルギー 1 暖房エネルギー 2以上</p> <p>空気中の熱エネルギー 1以上</p> <p>ヒートポンプユニット 空気の熱を取り込む</p> <p>熱交換ユニット 温水をつくる</p> <p>放熱パネル・床暖房パネル お部屋を暖める</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>電気蓄熱暖房 電気ファンヒーター</p> <p>消費電力 1 室内への供給熱量 1</p> </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 10px;"> <div style="width: 60%;"> <p>消費電力 1 室内への供給熱量 1よりも大きい</p> </div> <div style="width: 35%; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>エアコン(暖房・冷房)</p> <p>温水ヒートポンプ(暖房) エコキュート(給湯・床暖房)</p> <p>消費電力 1 室内への供給熱量 1よりも大きい</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>熱効率の良い暖房機器に変更することにより、電気使用量を削減が期待できます。 ※ボイラーからヒートポンプに取り替える場合には、放熱器の増設や、断熱改修等を同時に検討する必要があります。</p> </div>			

※ 上記方法による効果につきましては、各家庭の状況で異なりますので、ご自身でご確認をお願いします。

※ 節電による効果については一般財団法人省エネルギーセンターの「家庭の省エネ大事典」に記載されています。

一般財団法人省エネルギーセンターのホームページはこちらです。
<http://www.shouenekaden.com/pdf/kateishouenejiten2012.pdf>