

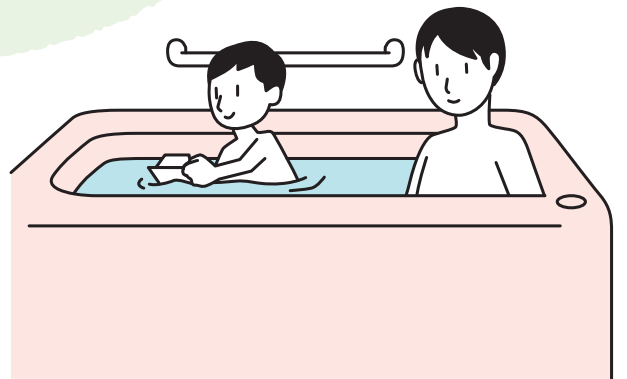
つぎの「うれしい!」へ。

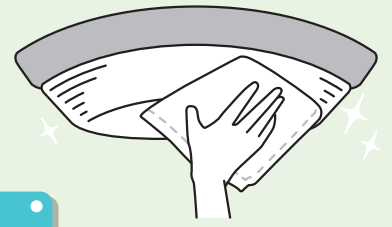
keiYO GAS



かしこく使って、スマートな暮らし。

# 省エネ・節電 ガイドブック





# なぜ、省エネ？なぜ、節電？

省エネとは、限りあるエネルギー資源を効率よく使うことです。

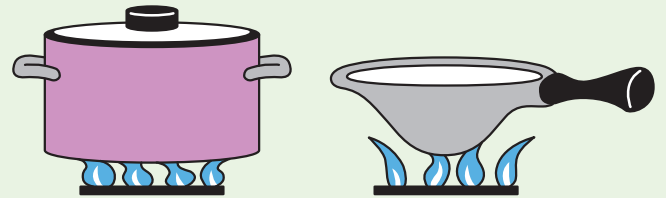
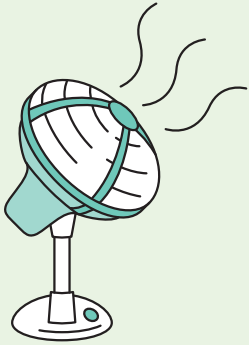
なぜ、省エネが必要なのでしょう。

エネルギー資源は、  
私たちの生活に欠かすことのできない  
「あらゆるもの」に必要不可欠です。  
そのため石油、石炭、天然ガスなど

限りあるエネルギーがなくなってしまうことを防ぐためにも、  
効率よく使うことが必要です。

そこで、私たちが家庭でできる省エネ対策のなかでも、  
特に効果的なのが「節電」。

いつまでも、みんなでこの美しい地球で暮らせるように、  
環境にやさしい生活をしていきましょう。



## INDEX

なぜ、省エネが必要なの？ ..... P2

省エネとは

おうちでできる節電



キッチン ..... P3

冷蔵庫                      ジャー炊飯器  
ガスコンロ                電気ポット  
ガス給湯器                電子レンジ



リビング ..... P6

エアコン                    ガスファンヒーター  
テレビ                      電気こたつ  
照明器具                    電気カーペット



サニタリー ..... P10

ガス給湯器                洗濯機  
温水洗浄便座              掃除機

算出データの条件 ..... P12

# おうちでできる節電

## キッチン

料理上手は、節約上手。冷蔵庫や調理機器は、ひと工夫の使い方で、おいしく省エネ！

### 冷蔵庫の上手な使い方

#### 年間の節約効果

消費電力

電気料金

#### ✓ 庫内の温度は適切に設定する

周囲温度22度で、設定温度を **強** から **中** にした場合…

※温度の設定を強から中や弱にすると省エネですが、食品の痛みには注意しましょう。

61.72 kWh 約1,940円

#### ✓ 壁から適切な間隔で設置

上と両側が壁に接している場合より、片側が壁に接している場合…

45.08 kWh 約1,410円

#### ✓ ものの詰め込みすぎはやめる

詰め込んだ場合より、半分にした場合…

43.84 kWh 約1,380円

#### ✓ 無駄な開閉をやめる

標準的な開閉回数(旧JIS開閉試験\*)は、その2倍の回数開閉した場合より…

※旧JIS開閉試験:冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で、開放時間はいずれも10秒

10.40 kWh 約330円

#### ✓ 開けている時間を短くする

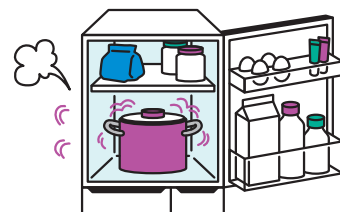
開けている時間を20秒から、半分の10秒にすると…

6.10 kWh 約190円

### 省エネのコツ

#### 熱いものは冷ましてから保存しましょう。

麦茶やカレー、シチューなど、温かいものをそのまま冷蔵庫に入れると、庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーが消費されます。冷ましてから保存しましょう。



