

ご家庭でも省エネに

取り組みましょう

寒い冬は、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1万5千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。

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。



節電効果 約1%

※食品の傷みにはご注意ください。

エアコン

- ✓ 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ましょう。節電効果 約2%
- ✓ 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。節電効果 0.7%
- ✓ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。節電効果 0.7%



照明

- ✓ 不要な照明は消しましょう。節電効果 約4%
- ✓ 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1%



温水 洗浄便座

- ✓ タイマー節電機能を利用しましょう。機能が無い場合は便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。

節電効果 0.1%

節約機能

テレビ

- ✓ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていないときは消しましょう。

節電効果 約1%

省エネ
モード設定

ガスの省エネ取組はこちら

ガス給湯器（風呂）

- ✓ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くしましょう。省エネ効果 1.9%
- ✓ 入浴は間隔を空けずに入りましょう。省エネ効果 5.6%

調理

- ✓ 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。省エネ効果 0.3%
- ✓ お皿を洗うときのお湯の温度を下げましょう。省エネ効果 0.6%

※節電効果は1日間の家庭で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・時間帯により省電効果は変動します。

※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、企業や家庭における省エネ投資を、
今後3年間で集中的に支援していきます。
各種施策に関する情報は「省エネポータルサイト」に掲載していきます。

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

オフィスでも省エネに 取り組みましょう

寒い冬は、エネルギーの使用が増える季節です。
オフィスでの、省エネの具体的な取り組みをご紹介します。

全オフィスで消費電力の1%を節電すると、
毎日、家庭約10万世帯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

- ✓ 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きしましょう（節電効果は照明を半分程度間引きした際の数値）。

節電効果 約8%

- ✓ 使用していないエリア（会議室・廊下等）の消灯をしましょう。節電効果 約3%



空調

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、空調を停止しましょう。節電効果 約2%

節電効果 約2%

- ✓ 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ましょう。

節電効果 約3%



※一部地域を除いた全国平均の値

OA機器 (PC、コピー機)

- ✓ 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。節電効果 約4%

節電効果 約4%



給湯器

- ✓ 給湯器の温度を下げて、洗い物をしたり、給湯器を買い換える場合は、省エネタイプのものも検討しましょう。



温水 洗浄便座

- ✓ 可能な範囲で保温・温水の設定温度を下げ、不要時は蓋を閉めましょう。



電気 ポット

- ✓ 温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。使わないときには、電源をオフにしましょう。



自動車での移動の際の省エネ対策

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みましょう（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はしない等）。



※節電効果は一日間のオフィスで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、企業や家庭における省エネ投資を、
今後3年間で集中的に支援していきます。
各種施策に関する情報は「省エネポータルサイト」に掲載していきます。

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