

夏季の省エネ・ 節電メニュー



ご家庭の皆様

東北・東京・中部・北陸
関西・中国・四国・九州

令和5年6月



経済産業省
資源エネルギー庁

今夏の省エネ・節電の取り組みについて



2023年度夏季の省エネ・節電の取り組みについて

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。ますます省エネや節電の取組が大事になります。日々の暮らしの中で、是非省エネや節電に積極的に取り組みましょう。

なお、この夏の東京エリアの電力需給は、瞬間的な需要変動に対応するために必要とされる予備率3%以上を確保しているものの、厳しい見通しが示されています。

このため、東京エリアの皆様におかれましては、特に、7月と8月は、無理のない範囲での節電へのご協力をお願いします。

※ 太陽光発電の出力が減少し、電力需給が厳しくなる傾向にある点灯帯（17:00-20:00頃）においては、省エネ・節電の取り組みが重要です。

※ 緊急時には、政府が発信する情報も踏まえながらより一層の節電へのご協力をお願いいたします。

熱中症にご注意ください

屋内でも熱中症にかかる場合があります。

適切な室温管理や水分補給に留意いただく等、十分にご注意ください。

特に、ご高齢の方や体調に不安のある方はお気をつけください。

熱中症予防情報サイト（環境省）

<https://www.wbgt.env.go.jp/>



コラム：省エネ行動の変化

民間の調査会社が実施した消費者向け調査によると、「節電（不要な電気を消す）」という行動を実施した方は、2021年10月以降増加しており、2023年2月には8割強の方が行ったという結果がでています。

こうした小さな積み重ねが大きな省エネにつながります。引き続き、省エネ・節電に取り組みましょう。

出典：株式会社電通「カーボンニュートラルに関する生活者調査

「節電（不要な電気を消す）」を実施した割合

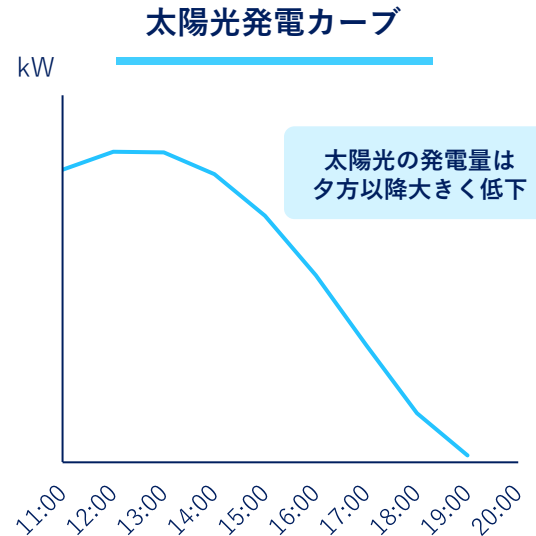
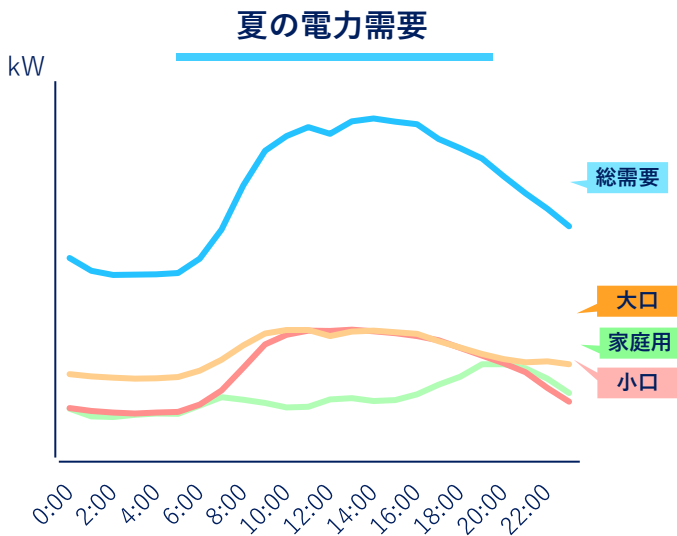


