

夏 7・8・9月 省エネに チャレンジしてみましよう!



チャレンジ前
チェック

どれだけ削減できるかな?

妊婦・幼児・高齢者に配慮して無理なくチャレンジしてください。

年間削減効果
電気 (Kwh) CO₂ (kg) 金額 (円)

エアコン	① 冷房設定温度は28℃を目安に	30	11	670
	② 必要な時だけつける (1日1時間短縮) フィルターを月に1~2回掃除	51	18	1,110
	③ ブラインド・カーテン・すだれ・よしず・扇風機を使用	—	—	—
冷蔵庫	④ 設定温度は適切に (強→中)	62	22	1,360
	⑤ 壁から適切な間隔で設置 物を詰め込みすぎない	94	31	1,950
照明機器	⑥ 白熱球を蛍光型ランプ、LEDランプに切り替え	84	29	1,850
テレビ	⑦ 見ない時は消す (1日1時間短縮、画面の輝度を下げる)	44	15	970
待機電力	⑧ 使わない時はこまめに主電源を切る (消費電力6%節約)	113	40	2,490
省エネ型	⑨ 省エネタイプの製品 (エアコン・冷蔵庫・照明) を選択する	—	—	6,530
アンペア	⑩ 契約アンペアのチェック (10A引き下げで273円/月節約)	—	—	3,276
家電製品合計		478	166	20,206
自動車	⑪ 急発進、急加速をしない 早めのアクセルオフ	ガソリン131L	304	17,810
	⑫ ハイブリッド車、電気自動車への乗り換え	—	—	—
	⑬ 公共交通機関 (電車・バス) の利用	—	—	—
自動車合計		ガソリン131L	304	17,810
住まいの工夫	⑭ グリーンカーテン (ゴーヤ、朝顔等) を植える	—	—	—
	⑮ 風通しの確保、窓ガラスの遮光、遮熱フィルム対策など	—	—	—
創エネ	⑯ 太陽光発電、太陽熱温水器の設置	—	—	—

年間削減効果合計 — 470 (kg) 38,016 (円)

参考:省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」出典他
 ※ kwhは1キロワットの電力を1時間消費したときの電力量です。
 ※ CO₂は二酸化炭素で、電力のCO₂排出量は電力の使用量に、排出係数をかけて算出します。
 ※ アンペア (A) =ワット (W) /ボルト (V) 1A=100W/100V



アンペアチェック!

分電盤についている
アンペアブレーカーは何色ですか?

家庭の契約アンペアをチェックしてみましょう。
電気料金は契約アンペア数によって変わるため、
契約アンペア数を低くすることで節約できます。
現在の契約アンペアは、「電気ご使用量のお知らせ」か
ブレーカーの色で確認できます。



※ 変更は一年契約になり、キャンセルできないので使用量を考えて変更しましょう。参考:東京電力 カスタマーセンター

