



# 冬季の省エネ・節電にとりくみましょう！

2024冬号

冬は、暖房用エアコン等の使用により、夏と並んで最も電力の需要が大きくなる季節です。無理のない範囲でみんなで省エネ・節電に取り組みましょう！

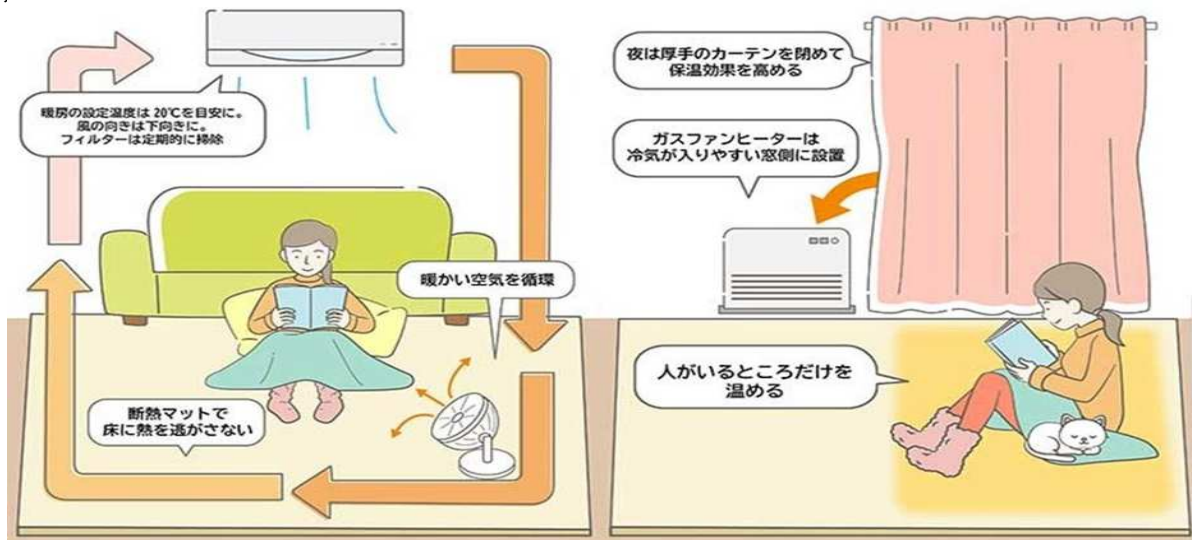


## リビングルームでの省エネ



©鹿児島県ぐりぶー

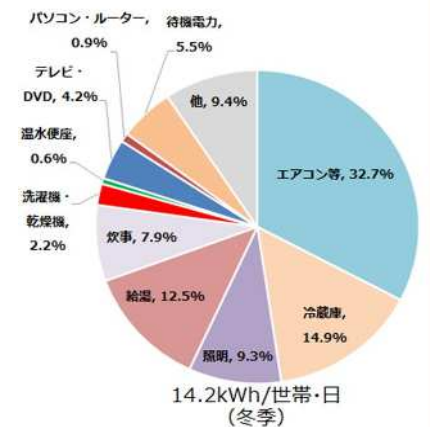
©鹿児島県ぐりぶー



### ○省エネのポイント

- ・ エアコンの設定温度は20℃を目安に設定する
- ・ エアコンの風向き(吹き出し角度)を水平に対して60℃以上の下向きにし、暖かい空気を下方へ届ける
- ・ エアコンのフィルターは月に1から2度掃除する。
- ・ サーキュレーターなどを併用し、暖まった空気を循環させる
- ・ カーペットや床暖房など分割して温める機能があるものは、人のいない部分を温めない
- ・ 床暖房は、就寝や外出の約30分前にスイッチを切る
- ・ ストーブやエアコンなどと併用する場合は、こたつの設定温を控えめにする

出展：令和5年度政府広報オンライン「省エネのポイントを部屋別にご紹介！高くなりがちな冬の光熱費を抑えましょう」  
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202211/1.html>)を一部加工して作成



家庭における家電製品の一日の電力消費割合

出展：令和5年度政府広報オンライン「省エネのポイントを部屋別にご紹介！高くなりがちな冬の光熱費を抑えましょう」(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202211/1.html>)を一部加工して作成



©鹿児島県ぐりぶー

冬のエアコンを含む暖房の電気使用量は、家庭の電気使用量の約3割を占めます(※)。

※参考：資源エネルギー庁 省エネポータルサイト ([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)) 出展：平成30年度電力需給対策工法調査事業の結果を一部加工して作成

### 地球環境を守るかごしま県民運動推進会議

【事務局】 鹿児島県環境林務部地球温暖化対策室 (TEL：099-286-2586)  
鹿児島県地球温暖化防止活動推進センター (TEL：099-284-6013)

ご家庭  
の皆様

# 冬季の省エネ

に取り組みましょう

全家庭で消費電力の1%を節電すると、毎日、コンビニ約2万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。

## 暖房の省エネ対策と省エネ効果

### 暖房



- ☑ こたつや電気カーペットの設定温度は高すぎないようにする。

- ☑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる。

省エネ効果

約2%

- ☑ 窓には厚手のカーテンを掛ける。

約0.7%

- ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃する。

約0.7%

- ☑ 暖房は必要な時にだけつける。

## 給湯の省エネ対策と省エネ効果

### 給湯



- ☑ 入浴は間隔を空けずに入る。
- ☑ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする。

省エネ効果

約5.6%

約1.9%

## 冷蔵庫の省エネ対策と省エネ効果

### 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する。

省エネ効果

約1%

## その他の省エネ対策と省エネ効果

### 照明

- ☑ 不要な照明は消す。
- ☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げる。

省エネ効果

約4%

約1%

### 調理

- ☑ 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。

省エネ効果

約0.3%

### テレビ

- ☑ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。見ていないときは消す。

約1%

- ☑ お皿を洗うときのお湯の温度を下げる。

約0.6%

※省エネ効果は1日間の家庭での電力使用量に対する省エネ効果の概算値で、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・時間帯により省エネ効果は変動します。  
※省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅（一般モデル）を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。

経済産業省では、企業・家庭向けの省エネ支援を強化しています。企業には省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭には高効率給湯器の導入などを支援しています。詳細は「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

