

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。

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%



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%



ワンポイント

エアコンフィルターの掃除などで電気を効率的に使い、電気使用量を「減らす」だけでなく、調理時間や乾燥機などの利用時間を「ずらす」、省エネ型製品や高効率給湯器への買い替えなど「切替える」ことも有効な方法です。

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・時間帯により節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、エネルギーコスト高に強い社会の構築に向け、企業や家庭における省エネ投資を大胆に支援していきます。
各種施策の情報は、「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