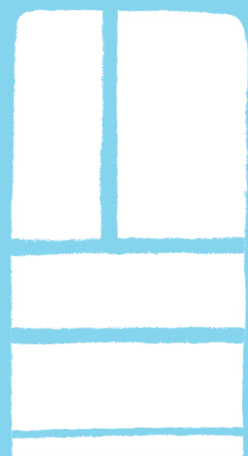


電気冷蔵庫



照明器具



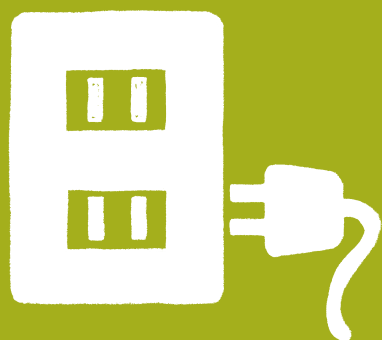
テレビ



エアコン



待機時消費電力 (待機電力)



お風呂・給湯



キッチン



節 水



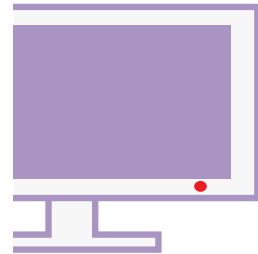
実践アイデア

- 外気温が34～35℃の時は、エアコンの温度設定を30℃にする
- 遮光ネットで室外機の遮光を行う
- 冷房の温度設定を2℃控え、扇風機を併用する
- 冷房の使用時間は13時～15時にし、夜は使用しない
- なるべく扇風機とうちわで過ごす
- 暖房は、20℃を超えたら消す
- 暖房は寝る30分前には消す
- エアコンの稼働台数を6台から3～4台に減らす（古い型を使用しないようにする）
- カーテンを二重（厚手）にする
- 冬はカーテンを早く閉め、暖気を部屋の中に閉じ込める
- 長時間使用する部屋には、省エネ性能が高い機種を設置する

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- 見る時間や使う台数を減らす
- 番組は選んで見る
- ひとりで見る時は、寝袋に入る
- ながら見をやめる（今までは、見ない時でもつけていた）
- 見る時間を1時間減らす
- 長く見ないように心掛ける
- 消し忘れに気をつける
- 必要に応じて、明るさセンサー、オフタイマー、無操作自動オフ、無信号オフなどの機器に搭載されている省電力機能を活用する



待機電力に注意！

主電源で消しましょう。リモコン待ち状態でも、エネルギーを消費しています。

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- 朝食時、リビングの照明を半分に、夜の読書時は通常の照明にする
- 蛍光灯は2本を1本にする
- 人がいる部屋だけ照明をつける
- 消灯時間を決める
- こまめに消すように家族を注意する
- 必要なときに必要なだけ照明をつける
- 使う部屋の数を減らし、照明を消す
- 夜寝るときは、部屋を真っ暗にする
- 窓際の家具や置物を整理すると室内が明るくなり、照明を使う必要がなくなる
- 照明の明るさを中ぐらいに抑える
- 職場の昼休みに、使用していない部屋やコピー室の照明を切る
- 日中はカーテンを開けて照明を消す
- 玄関の外灯は、22時までにする

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- 上に物を置いたり、横に物を掛けない
- 冷気を逃がさないように素早く閉める。必要以上に開けない
- 中を整理し、食品を詰め込みすぎない
- 引き出し式の冷凍庫の中身が少ない時に、ペットボトルに水を入れたものや保冷剤を詰める
- 毎日買い物に行き、あまり物をつめすぎないようにする
- 庫内にビニールカーテンを取り付ける
- 熱いものは冷ましてから入れる
- 夏場の麦茶は保冷ポットに入れ、冷蔵庫に入れない

開閉は少なく！



省エネ性能が高くても、開閉の回数が多いと消費電力は約1.2倍

出典：『平成25年度ひろしま温暖化ドクター事業報告書』

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- 打ち水や花の水やりは、雨水や風呂の残り湯など使用済みの水を使う
- 風呂の残り湯で洗濯する
- アクリルたわしを使う
- 野菜やコメを洗った水は植木にやる
- 農機具の洗浄、車の洗車、庭の水やりには井戸水を使用する
- 水を流しっぱなしにしない（歯磨き、洗顔時）
- 洗濯機の容量にあわせて洗濯をまとめて行い、回数を少なくする
- すすぎが1回で済む洗剤を使う
- 食器洗いのときに、ボールに水を溜めて洗うなどして、水を流しっぱなしにしない



蛇口からは、1分間で約12Lの水が流れます

出所：広島市水道局ホームページ

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- 煮物料理は、保温調理で余熱を活用する
- IHレンジの火力目盛を低めにする
- やかん半分の水で麦茶を濃いめに煮だし、水で薄めて冷ましてから冷蔵庫で冷やす
- 使う用途によって、ガスレンジの火力を変える
- 新聞紙とフリースで保温調理をする
- 屋間に石油ストーブを使い、それで調理もする
- 鍋帽子[※]や鍋布団、保温鍋、発泡スチロール容器を利用して、余熱を利用した保温調理をする
- キッチン・ロケットストーブを活用する
- 野菜の下ごしらえは、電子レンジでする
- 野菜の皮や大根の葉なども漬物やスープに使う
- ご飯を一度にたくさん炊いて一食ずつに分けて冷凍し、電子レンジで温めて食べる（炊飯器の保温をやめる）

保温調理は、特別な道具がなくてもできます。鍋を新聞でくるみ、その上からフリースで包むだけでも十分効果があります。

※鍋帽子は、公益財団法人全国友の会振興財団の登録商標です

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- お風呂は1日おきにする
- 沸すお湯の量を減らす
- 夏はシャワーにして、お風呂に湯をはらない
- お風呂はなるべく続けて入り、追い焚きをしらない
- 風呂に入る時間を早くする
- 朝のシャワーを減らす
- 短時間で入浴を済ませる
- 給湯器の温度を下げ、50℃⇒48℃に設定変更する
- 給湯器の設定温度をこまめに変わる
- 浴槽にはフタ、湯船には保温用のシートをし、フタとシートの二重で保温する
- シャワーを出しっぱなしにしない
- 掛け湯を4杯少なくする
- 手元止水型節水シャワーヘッドを取り付ける
手元スイッチで簡単にお湯を止められるため、無駄なお湯を減らし、35%程度お湯の利用を減らすことができます。

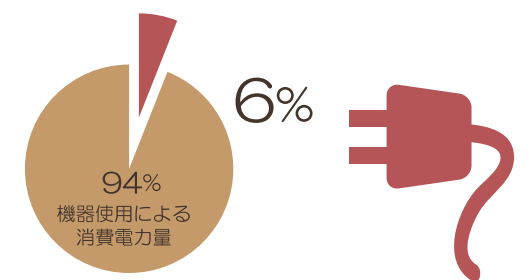
出所：『うちエコ診断』環境省、『家庭の省エネ大事典2012年版』省エネルギーセンター

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2

実践アイデア

- プラグを抜く、またはブレーカーを落とす
- 使わないときや外出時は、プラグを抜く
- 家のあらゆるコンセントをエコタップにする
- タイマーをつける
- テレビ、電気ストーブ、パソコンは必ずプラグを抜く
- 使わない時に切ってもいい電源は全て落とす
- 家中の電気製品を点検して、古い物やいつも使っていないもののプラグを抜く

待機時消費電力量



出典：『平成20年度 待機時消費電力調査報告書』

脱温暖化センターひろしま（一般財団法人 広島県環境保健協会） 2015.2