

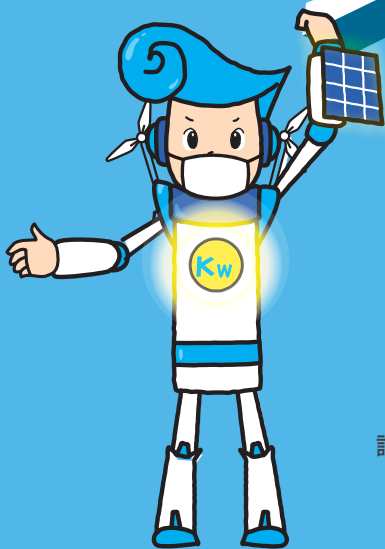


照明

不要な照明はこまめにOFF!
LEDに変えるのも効果的!



この夏の北海道を 省エネで 乗り切ろう!



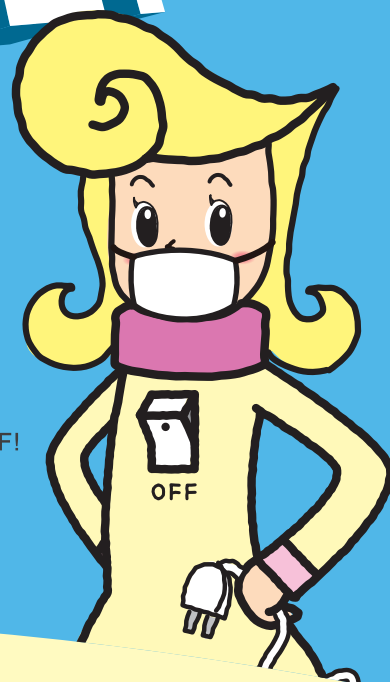
エアコン

昼間の日差しを
カーテンやブラインドでカット!
設定温度を上げて節電・省エネを!



パソコン

使わない時はディスプレイの電源OFF!
早めのスリープモードや
輝度を下げるのも効果的!



高齢者、障がいのある方などは、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲でご協力(使用していない部屋の電気を消す等)をお願いします。



本事業はSDGsのうち、主に次のゴールの達成に資するものです。

※SDGs(Sustainable Development Goals)とは、2015年9月に国連で採択された、先進国を含む2030年までの国際社会全体の開発目標で、17のゴール(目標)と169のターゲットで構成されています。



その先の、道へ。



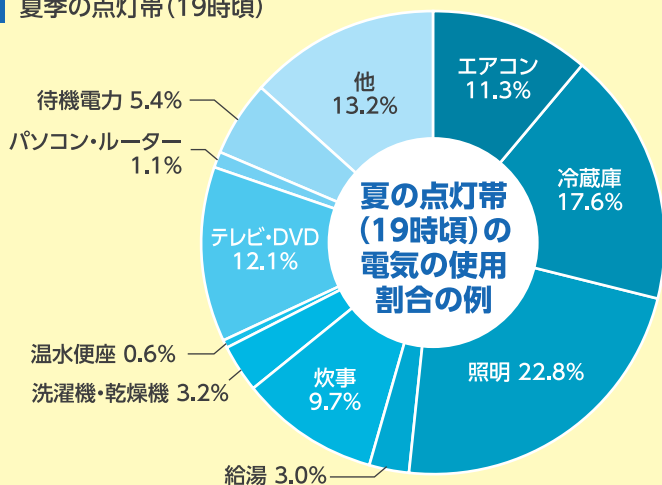
この夏コロナ禍でも
ちょっとした工夫でお得に

節電・省エネ!

