

かしこく省エネ生活

毎日の暮らしの中にも省エネのポイントはいっぱい!



暮らしの省エネ度をチェックしてみましょう。

お持ちでない機器は、Yesとしてください。

リビング	①暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	②電気カーペットは部屋の広さに合ったものや、用途で選んでいる。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	③電気カーペットは温度設定をこまめに調節している。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	④冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないように気をつけている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑤照明は、省エネ型の蛍光灯や電球型蛍光灯を使用するようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑥人のいない部屋の照明は、こまめな消灯を心がけている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑦テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑧テレビを消すときは、主電源で消すようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
キッチン	⑨冷蔵庫の庫内は季節に合わせて温度調節をしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑩冷蔵庫の庫内はものを詰め込み過ぎないように整理整頓に気をつけている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑪冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑫冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気をつけている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑬電気ポットを使わない時は、コンセントからプラグを抜くようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
ユーティリティ	⑭食器洗い乾燥機を使用する時は、まとめて洗い、温度調節もこまめにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑮温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節し、使わない時はふたを閉めるようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑯温水洗浄便座は寒い時や必要な時だけ使うようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑰洗濯する時は、まとめて洗うようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
その他	⑱ドライヤーを使う時は、タオルで髪をよく拭いてから使用するようにしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑲電気製品は、使わない時はコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくしている。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No
	⑳電気製品を買う時は、省エネルギータイプのものを選んでいる。	<input type="checkbox"/> Yes <input type="checkbox"/> No

Yesの合計 個

あなたの省エネ度は?

Yesが16個以上
ズバリ省エネ派

Yesが15～10個以上
まあまあ省エネ派

Yesが9～4個以上
まだまだ省エネ派

Yesが3個以下
もっと省エネ派

ホームページ www.hepco.co.jp
ほくてんホームページ「E-style」も
参考にしてください。

ほくてん E-style

検索

ともに輝く明日のために。
Light up your future.

ほくてん

毎日の暮らしに省エネを取り入れてみませんか？

家庭でカンタンにできる省エネをご紹介します。エネルギーを効率よく使うと、環境にも家計にもやさしいライフスタイルにつながります。

リビングで省エネ

照明器具



照明はこまめに消灯し、点灯時間を短く。日中はできるだけ照明を消して、夜間も人のいない部屋は消灯しましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
白熱灯 **54W**
電球型蛍光灯 **12W**

●年間で電気約**20kWh**の省エネ
……………約**470円**の節約

※54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合。

省エネワンポイント

照明のかさやカバーが汚れると明るさが低下します。こまめに掃除して、明るさをキープ。

パソコン



使わないときは電源OFF。電源を入れたままにしてその場を離れていることが多くありませんか？使っていないでも電源が入っているだけで電力を消費します。一定時間操作しないときは電源を切りましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
ノート型 **45W**

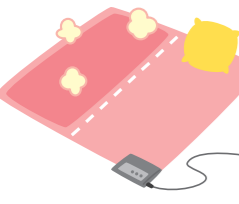
●年間で電気約**5kWh**の省エネ
……………約**120円**の節約

※ノート型で1日1時間利用時間を短縮した場合。

省エネワンポイント

電源オプションの「システムスタンバイ」機能を活用しましょう。

電気カーペット



設定温度は低めに。室温を考慮して、設定温度を「強」から「中」に設定しましょう。カーペットの下に断熱マットなどを敷くと、暖房効率がアップします。

●年間で電気約**186kWh**の省エネ
……………約**4,400円**の節約

※3畳用で設定温度を「強」から「中」へ変更した場合（1日5時間）。

省エネワンポイント

電気カーペットに分割して暖める機能がついているものは、人のいない部分のスイッチをOFFにしましょう。

テレビ



つけっぱなしは要注意。見ていないときは、こまめに消す習慣を。リモコン待ちでも電力を消費しています。主電源で切ると、さらに省エネに！

〈機器の定格消費電力の目安〉
液晶テレビ **50～150W**

●年間で電気約**15kWh**の省エネ
……………約**360円**の節約

※テレビ（液晶20インチ）を1日1時間見る時間を減らした場合。

省エネワンポイント

必要以上に明るい画面や大きな音は、電気のコストにつながります。

掃除機



掃除機をかける前の部屋の整理整頓がポイント。部屋を片づけてから掃除機をかけると、使っている時間が短縮できます。掃除機はスイッチが入った瞬間にたくさんの電力を消費します。オンオフを繰り返さないようにしましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
1,000W

