

夏をクール&スマートに！ 省エネ・節約術

いよいよ夏本番！ 暑～い季節を無駄なく無理なく乗り切る、
賢い節電・省エネのこつをご紹介します。

イラスト：出口由加子



節約できる金額



節電効果

CO₂ 二酸化炭素削減量

※節約・削減効果の数値はあくまでも目安です。

《エアコン(冷房)の快適 省エネ術》

リビングルームを涼しく過ごす工夫

フィルターを小まめに掃除する

年間の節約・削減効果



1120円



32.0kWh



15.6kg

※フィルターが目詰まりしていたエアコン(2.2kW)とフィルターを月2回程度清掃した場合の比較(期間は6月2日～9月21日)。

使用時間を1日1時間減らす

年間の節約・削減効果



660円



18.8kWh



9.2kg

※設定温度28度の場合(期間は6月2日～9月21日)。

設定温度を27度→28度にする

年間の節約・削減効果



1060円

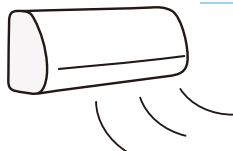


30.2kWh



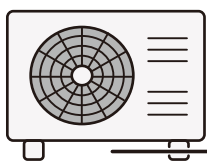
14.8kg

※外気温31度でエアコン(2.2kW)を9時間/日(使用期間は6月2日～9月21日)。



エアコンは頻繁にオン・オフしない方がいいらしいよ

省エネポイント 3



電気代を節約できるね！

省エネポイント 1

省エネポイント 2

⚠ 要注意！

家の中でも
熱中症は起こる

我慢せずにエアコンを利用するとともに小まめに水分を補給しましょう。梅雨の合間や梅雨明けに急に暑くなる日は要注意です。

省エネポイント 1

窓の遮熱も忘れずに

断熱化が進む最近の住宅では、室内に入った熱は室内にとどまるため、窓の遮熱は大切です。すだれ、よしずなどを窓の外に設けた方が遮熱効果を期待できます。

省エネポイント 2

扇風機を併用

冷たい空気を循環させるには、扇風機やサーキュレーターの活用が有効です。また、エアコンの冷房時の風向きは上向きにしましょう。

省エネポイント 3

室外機周りにもものを置かない

室外機は直射日光を避け、日陰に置きましょう。室外機周りにものを置いて空気がうまく流れないと冷房効果は約17%下がる場合があります。

《こんなところも忘れずに！小まめに節電・省エネ》

《トイレ》

電気便座の温度を下げる

年間の節約・削減効果



930円 26.4kWh 12.9kg

※電気便座の温度設定を「中」→「弱」にした場合（貯湯式）。冷房期間はオフ。



《冷蔵庫》

庫内温度を調節する

年間の節約・削減効果



2170円 61.7kWh 30.2kg

※周囲温度22度で、冷蔵庫の設定温度を「強」→「中」にした場合。



《照明》

白熱電球からLEDにする

年間の節約・削減効果



3230円 92.0kWh 45.0kg

※54Wの白熱電球を8WのLED電球に交換した場合（使用時間2000時間/年）。



《テレビ》

視聴を1時間減らす

年間の節約・削減効果



590円 16.8kWh 8.2kg

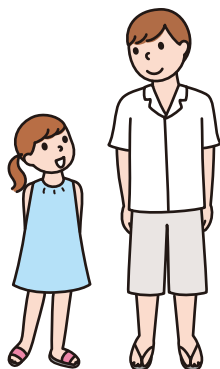
※液晶テレビ（32V型）をつける時間を1日1時間減らした場合。



《暑い夏を涼しく過ごすエコアイデア！》

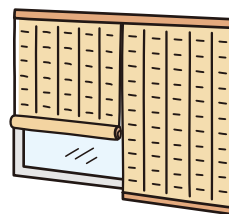
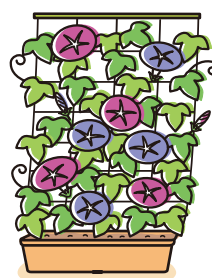
古くからの知恵を生かした工夫をご紹介します。

省エネポイント 1



省エネポイント 2

省エネポイント 3



省エネポイント 4

省エネポイント 1

夏の衣料（素材）

綿や麻などの天然素材は、ポリエステルなどの化学繊維より吸湿性に優れ、サラッとした感触を得られます。化学繊維ではひんやり感のあるレーヨン素材がおすすめです。

省エネポイント 2

打ち水

水をまくと、蒸発時に周囲の熱を奪うため気温は下がります。朝まけば日中涼しく、夕方まけば夜を涼しく過ごせます。使う水はお風呂の残り湯などを。

省エネポイント 3

緑のカーテン

ヘチマやゴーヤー、アサガオなど、つる植物をベランダや庭で育てませんか。夏の日差しを和らげ、葉の水分蒸散作用で涼しさも得られ、実を収穫する楽しみもあります。

省エネポイント 4

日よけ（シェード）・すだれ

窓の外にすだれや日よけ（シェード）などを設けて直射日光を遮りましょう。窓からの熱の侵入が減ることで、室温の上昇を抑えることができます。