電力使用の特徴

夏季の電力使用の特徴は？

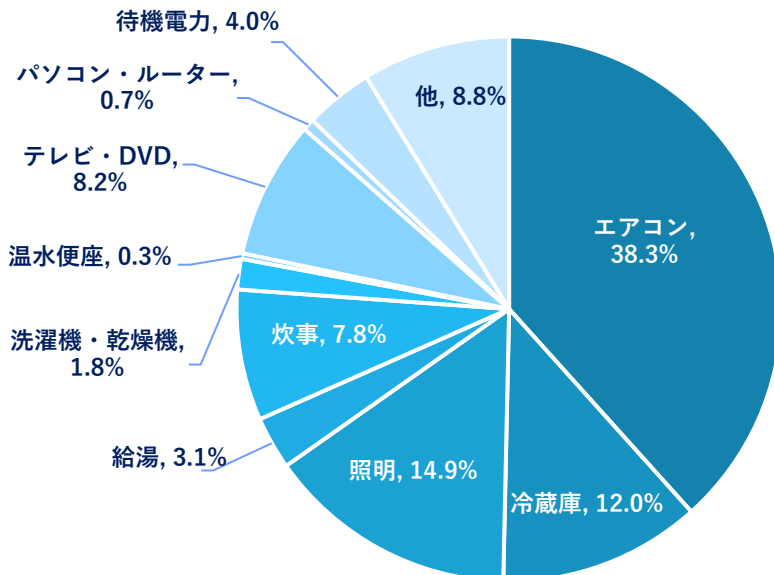
電力需要は日中（13:00～17:00頃）に高まる傾向にあります。

また、電力需給は太陽光発電の出力が減少する点灯帯（17:00-20:00頃）に厳しくなる傾向にありますので、この時間帯には特に省エネ・節電の取り組みが重要です。



家庭における電気の使用割合（夏季の点灯帯（19時頃））

夏の点灯帯（19時頃）の電気の使用割合の例



省エネ・節電メニュー



ご家庭で取り組むことのできる「省エネ・節電メニュー」を以下に例示しております。下記の節電効果をご参考にしていただき、自分のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組みましょう。

省エネ・節電メニュー		節電効果※ (削減率)
エアコン 熱中症に気を つけて、無理 のない範囲で お願いします。	①室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。（右記の節電効果は室内温度を26℃から2℃上げた場合の数値）	5.4 %
	②目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。	1.9 %
	③日中はすだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげましょう。	
照明	④リビング等の部屋の明るさを下げましょう。	2.5 %
	⑤不要な照明は消しましょう。	1.5 %
冷蔵庫	⑥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。 ※食品の傷みにはご注意ください。 ⑦壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。	1.2 %
テレビ	⑧省エネモードに設定して、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。	2.0 %
温水洗浄便座	⑨温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用しましょう。機能がない場合、使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。	0.3 %
待機電力	⑩リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。（テレビ、パソコン、プリンターなど）	0.5 %
洗濯機	⑪洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。	0.4 %
乾燥機	⑫衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能含む）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くしましょう。	0.4 %

※「節電効果」は点灯帯（19時頃）の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

省エネ・節電メニュー



その他の省エネ・節電メニュー

ライフスタイル	家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになります。
自動車	- エコドライブを心がけましょう。 ✓ ふんわりアクセル（10%程度燃費改善） ✓ 減速時は早めにアクセルを離す（2%程度燃費改善）等
公共交通機関等	外出に際しては、公共交通機関や自転車も利用しましょう。 ※外出時は熱中症にご注意ください。
省エネ製品	蛍光灯や白熱電球をLEDに、古いエアコンを新しい省エネエアコンに換えるなども、省エネに効果的です。
家屋の断熱	窓ガラスを複層ガラスにするなど、家屋の断熱性を高めることも、省エネに効果的です。
パソコン	省電力設定を活用しましょう。
掃除機	詰まった紙パックは交換しましょう。

家庭には、他にも消費電力が大きい家電製品があります。

以下に挙げるような家電製品についても効率的な使用に取り組みましょう。

アイロン	電気ポット	電子レンジ	ホットプレート	ドライヤー
トースター	IHクッキングヒーター	食器洗い機	浴室乾燥機 洗濯乾燥機	掃除機

ご高齢の方や体調に不安のある方など、それぞれのご事情のもと、
省エネに取り組みましょう。

ガスの省エネメニュー

ガスの省エネにも取り組みましょう。

給湯・お風呂	- お湯の出し過ぎに注意しましょう。シャワーの時間を短くすることも省エネに効果的です。 - 追い焚きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入りましょう。
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。鍋に火をかけるときにはふたをしましょう。

関連施策紹介

統一省エネラベル

省エネ家電への買い換えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。省エネ家電への買い換えに際しては、統一省エネラベル※を参考にしてください。

※ 統一省エネラベルは、製品の省エネ性能や経済性を示したラベルで、多段階評価点（★の数）、省エネルギーラベル、年間目安エネルギー料金から構成されています。エアコン、照明器具、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、電気便座、温水機器に表示されています。



①多段階評価点

市場における製品の省エネ性能が優れている順に5.0～1.0までの0.1刻みの41段階で表示（多段階評価点）。その点数に応じて、5つ★から1つ★までの半星を含めた星を表示。

②省エネルギーラベル

トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを示すラベル。

③年間目安エネルギー料金

当該製品を1年間使用した場合の経済性を示すために、年間目安エネルギー料金を表示。

※ 年間エネルギー料金とは、年間の目安電気料金、目安ガス料金又は目安灯油料金を指します。

コラム：エアコンのフィルター掃除

エアコンのフィルターは、意外にホコリや汚れが溜まります。汚れたままのフィルターを使っていると、エアコンの効きが悪くなって、余計な電力をつかってしまうことに。そこで、オススメしたいのがエアコンのフィルター掃除です。2週間に1度のフィルター掃除で消費電力を減らす効果もあります。手軽にできるエアコンのフィルター掃除で、家計に優しく、快適に過ごしましょう！

