

# 家庭における冬の夕方（19時頃）の消費電力（例）

出典：冬の節電メニュー（ご家庭の皆様）平成23年11月2日発表 経済産業省



冬の  
省エネ特集



今年もまもなく寒い冬がやって来ます・・・

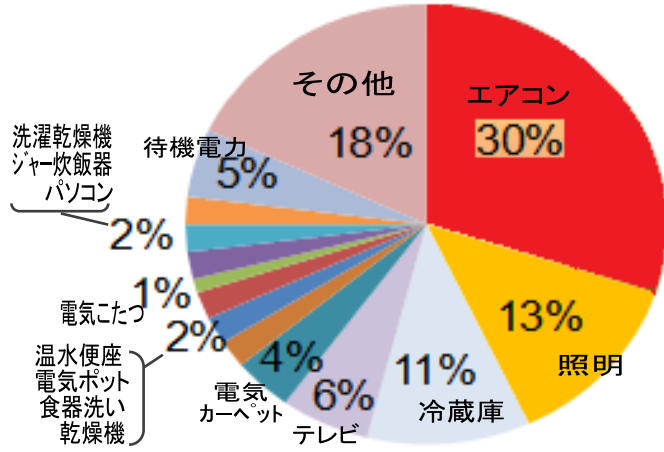
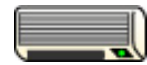
電力不足が心配される「節電の冬」に、ちょっとしたエネルギーでもあたたかく過ごせる家庭の“省エネポイント”をご紹介します。



## おもな暖房機器の消費電力

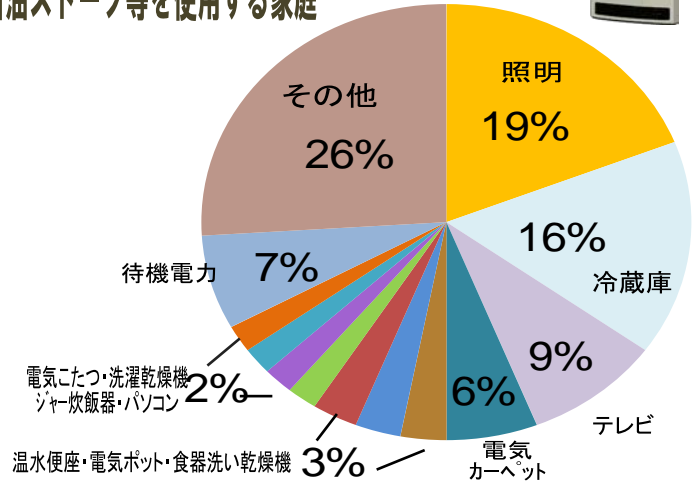
エアコン	450W(6畳用)
	750～1100W (10～15畳用)
電気カーペット	760～1000W (3畳用)
ファンヒーター	1150W
オイルヒーター	360～1500W
ハロゲンヒーター	1200W
電気ヒーター	800～1000W

## エアコンを使用する家庭



電力需要が高まる冬の夕方、家庭の節電が、求められています。

## ガス・石油ストーブ等を使用する家庭

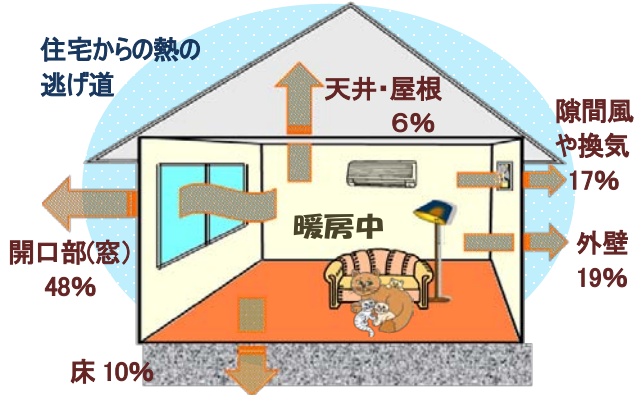


# 冬の省エネ☆ポイント

参考：JCCCA 全国地球温暖化防止活動推進センター「東日本大震災に伴う電力不足に対応するための家庭ですぐ出来る節電 21」ポイント項目の数値は、「使用削減1時間あたりの削減消費電力量の目安 (Wh)」として JCCCA が実施した「平成 22 年度うちエコ診断事業」で東京電力管内の都県 240 世帯の削減実績に基づく算出目安です。実際は機器によって相違があります。