ご家庭で できる節電・省エネ

この夏は、無理のない範囲での
節電や省エネをお願いします。

家庭における電気の使用割合 (北海道) 夏季の点灯帯 (19時頃)



出典 経済産業省 資源エネルギー庁 夏季の省エネ・節電メニュー より

冷蔵庫

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較

年間 で	使用電力	43.84kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	21.4kg
	電気代	約1,180円の節約



自宅での食事が増えると、冷蔵庫の中のものも増え、
冷やすための電気も増加します。

- 設定温度を下げたり、エコ運転モードを活用しましょう。
- 常温保存できるものは庫外へ。*食品の傷みにも注意

エアコン

フィルターが目詰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

年間 で	使用電力	31.95kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	15.6kg
	電気代	約860円の節約



冷房をつける時間も長くなります。

- 冷房時には室温28°Cを目安に。
 - レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。
- *熱中症にも注意

照明

54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプ
に交換 (年間2,000時間使用)

年間 で	使用電力	90.00kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	43.9kg
	電気代	約2,430円の節約



在宅時間が増え、照明を多く使います。

- 不要な照明はこまめに消灯。
- LEDに変えることを考えてみましょう。

パソコン

●デスクトップ型の場合
1日1時間利用時間を短縮した場合

年間 で	使用電力	31.57kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	15.4kg
	電気代	約850円の節約



テレワークにより、パソコンの使用時間が長くなります。

- ディスプレイの電源オフやスリープまでの設定時間を短くしましょう。
- 画面の明るさを下げるなど、設定を確認しましょう。

テレビ

●液晶の場合
1日1時間テレビ (32V型) を見る時間を減らした
場合

年間 で	使用電力	16.79kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	8.2kg
	電気代	約450円の節約



テレビをつける時間も長くなります。

- 視聴しない時はこまめに電源オフ。
- 画面は部屋の明るさに合わせた明るさに設定しましょう。

ガス給湯器

65Lの水道水 (水温20°C) を使い、給湯器の
設定温度を40°Cから38°Cに下げ、2回/日手洗
いした場合 (使用期間:冷房期間を除く253日)

年間 で	使用ガス	8.80m ³ の省エネ
	CO ₂ の削減量	19.7kg
	ガス代	約1,430円の節約



洗いのものは、ため洗いをしましょう。

- お湯を出しっぱなしでの洗いのものは、エネルギーのムダ。洗う前に食器を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。



事業所でできる節電・省エネ

コロナ禍でのテレワークなどで人が少ないオフィスや自動車の中でできる、省エネへの具体的な取組をご紹介します。

OA機器 (コピー機 PC)

●デスクトップ型の場合 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)

年間	使用電力	12.57kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	6.1kg
	電気代	約340円の節約



- コピー機など、長時間使用しない場合を想定し、スタンバイモードに設定されているかを確認しましょう。
- パソコンの「ディスプレイの電源を切る」や「PCをスリープ状態にする」の時間を短くしたり、画面の輝度を下げるなど、設定を確認しましょう。

エアコン

外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合(使用時間:9時間/日)

年間	使用電力	30.24kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	14.8kg
	電気代	約820円の節約



- 昼間の日差しをブラインドなどでカットしたり、人がいないスペースの冷房を消したり、エアコンのフィルターをこまめに清掃するなど、冷房について工夫してみましょう。
 - 軽装で過ごすなどのクールビズを実践しましょう。
- ※熱中症にも注意 ※感染症対策のために換気は行いましょう

照明

●白熱電球 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

年間	使用電力	19.71kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	9.6kg
	電気代	約530円の節約



- 不要な照明はこまめに消灯したり、人感センサーを活用した消灯や、思い切ってLEDに変えることも考えてみましょう。

電気ポット

電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、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

年間	使用電力	107.45kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	52.4kg
	電気代	約2,900円の節約



- 温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。
- 使わないときには、電源をオフにしましょう。

温水洗浄便座

便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)(冷房期間はオフ)

年間	使用電力	26.40kWhの省エネ
	CO ₂ の削減量	12.9kg
	電気代	約710円の節約



- 使用状況を確認し、電源をオフにしたり、温水洗浄便座の温度設定を見直したりしましょう。

自動車

5秒間で20km/h程度に加速した場合。

年間	ガソリン	83.57ℓの省エネ
	CO ₂ の削減量	194.0kg
	ガソリン代	約11,950円の節約



- 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ょう。

ふんわりアクセル

減速時は早めにアクセルを離す

ムダなアイドリングはしない等



ご家庭でも 取り組めます!

詳しくは経済産業省ホームページの
省エネポータルサイトをご覧ください。

省エネポータルサイト

検索

