

# 省エネお助けメモ

温室効果ガスの大部分を占めるCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）は、みなさんの暮らし（事業活動）のエネルギー消費によって排出されています。

生活の中で、ちょっとした省エネの工夫をすることが、地球温暖化の防止につながります。

種別	家庭での取組	お助けメモ
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	扇風機の併用を。風が体にあたることで、体感温度が下がります。
	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	扇風機の併用を。暖かい空気を循環させることで、足下まで暖かく。
	フィルターを月に2回程度清掃する。	掃除機でほこりを吸い取ったり、ぬるま湯で洗ってからしっかり乾かしましょう。
照明 (白熱→LED電球)	白熱電球1灯を電球形LEDランプに取替える。	買い替え時期にはぜひ取り換えの検討を。
照明 (蛍光灯)	使っていない部屋の照明はこまめに消す。	照明の傘やカバーが汚れると、明るさが低下します。お掃除を心がけて。
テレビ (液晶)	画面は明るすぎないように調節し、見ないときは消す。	リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。主電源で消しましょう。
パソコン (デスクトップ)	パソコンを使わないときは電源を切る。	電源オプションの見直しを。「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」に！
台所	冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置し、中に物を入れすぎないようにする。	常温で保存できるものを冷蔵庫に入れていませんか？熱いものは冷ましてから保存。
	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。 (根菜の場合)	煮込み料理の野菜はチンしてから鍋へ。煮崩れも少ないようです。
	食器を洗うときはガス給湯器の設定温度を低温にする。(40℃→38℃)	洗う前に水につけておいたり、ヘラなどで汚れを取っておきましょう。
	電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜く。	ガスの場合は水滴を拭き取ってからコンロに。炎がはみ出さないように気をつけて。
風呂 (ガス給湯)	間隔をあけずに入り、追い焚きをしないようにする。	浴槽には必ず蓋をしましょう。お湯が冷めにくいので省エネになります。
	シャワーはこまめに止めるようにする。	シャワー15分間で使うお湯は約180リットル、浴槽のお湯はおよそ200リットル。
トイレ (貯湯式)	温水洗浄便座は使わないときはフタを閉める。	長時間使わないときは電源をオフにしたり、就寝前に節電機能を使うことで省エネ効果。
	便座暖房の温度設定は低めにする。(中→弱)	寒い季節だけ使用しましょう。一年を通してつけっぱなしにしていますか。
洗濯	洗濯するときは、まとめて洗うようにする。	洗剤は適量に。不必要に多いとすすぎに多くの水が必要になります。
車	アクセルをやさしく踏み、ゆっくり発進する。 (目安 最初の5秒で時速20キロ)	発進後5秒後に20km/hを目安にゆったりめの発進を。
	加減速の少ない運転を心がける。	急発進、急加速は事故のもとであり、エンジンにも負担をかけます。
	早めのアクセルオフを心がける。	エコドライブは安全運転。走行は適正スピードで。燃費面でも経済的です。
	アイドリングストップを心がける。	すぐ青に変わる信号での停止や一旦停止は、アイドリングストップをしなくてもよいです。
その他	家電製品は、長期間使わないときはコンセントからプラグを抜くか、省エネタップ（スイッチ付きタップ）を活用する。 *プラグを抜くことで安全面の問題がないか確認してください。	機器によっては、漏水やガス漏れの検知機能や凍結防止機能が働かなくなるなど安全面で問題が生じる場合もあります。注意してください。