

# ご家庭でも省エネに 取り組みましょう

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。

全家庭で消費電力の1%を節電すると、  
毎日、コンビニ約1万8千店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

## 照明

- ☑ 不要な照明は消しましょう。

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”やカーテン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%

## 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%

## 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、使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。



節電効果 0.3%

## 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%

## 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。



## 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見ましょう（ふんわり）アクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングをしない等）。



※「節電効果」は点灯時（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。

経済産業省では、企業向けに省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭向けに高効率給湯器の導入など、省エネ支援を抜本強化しました。各種施策に関する情報は「省エネポータルサイト」に掲載しています。

省エネポータルサイト

検索



経済産業省  
資源エネルギー庁  
Agency for Natural Resources and Energy