#### 冷蔵庫の中の整理をしましょう。

ずっと前に食べ残した食品が冷蔵庫に入っていたり、常温保存できるものを冷蔵庫に入れていたりしませんか？缶詰、びん詰めや調味料は、未開封なら冷蔵庫へ入れる必要がありません。冷蔵庫内を整理してみましょう。



# キッチン

## ガスコンロの上手な使い方

- ✓ 炎が鍋底からはみ出さないように調節する

水1L(20℃程度)を沸騰させる時、  
強火から中火にした場合(1日3回)...

年間の節約効果

ガス使用量

ガス料金

2.38m<sup>3</sup>

約360円

### 省エネのコツ

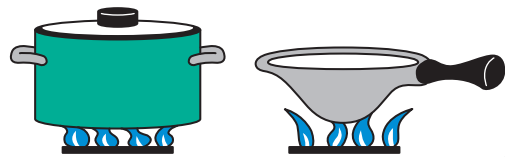
鍋の水滴を拭き取ってから、  
コンロにかけましょう。

鍋の底が濡れたままだと、  
水を蒸発させるのに余分な  
エネルギーが必要になります。



平たい底の方が、  
おすすめです。

平たい底の方が、  
効率よく熱を伝えられます。



## ガス給湯器(キッチン)の上手な使い方

- ✓ 食器を洗うときは、低温に設定する

65Lの水道水(水温20℃)を使い、給湯器の設定温度を  
40℃から38℃にし、1日2回手洗いをした場合  
(使用期間:冷房期間を除く253日)...

年間の節約効果

ガス使用量

ガス料金

8.74m<sup>3</sup>

約1,330円

## ジャー炊飯器の上手な使い方

- ✓ 使わないときはプラグを抜く

1日に7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合より、  
保温せずコンセントからプラグを抜いた場合...

年間の節約効果

消費電力

電気料金

45.78kWh

約1,440円

## 電気ポットの上手な使い方

### ☑ 長時間使用しないときは、プラグを抜く

ポットに満タンの水2.2Lを入れて沸騰させ、1.2Lを使用した後6時間保温状態にした場合より、プラグを抜いて保温せず、再沸騰させて使用した場合…

年間の節約効果	
消費電力	電気料金

107.45kWh 約3,370円

## 電子レンジの上手な使い方

### ☑ 野菜の下ごしらえに、電子レンジを活用する

ガスコンロから電子レンジに変えた場合…

	ガスコンロ	電子レンジ	年間の節約効果
 <b>果菜</b> <small>(ブロッコリー、カボチャ)</small>	消費電力 9.10m <sup>3</sup> ガス料金 約1,390円	消費電力 15.13kWh 電気料金 約470円	年間差額 <b>約920円</b>
 <b>葉菜</b> <small>(ほうれん草、キャベツ)</small>	消費電力 8.32m <sup>3</sup> ガス料金 約1,270円	消費電力 13.21kWh 電気料金 約410円	年間差額 <b>約860円</b>
 <b>根菜</b> <small>(ジャガイモ、里芋)</small>	消費電力 9.48m <sup>3</sup> ガス料金 約1,450円	消費電力 22.01kWh 電気料金 約690円	年間差額 <b>約760円</b>

### 省エネのコツ

#### 野菜の上手な下ごしらえに。

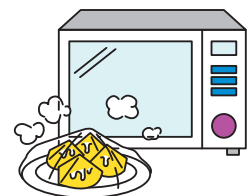
- 洗った後の水気を残しておく。
- 加熱の途中で裏返したり、かき混ぜたりする。
- 厚みや大きさをそろえる。
- アクの強い野菜は加熱後、水にさらしてアクを抜く。

