

## 3 電気の省エネ (節電) 術

### ■ やってみよう! わが家の省エネ

地球にもお財布にもやさしい省エネに  
チャレンジしてみましょう。

#### ■ パソコン

##### 【使わないときは電源を切る】

1日1時間デスクトップ型の利用時間を短縮した場合

**年間で約 850 円の節約**

##### 【電源オプションを見直す】

デスクトップ型の電源オプションを「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)

**年間で約 340 円の節約**

#### ■ エアコン

##### 【夏の室温を 28℃ に設定する】

外気温度 31℃ の時、エアコン (2.2kW) の冷房設定温度を 27℃ から 28℃ にした場合 (使用時間: 9 時間/日)

**年間で約 820 円の節約**

##### 【冬の室温を 20℃ に設定する】

外気温度 6℃ の時、エアコン (2.2kW) の暖房設定温度を 21℃ から 20℃ にした場合 (使用時間: 9 時間/日)

**年間で約 1,430 円の節約**

##### 【フィルターを月に 1 回清掃する】

フィルターが目詰ま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

**年間で約 860 円の節約**

#### ■ テレビ

##### 【見ないときは消す】

1日1時間液晶テレビ (32V 型) を見る時間を減らした場合

**年間で約 450 円の節約**

#### ■ 照明器具

##### 【電球形 LED ランプに取り替える】

54W の白熱電球から 9W の電球形 LED ランプに交換した場合

**年間で約 2,430 円の節約**

#### ■ 食器洗い乾燥機

##### 【使用するときにはまとめて洗う】

給湯器 (40℃)、使用水量 65L/回 (冷房期間は、給湯器を使用しない) の手洗いの場合と、給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合との比較

**年間で約 8,870 円の節約**

#### ■ 冷蔵庫

##### 【適切な温度に設定する】

周囲温度 22℃ で、設定温度を「強」から「中」にした場合

**年間で約 1,670 円の節約**

##### 【壁から適切な間隔で設置する】

上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合との比較

**年間で約 1,220 円の節約**

#### ■ 温水洗浄便座

##### 【使わないときはフタを閉める】

フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較 (貯湯式)

**年間で約 940 円の節約**

##### 【暖房便座の温度は低めに設定】

便座の設定温度を一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式) (冷房期間は便座の暖房を使用しない)

**年間で約 710 円の節約**

参照: 経済産業省資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」2017年8月発行  
ご使用の機器、居住地域、住宅などにより異なります。