## ポイント1 断熱

◇暖房中の家から“暖気”が逃げています。

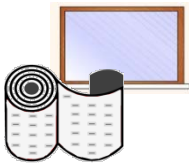


出典：(社)日本建材・住宅設備産業協会発表資料から作図

「二重窓」や「ペアガラス」「樹脂サッシ」等、窓面の断熱リフォームを行うと効果がありますが、ほかにも工夫できるポイントがあります。

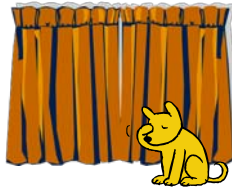
### ①窓に空気層のある断熱シートを貼る (232 Wh)

窓と部屋の間には空気層をつくることで、窓の断熱性を高めます。最近では、粘着テープを使わない水貼りタイプも出ています。



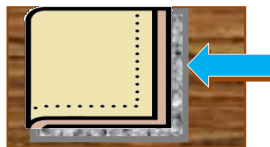
### ②暖房時はカーテンを閉める (100 Wh)

カーテンは、厚地で床まで届く長さのものをかけましょう。雨戸がある家では、気温の下がる夕方前に閉めましょう。



### ③床に保温シートや厚手の敷物を重ねる。

床から冷えを感じないようにこたつの下敷きや電気カーペットの下に、もう1枚保温シート等を重ねます。



## ポイント2 効率

◇暖房機を上手に使いましょう

### ①温度設定を控えめにしましょう ～“20℃”を目安に (419 Wh)

外気温 6℃の時に、エアコン (2.2kw、1日9時間使用)の設定温度を 21℃から 20℃にした場合、年間の CO<sub>2</sub> 排出量は約 21.8kg 削減されます。1℃の違いも省エネ効果が上がります。



### ②こたつや電気カーペットなどの部分暖房も活用する (511 Wh)

部屋全体を暖める「全体暖房」に対し「部分暖房」は、部屋の中で寒さを感じている人を効率的に早く暖められます。



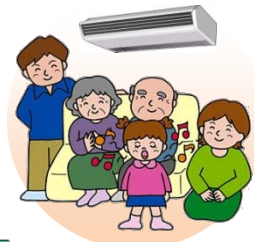
### ③暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、範囲を小さくする (362 Wh)

暖める部屋の面積に比例しエネルギー量は増えます。暖房の空間を狭くしましょう。ただし燃焼式暖房機の使用時は適度な換気が必要です。



### ④家族がいっしょの部屋で過ごす (1,790 Wh)

家族が別々の部屋で過ごす、暖房や照明などのエネルギーがよけいにかかります。みんなで楽しくおしゃべりすればテレビ等の使用も減りますね。



## ポイント3 保温

◇保温をする時間は控えめに！

### ①電気ポット、炊飯ジャーの保温をやめる (各 30 Wh)

ポットやジャーの保温は待機の時間が長いため、多くの電気を消費します。ごはんはその都度電子レンジで温めなおす方が省エネです。



### ②お風呂の自動保温を止める (185Wh)

「自動保温」設定は便利ですが、入らなくても冷めては沸かすことを何度も繰り返します。入るタイミングで、追い炊きをする方が省エネになります。また、間を開けずに続けて入るとさらに省エネになります。



### ③トイレの便座の温度設定を下げる 使わない時は便座のふたを閉める (各 4 Wh)

便座・温水の温度は低くします。タイマー機能や「おまかせ(学習)機能」等があれば使ってみましょう。また、ふたは閉めて放熱を防ぎましょう。



◇あったかメニューで体からポカポカに！

寒い冬に旬を迎える根菜等には体を温める作用があります。温野菜や鍋などの“あったか料理”でいただきましょう。適度な量の香辛料も体の中から温めます。