#### 料理の仕上げに。

煮込み料理の野菜は電子レンジで加熱してから鍋へ入れると、煮崩れが少なくなります。中までしっかり火を通したい時は、焦げ目をつけたあと電子レンジへ。ガス代の節約にもなります。

#### 上手に解凍。

半解凍した後、自然解凍すると味もよく、節電の効果があります。





# リビング

家族が集まるリビングは、省エネ・節電ポイントもたくさん。  
憩いの時間もムダなく、もっと快適に！



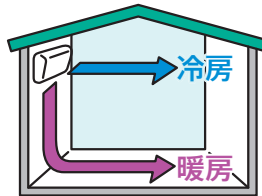
## エアコンの上手な使い方

	年間の節約効果	
	消費電力	電気料金
<input checked="" type="checkbox"/> <b>夏の冷房時の室温は28℃を目安に</b> 外気温31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合(使用時間:9時間/日)…	<b>30.24</b> kWh	約 <b>950</b> 円
<input checked="" type="checkbox"/> <b>冬の暖房時の室温は20℃を目安に</b> 外気温6℃の時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)…	<b>53.08</b> kWh	約 <b>1,670</b> 円
<input checked="" type="checkbox"/> <b>冷房・暖房は必要な時だけつける</b> 1日1時間運転を短縮した場合…	冷房時(設定温度 28℃)	<b>18.78</b> kWh 約 <b>590</b> 円
	暖房時(設定温度 20℃)	<b>40.73</b> kWh 約 <b>1,280</b> 円
<input checked="" type="checkbox"/> <b>月に1~2回フィルターのお掃除をする</b> フィルターが目詰まりしているエアコン(2.2kW)に比べて、フィルターを掃除した場合…	<b>31.95</b> kWh	約 <b>1,000</b> 円

### 省エネのコツ

#### 使い方次第で、さらに電力の無駄を省けます！

- タイマーを上手に使い、必要な時間だけ運転しましょう。
- 室外機の吹出口に物を置くと、冷暖房の効果が下がります。
- 風向きを上手に調整しましょう。  
(風向板は冷房では水平に、暖房では下向きに。)



●カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。

#### 扇風機を上手に使い、空気を循環させましょう。

- 夏** エアコンの冷気を扇風機で部屋中に循環させることで、体感温度を下げ、より涼しく感じられます。
- 冬** 暖かい空気は天井付近にたまりがちです。扇風機を使い、足もとに暖かい空気を循環させましょう。





# リビング



## テレビの上手な使い方

### 年間の節約効果

消費電力

電気料金

#### ☑ テレビ画面の明るさを最適にする

テレビ(32V型)画面の輝度を **最大** → **中間** にした場合…

27.10 kWh

約 850 円

#### ☑ テレビを見ないときは消す

1日1時間、テレビ(32V型)を見る時間を減らした場合…

16.79 kWh

約 530 円

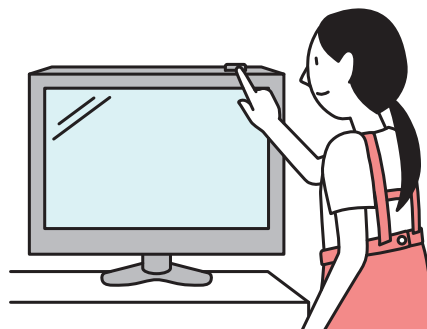
### 省エネのコツ

#### 使うときだけ電源はONに。

見ないときはこまめに電源をOFFに。  
リモコンは待ち状態でもエネルギーを消費します。  
旅行など長期不在の時はプラグを抜きましょう。

[主電源をOFFにする際の注意]

- 番組表などデジタル放送で送られる情報が自動ダウンロードできなくなる機種があります。
- 録画機能内蔵テレビの場合、本体で電源を切ると予約録画ができなくなる機種があります。



#### 画面のお掃除をしましょう。

テレビ画面は静電気でホコリが付きやすく、汚れがち。  
ホコリがあると暗く見えるので、  
1週間に1度は乾いた柔らかい布(表面に傷が付かないよう配慮された専用クロスなど)でふきましょう。



#### 省エネモードを活用しましょう。

**明るさセンサー** 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを自動調整する機能です。  
画面が必要以上に明るくなることを防いで、消費電力量を抑えます。

**無信号自動OFF** 一定時間信号がないと、OFFになる機能です。

**無操作自動OFF** 一定時間操作をしないと、OFFになる機能です。

※節電機能の名称や機能はメーカーによって異なります。設定の仕方も様々なので、取扱説明書を確認しましょう。

OFF!





