

# 賢く使う!! ほんのちょっとした工夫で これだけ節約!

省エネを積み重ねればこれだけ節約!!

ガスや電気機器の設定や、行動習慣を見直すだけで、がんばらずに省エネ!!電気代がかかる機器こそ、省エネ効果も大

## 照明

- 白熱電灯(54W)の使用時間を1日1時間減らす **510円減**
- 白熱電灯をLED電球に交換する **2,340円減**  
54W→9W 2000時間使用

## 電気ストーブ

- ハロゲンからカーボン式に変更(1日8時間使用の場合) **2,592円減**

## お風呂

- 半分ふたをして湯船に入る **2,189円減**
- シャワーの使用時間を1分減らす **2,556円減**  
シャワー1分間 約120消費

## 追い炊きと自動保温 どっちがお得?

次にお風呂に入るまで、1時間未満であれば、自動保温しておくのがお得。それ以上の時間があくのであれば、追い炊きが節約になり、省エネになります。



## エアコン(2.2kW)

- 暖房時の室温を21℃から20℃へ下げると **1,380円減**
- 1日1時間使用を減らす **1,060円減**

## 電気カーペット

- 部分使用にする **2,340円減**
- 設定温度を強から中にする **4,840円減**

## 床暖房

- 運転スイッチの「入/切」を繰り返さない(8時間使用中、1回スイッチを切った場合と比較) **2,790円減**

出典:東京ガス「ガス温水床暖房 上手な使い方」

## まわりの温度を上げて暖かく

体感温度は、温度や湿度以外に周囲の物(壁、窓、家具など)の表面温度にも左右されます。例えば、室温が20℃でも、周囲の物が14℃だと体感温度は、およそ17℃に。じゅうたんを敷いたり、防寒シートを窓に貼るなどで暖かく過ごせます。



## わが家の使用量は多い?少ない?

		単位 kWh / 月	
1月の電力使用	戸建	集合	
2人世帯	省エネ家庭	177	141
	平均的な家庭	461	336
4人世帯以上	省エネ家庭	226	159
	平均的な家庭	608	378

  

		単位 m <sup>3</sup> / 月	
1月のガス使用	戸建	集合	
2人世帯	省エネ家庭	27	20
	平均的な家庭	74	52
4人世帯以上	省エネ家庭	38	26
	平均的な家庭	99	64

## 省エネ無料診断受付中

バルシステム東京では、組合員の省エネを支援するため、東京都認定の省エネアドバイザー(組合員)による無料診断を行っています。

### 【診断手順】

- ① お申し込み
- ② 診断キットお届け  
(電力簡易測定器・チェックシートなど)
- ③ 訪問診断
- ④ 診断キット返却
- ⑤ 診断結果お届け

●お申し込みは電話かメールで  
**03-6233-7642**  
(月~金 9:30~17:00)  
kankyo-tokyo@pal.or.jp  
担当/環境推進室 横井・小山

出典:「家庭の省エネハンドブック2017」/東京都地球温暖化防止活動推進センター(クール・ネット東京) 取材協力:東京都家庭の省エネアドバイザー(バルシステム東京組合員) 河合 邦子さん 花崎 優子さん 取材は、2017年10月13日現在

冬から始める

# がんばらない 省エネのススメ



光熱費が一番かかるのは、冬。だったら、なるべく抑えたいもの。今回は、暖房機器の賢い使い方を中心に暖かく過ごす省エネのコツを紹介します。

## 暖房機器

## 電気代高いランキング&特性

1時間にかかる電気代と、使用に適した用途を紹介。

### 1位 オイルヒーター

【1時間あたりの電気代】強32.4円/中18.9円/弱13.5円

- 暖め方  
温風を吹き出さないで、乾燥にくい。全体が暖まるまでには時間がかかる
- おススメ用途  
部屋全体を暖め、快適性、安全性を求める場合など



### 2位 電気ストーブ(ハロゲン)

【1時間あたりの電気代】27円

- 暖め方  
すぐに暖まる
- おススメ用途  
部屋が暖まるまでの間の短時間のみ、部分使用する場合に向く。  
部屋全体を暖めることは難しい



### 3位 セラミックファンヒーター

【1時間あたりの電気代】強27円/弱13.5円

- 暖め方  
温風の循環で暖めるため、暖まるまでの時間がかかる
- おススメ用途  
狭い部屋の全体を暖めたい場合



### 4位 エアコン

【1時間あたりの電気代】2.8円(旧型は53.5円前後)

- 暖め方  
温風の循環で暖めるため、暖まるまでの時間がかかる
- おススメ用途  
広い部屋で、全体を暖めたい場合。省エネの視点ではエアコンが最もおススメ



光熱費が高い時期! 賢く使う冬の省エネ  
光熱費は、1年を通じて、冬場が一番高くなります。  
その理由には、①冬は日照時間が短く照明に頼る時間が長い、②エアコンの暖房は冷房より消費電力量が多い、③冬服はかさばり洗濯機や乾燥機の使用が多い、などがあげられます。  
また、家の中の熱は、壁から約15%、窓から約58%、失われます。  
さらに、冷たい空気は下にたまる性質

をもっているのに、いくら暖房で暖めても足元だけが寒いという状態になります。そのため、つい暖房の温度設定を高くしたり、全体が暖まるまで長時間の使用を続けてしまい、結果、光熱費が高くなってしまいます。  
そこで、暖房機器の特徴と効率的な使い方を知ることが、省エネのポイントになります。  
暖かく快適に過ごす工夫がCO<sub>2</sub>削減にも役立ち、地球温暖化防止にもつながるので。

## くらしのひと工夫

ヒーター類 暖かい空気は、窓付近の冷気で冷やされて下に流れます。そのため、冷気対策に窓付近に暖房機器を置く効果的。

### サーキュレーター(扇風機)

天井に向けて回すと、暖かい空気が降りてきて均一温度に。



窓まわり 床まで届く長めで厚手のカーテンに取り替える。

出典:「家庭の省エネハンドブック2017」/東京都

出典:電力比較サイト エネチェンジ