●年間で電気約**5kWh**の省エネ
……………約**120円**の節約

※利用する時間を1日1分短縮した場合。

省エネワンポイント

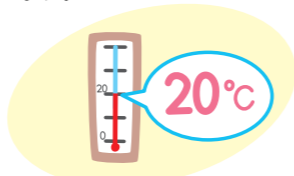
集塵バックがいっぱいになっていると、吸引力が下がり、無駄に電力を消費してしまいます。適宜取替えを。

暖房機器



室温は20℃、必要なときだけ運転を。

長時間のつけっぱなしは避け、必要のないときはスイッチを切りましょう。設定温度は20℃を目安にし、寒く感じるようなら、重ね着などの工夫をしましょう。



省エネワンポイント

室温はすぐには下がりにくいです。早めのスイッチOFFを心がけ、お出かけ前や就寝前は15分くらい前にスイッチを切りましょう。

キッチンで省エネ

電気冷蔵庫



食品の詰め込みすぎに注意。冷蔵庫に入れる必要がないものまで保存していませんか？庫内に詰め込まず、冷気の流れを良くしましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
200～300W

●年間で電気約**44kWh**の省エネ
……………約**1,040円**の節約

※詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較。

省エネワンポイント

周囲温度に合わせて庫内の設定温度を適切にすると省エネにつながります。

電気ポット



長時間使わないときはプラグを抜いて再沸騰。

長時間使用しないときはコンセントからプラグを抜いて、保温している間の電気をカットしましょう。

〈機器の定格消費電力の目安〉
800W（沸騰時）

●年間で電気約**107kWh**の省エネ
……………約**2,530円**の節約

※水2.2Lを沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合との比較。

省エネワンポイント

魔法瓶のような構造で、保温時の電気をできるだけ抑える省エネタイプもあります。

炊飯ジャー



ご飯の保温時間は短めに。ご飯を保温するには4時間までが目安となります。それ以上は、保温するより電子レンジで温め直す方が電力の消費が少なくなります。

〈機器の定格消費電力の目安〉
1,300W

●1回あたり電気約**5Wh**の省エネ
……………約**0.12円**の節約

※3合炊いて1.5合食べた残りを4時間保温した場合と、保温せず食べる時に電子レンジで温め直した場合との比較。

省エネワンポイント

ご飯はまとめて炊きし、冷蔵庫に保存しましょう。

ユーティリティーで省エネ

温水洗浄便座



ほどよい温かさで省エネを。便座暖房を一年中つけっぱなしにしていませんか？必要なときだけ使うようにしましょう。便座暖房・洗浄水の温度も控えめに。

〈機器の定格消費電力の目安〉
貯湯式 **500W**（使用時）
瞬間式 **1,200W**（使用時）

●年間で電気約**26kWh**の省エネ
……………約**620円**の節約

※便座の設定温度を一段階下げた（中→弱）場合（貯湯式）。冷房期間は便座暖房をOFFにしています。

省エネワンポイント

使わないときはフタを閉め、便座暖房の暖かさを外に逃がさないようにしましょう。

洗濯機



洗濯物はまとめて洗いを。少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせてまとめて洗いをした方が効果的です。

〈機器の定格消費電力の目安〉
400W

●年間で電気約**6kWh**の省エネ
……………約**140円**の節約

※定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較。

省エネワンポイント

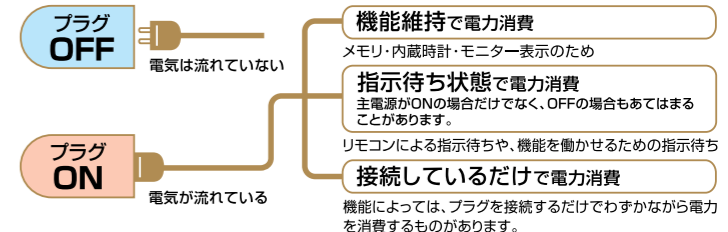
洗濯機の定格容量の8割を目安に、まとめて洗いをしましょう。

待機時消費電力を減らしましょう。

待機時消費電力とは？

多くの家電製品は、リモコンで電源を切ただけでは、まだ電力を消費している状態です。また、タイマーやメモリー、内蔵時計などの機能を維持するために、主電源をオフにしても電力は消費され続けます。これを待機時消費電力といいます。

■さまざまな待機時消費電力の例



待機時消費電力を減らすには

- ① こまめに主電源を切る。
- ② 長期間使わない機器はコンセントからプラグを抜く。
- ③ 毎回プラグを抜くのが面倒な場合、「スイッチ付タップ」を使ってタップのスイッチを切る。
- ④ 一定時間使わないと電源の切れる「オートOFF機能」や、時刻などの表示をしない「表示OFF機能」を活用する。