# リビング



## 照明器具の上手な使い方

### ☑ 電球形LEDランプに取り替える

54Wの白熱電球から  
9Wの電球形LEDランプに交換した場合…

90.00 kWh 約 2,820円

### ☑ 電球形蛍光ランプに取り替える

54Wの白熱電球から  
12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合…

84.00 kWh 約 2,640円

### ☑ 蛍光ランプの点灯時間を短縮する

12Wの蛍光ランプ1灯の点灯時間を  
1日1時間短縮した場合…

4.38 kWh 約 140円

年間の節約効果	
消費電力	電気料金

### 省エネのコツ

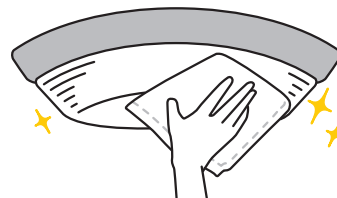
#### つけっ放しには要注意。

リモコン機能(点灯、消灯、調光など)を使用中は、わずかながら電力を消費しています。壁スイッチの電源をオフにする習慣をつけて、待機時消費電力を削減しましょう。また、長時間部屋を空けるときは、照明を消した方が省エネになります。無駄な灯りはこまめに消すようにしましょう。(ただし、極端に頻繁な点滅をさせると、ランプの寿命を縮める原因となりますので、注意しましょう。)



#### こまめにお掃除をして、明るさをアップさせましょう。

照明のかさやカバーが汚れると、明るさが低下します。こまめなお掃除を心がけましょう。







## ガスファンヒーターの上手な使い方

### ☑ 必要な時だけ、つける

1日1時間運転を短縮した場合(設定温度20℃)...

 ガス使用量 **12.68m<sup>3</sup>**  
 ガス料金 **約1,940円**

 消費電力 **3.72kWh**  
 電気料金 **約120円**

年間の節約効果

 年間差額

**約2,060円**

### ☑ 室温設定は20℃を目安に

外気温6℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(使用時間:9時間/日)...

年間の節約効果

 ガス使用量

 ガス料金

**8.15 m<sup>3</sup>**

**約1,240円**

## 電気こたつの上手な使い方

### ☑ 設定温度を低めにする

1日5時間使用で、温度調節を強から中に下げた場合...

年間の節約効果

 消費電力

 電気料金

**48.95 kWh**

**約1,540円**

### ☑ 上掛け布団と敷布団をあわせて使う

こたつ布団だけの場合より、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用すると(1日5時間使用)...

**32.48 kWh**

**約1,020円**

## 電気カーペットの上手な使い方

### ☑ 設定温度を低めにする

3畳用で、設定温度を強から中にした場合(1日5時間使用)...

年間の節約効果

 消費電力

 電気料金

**185.97 kWh**

**約5,840円**

### ☑ 広さにあった大きさを選ぶ

室温20℃の時、設定温度が中の状態で1日5時間使用した場合、3畳用カーペットより2畳用カーペットは...