関連施策紹介

給湯省エネ事業

給湯省エネ事業（高効率給湯器導入促進による家庭部門の省エネルギー推進事業費補助金）は、家庭のエネルギー消費で大きな割合を占める給湯分野について、高効率給湯器の導入支援を行い、その普及拡大により、「2030年度におけるエネルギー需給の見通し」の達成に寄与することを目的とした事業です。

補助金の申請手続は、消費者と契約を結んだハウスメーカー、工務店、リース事業者等が代行して行います。消費者は、補助金の申請手続において代行事業者への申請手続の委任のみを行います。

2023年3月31日から申請を受け付けています。家庭で最大のエネルギー消費を占める給湯を効率化することで、光熱費削減にもつながるので、是非補助金の活用をご検討ください。

①ヒートポンプ給湯機（エコキュート）、②ハイブリッド給湯機、③家庭用燃料電池（エネファーム）を設置する場合に定額を補助します。（①及び②は5万円、③は15万円）

※ 要件等の詳細は、『住宅省エネ2023キャンペーン 補助事業合同お問い合わせ窓口』までお問い合わせください。

TEL：0570-200-594（IP電話は045-330-1340）

URL：<https://kyutou-shoene.meti.go.jp/about/>

補助対象

高効率給湯器（ヒートポンプ給湯機、ハイブリッド給湯機、家庭用燃料電池）が対象。

※省エネ法に基づくトップランナー制度における省エネ基準を満たすもの等に限る。

	ヒートポンプ 給湯機 (エコキュート)	ハイブリッド 給湯機	家庭用 燃料電池 (エネファーム)
補助額 (予定)	5万円/台	5万円/台	15万円/台

ヒートポンプ給湯機（エコキュート）



出所）三菱電機

家庭用燃料電池（エネファーム）



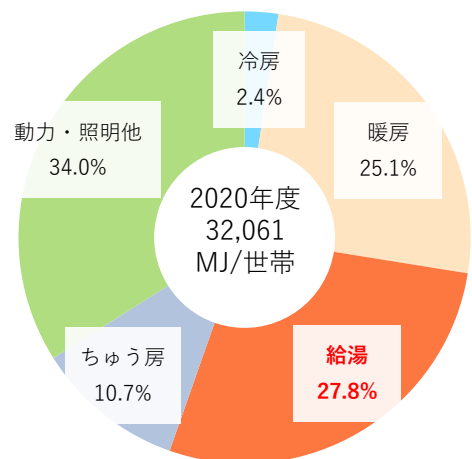
出所）アイシン

ハイブリッド給湯機



出所）リンナイ

家庭のエネルギー消費の内訳



エネルギー白書2022より作成

給湯分野は、家庭で使うエネルギー消費の約3割を占めています。

高効率給湯器の導入により、家庭全体のエネルギー消費を大きく削減することができます。

関連施策紹介



デマンド・リスポンス

最近話題の「デマンド・リスポンス（DR）」をご存じですか？デマンド・リスポンス（DR）とは、消費者が電力使用量や需要パターンを賢く変化させることで、需要と供給のバランスをとる取組です。例えば、電気が余っている時に蓄電池を充電し、電力が不足する時間に、その充電した電気を使うことで、需要と供給のバランスを保つことができます。DRを活用すると、太陽光や風力などの再生可能エネルギーをより有効に使うことに貢献できます。

最近では、DRを行った家庭に対して対価を与えるサービスを提供する電力会社なども増えてきています。是非そうしたサービスの活用もご検討ください。

DRについて、さらに知りたい方は、こちら。

https://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electricity_measures/dr/index.html

電気事業者のDR取組事例

電気事業者が行っているDRの取組として、スマートフォンのアプリを通じて、電力が多く使われる時間帯に節電を行った方に対して、対価が付与されるサービスの例があります。たとえば、事業者から電力需給の厳しくなる夏の夕方～夜の時間帯の節電依頼があり、対象時間帯の洗濯機、乾燥機や電気ポット、電子レンジ等の使用を控えて別の時間帯に使う、電気自動車の充電は深夜の間に行うなどによって対象時間帯の電気使用量を減らすと、その達成状況に応じてポイントが付与されます。

<DRの取組事例（SBパワー）>



出典：SBパワーホームページ

関連施策紹介



省エネコミュニケーション・ランキング制度

省エネコミュニケーション・ランキング制度とは、電力・ガスのエネルギー小売事業者による一般消費者向けの省エネルギー等に関する情報提供やサービスの充実度の取組状況を評価・公表する制度です。

評価結果は、各エネルギー小売事業者の取組状況（前年同月比、世帯間の平均エネルギー使用量比較等の情報提供状況等）を★1から★5の5段階でランク分けしております。一般消費者向けの情報提供やサービスの充実度を★の数でイメージすることができますので、エネルギー小売事業者を選択する際に、参考にさせていただくことが可能です。



省エネコミュニケーション・ランキング制度についてさらに知りたい方はこちら。
https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/enterprise/overview/ranking/