

ご家庭  
の皆様

# 夏季の省エネ

全家庭で消費電力の1%を削減すると、毎日、コンビニ約1万8千店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

## 冷房の省エネ対策

### 冷房



省エネ効果

- ✓ 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。  
※熱中症にご注意ください。
- ✓ 目詰まりしたフィルターを清掃する。

約 5 %

約 2 %

## 照明の省エネ対策

### 照明



省エネ効果

- ✓ 不要な照明は消す。
- ✓ リビングや寝室の照明の明るさを下げる。

約 2 %

約 3 %

## 冷蔵庫の省エネ対策

### 冷蔵庫

- ✓ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。

省エネ効果

約 1 %

## テレビの省エネ対策

### テレビ

- ✓ テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。見ていない時は消す。

省エネ効果

約 2 %

## その他の省エネ対策

### 給湯



- ✓ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする。
- ✓ 食器を洗うときは給湯温度を低く設定する。

### 自動車

- ✓ 自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践する（ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングをしない等）。

※「省エネ効果」は点灯時（19時頃）の家庭の電力使用量に対する省エネ効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により省エネ効果は変動します。

経済産業省では、企業・家庭向けの省エネ支援を強化しています。企業には省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭には高効率給湯器の導入などを支援しています。詳細は「省エネポータルサイト」をご覧ください。

省エネポータルサイト

検索



経済産業省  
資源エネルギー庁  
Agency for Natural Resources and Energy