**89.91 kWh**

**約2,820円**



# サニタリー

入浴、洗濯や掃除にも、節電・省エネの意外な秘訣が。  
毎日の習慣や使い方を見直してみよう！



## ガス給湯器(お風呂)の上手な使い方

### 年間の節約効果

🔥 ガス使用量

💰 ガス料金

#### ☑ 入浴は間隔をあけずに行う

2時間放置し、4.5℃低下した湯(200L)を  
追い焚きする(1回/日)より、間隔をあけずに入浴した場合…

**38.20** m<sup>3</sup>      約**5,830**円

#### ☑ 不必要なシャワーの流しっぱなしはやめる

45℃のお湯を  
流す時間を  
1分間短縮した場合…

🔥 ガス使用量 **12.78**m<sup>3</sup>

💰 ガス料金 約**1,950**円

💧 水道使用量 **4.38**m<sup>3</sup>

💰 水道料金 約**1,430**円

### 年間の節約効果

🔄 年間差額

約**3,380**円



## 温水洗浄便座の上手な使い方

### 年間の節約効果

⚡ 消費電力

💰 電気料金

#### ☑ 使わないときはフタを閉める

開けっ放しではなく、フタを閉めた場合(貯湯式)…

**34.90** kWh      約**1,100**円

#### ☑ 暖房便座の温度は低めにする

便座の設定温度を一段階下げた  
[中 → 弱] 場合(貯湯式)…

**26.40** kWh      約**830**円

#### ☑ 洗浄水の温度は低めにする

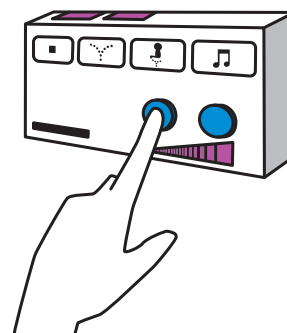
洗浄水の温度の設定を年間一段階下げた  
[中 → 弱] 場合(貯湯式)…

**13.80** kWh      約**430**円

### 省エネのコツ

長時間使わない時は電源をOFFにしたり、  
お出かけや就寝前は  
タイマー等の節電モードを使いましょう。

1年を通してつけっ放しにしていますか？  
季節に合わせて温度調節したり、必要な時だけ使うようにしましょう。





# サニタリー



## 洗濯機の上手な使い方

☑ 洗濯物はまとめて洗い、洗濯回数を減らす

定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れ洗濯するより、8割を入れて洗濯回数を半分に洗う場合…

消費電力 5.88kWh  
電気料金 約180円

水道使用量 16.75m<sup>3</sup>  
水道料金 約5,470円

年間の節約効果

年間差額  
約**5,650円**

### 省エネのコツ

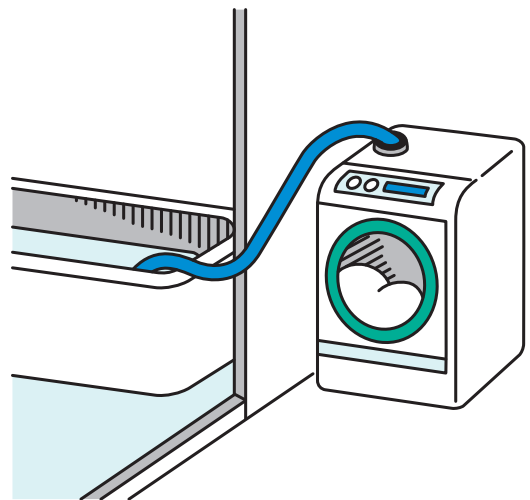
#### お風呂の残り湯を利用しましょう。

ポンプなどを使って、お風呂の残り湯を洗濯に再利用して水の使用量を節約しましょう。

#### 洗剤の量は適量に使いましょう。

洗剤をたくさん入れても洗浄力は増しません。洗剤が不必要に多いとかえってすすぎの水が多く必要になってしまいます。

#### すすぎは注水すすぎより、ためすすぎで行いましょう。



## 掃除機の上手な使い方

年間の節約効果

消費電力

電気料金

☑ 部屋を片付けてから掃除機をかける

掃除機を使う時間を、1日1分間短縮した場合…

5.45 kWh

約**170円**

☑ パック式は適宜取り替えを行いましょ

パックいっぱいゴミが詰まった状態での使用より、新品のパックで使用した場合…

1.55 kWh

約**50円**

### 省エネ効果の算出について

経済産業省 資源エネルギー庁の省エネポータルサイト「家庭向け省エネ関連情報 無理のない省エネ節約」を参考にしています。実際はご家庭でのご使用機器、居住地域、住宅などにより異なります。

省エネ効果の算出根拠  
(金額換算係数)

電気：36.60円/kWh (京葉ガスのでんき「従量電灯プラン」第2段階料金)

ガス：141.29円/m<sup>3</sup> (京葉ガス「バリューほっと」料金表C)

水道：326.70円/m<sup>3</sup> (千葉県水道11～20m<sup>3</sup>/市川市下水道11～20m<sup>3</sup>)

【基本条件】〈電気〉燃料費調整額を含む。再生可能エネルギー発電促進賦課金は含まず。

〈ガス〉原料費調整額を含む。

〈共通〉すべて2023年9月時点の料金(消費税含む)。

**keiYO GAS**

ホームページアドレス

<https://www.keiyogas.co.jp/>

※イラストはイメージです。