



## 照明

### ● 点灯時間を1日1時間短くする

必要のない明かりはこまめに消しましょう。長時間部屋を空けるときは消した方が経済的です。

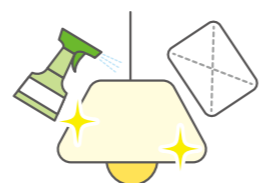
年間  
12Wの蛍光灯1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合  
約**140円** 節約  
(CO<sub>2</sub> 2.1kg削減)



### 明るさを保つ



- こまめに照明器具の掃除をする  
ランプやかさが汚れると、明るさが低下します。汚れやすい場所は、こまめに掃除しましょう。

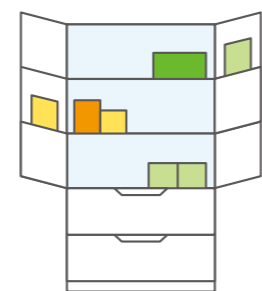


## 冷蔵庫

### ● 冷蔵庫の中身を半分にする

ものを詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなります。買う食材を必要最低限にすることで食品ロスの削減も期待されます。

年間  
詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較  
約**1,360円** 節約  
(CO<sub>2</sub> 21.4kg削減)



### ● 設定温度を「強」から「中」に

温度を控えめに設定すると消費電力が小さくなります。食品の保存状態はこまめに観察しましょう。

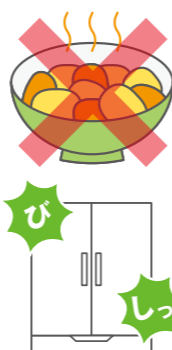
年間  
設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)  
約**1,910円** 節約  
(CO<sub>2</sub> 30.1kg削減)



### 庫内の温度を保つ



- 熱いものは冷ましてから入れる  
庫内温度が上昇してしまい、再度、庫内を冷やすためにエネルギーが消費されます。
- ドアの開閉は、短く、手早く、無駄なく！  
開閉が多いと冷気が逃げてしまいます。



出典：資源エネルギー庁ウェブサイト ([https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/index.html](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html))  
「みんなが節電アクション！ | 家庭でできる節電アクション」(環境省) (<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/setsuden/home/>)



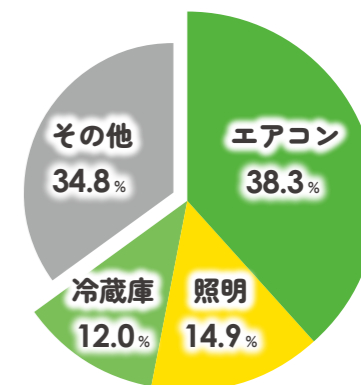
# せ つ で ん の こ つ

ゼロカーボンシティ実現に近づくために、  
できることから **コツコツ** と！

## 電力を消費しやすい家電って...？

右図は、夏の19時ごろの一般家庭での電気の使用割合を表しています。「エアコン・照明・冷蔵庫」の使用割合が顕著であるのが分かります。これは、夕方から夜は、暗くなったので電気をつける、帰宅してエアコンを動かす、夜ご飯を用意する...といった電気の使用が増えるためです。

夏の点灯帯(19時ごろ)の電気の使用割合の例



出典：資源エネルギー庁ウェブサイト ([https://www.enecho.meti.go.jp/about/special/johoteikyo/setsuden\\_tips.html](https://www.enecho.meti.go.jp/about/special/johoteikyo/setsuden_tips.html))

そこで、**エアコン・照明・冷蔵庫**の

家庭で取り組みやすい節電の **コツ** を紹介します。



## エアコン

※エアコン...2.2kW(6畳用程度) 使用時間...9時間/日 の場合

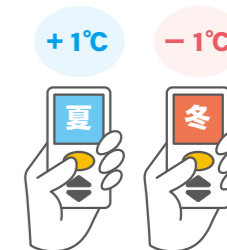
年間

外気温度31℃の時、エアコンの冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合

夏場 約**940円** 節約  
(CO<sub>2</sub> 14.8kg削減)

外気温度6℃の時、エアコンの暖房設定温度を21℃から20℃にした場合

冬場 約**1,650円** 節約  
(CO<sub>2</sub> 25.9kg削減)



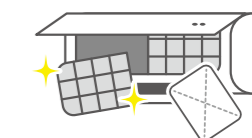
### ● 夏場の冷房温度を1℃上げる

### ● 冬場の暖房温度を1℃下げる

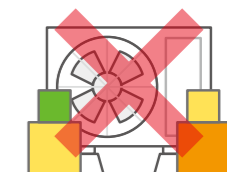
### 冷暖房効果を高める



- こまめにフィルターの掃除をする  
フィルターが目詰まりしている状態では、冷暖房の効果が下がります。



- 室外機のまわりにもものを置かない  
吹出口にもものを置くと、冷暖房の効果が下がります。風通しの良い場所に置き、周囲の整理整頓をしましょう。



**コツ**をつかんで  
オールゆざわでエコ活動！

