



あさひ 環境家計簿



朝日村
朝日村環境保全推進委員会

【洗濯機】センタクキ

- (1) 汚れた衣服を洗剤で洗い、すすぎ、脱水する機器。
- (2) 洗いから脱水まで機器まかせにできる全自動と二槽式が主流。
- (3) 省エネタイプや多機能のものも多く、買い換えの時はじっくり検討を。



まとめて洗って省エネ

使い方は？

容量の8割程度の洗濯が効果的。

洗剤は適量で。

すすぎは注水すすぎではなく、溜めすすぎで。

洗濯物の入れすぎは汚れが落ちにくいばかりでなく、電気の無駄使い。反対に少なすぎても、電気・水を無駄にしまいます。洗剤を入れすぎても汚れ落ちはほとんど変わりません。

洗濯物はまとめてしましょう。


少量の洗濯物をこまめに毎日洗うよりも、洗濯機の定格容量を考慮し、洗濯回数を出来るだけ少なくした方が効果的です。


定格容量の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

年間で電気6.00kWhの省エネ **約140円の節約**

年間で水道16.75m³の省エネ **約3,080円の節約**

合計の省エネ **約3,220円の節約**

 原油換算 8.04L

 CO₂削減量 11.9kg



【テレビ】テレビ



- (1) 遠く離れた場所から送信される映像を受信する機械。
- (2) 一家に一台から一人に一台の時代になり、ビデオ再生、テレビゲームのモニターとして使われている。
- (3) ついていないと不安というテレビ症候群が生まれている。



毎日の習慣が、いちばんの省エネ効果

見ないときは？

主電源を切る。

リモコン待ち状態でもどんどんエネルギーを消費しています。主電源で消しましょう。旅行など長期不在のときはプラグを抜くようにしましょう。つけっぱなしの状態には要注意。意識して消すようにしましょう

テレビを見ないときは消しましょう。

1日1時間テレビ(28インチ)を見る時間を減らした場合

年間で電気40.84kWhの省エネ 約**940円**の節約

原油換算9.93L CO2削減量 14.7kg

見るときは？

必要以上に音量をあげない。

画面を明るくしない。

音量を上げすぎたり、画面を明るくしているだけで、意外にエネルギーを消費しています。何事も適量を心がけましょう。

画面が明るすぎないようにしましょう。

テレビ(21インチ)の画面の輝度を最適(最大 中央)に調節した場合

年間で電気17.33kWhの省エネ 約**400円**の節約

原油換算 4.16L CO2削減量 6.2kg

選び方は？

部屋の広さ、おもな使用目的にあわせて選ぶ

大型化・多機能化するほど消費電力が増えます。しかし、いちばん人気の家電製品だけに省エネ機能の向上はめざましく、待機時消費電力は特に目立って減っています。

音量を不必要に大きくないようにしましょう。

テレビ(21インチ)の音量を最適(最大 中央)に調節した場合

年間で電気2.59kWhの省エネ 約**60円**の節約

原油換算 0.62L CO2削減量 0.9kg

【照明器具】シヨウメイ キタ

- (1) 電気により、部屋のなかを明るく照らしたす器具。生活するうえで必要不可欠なもの。
- (2) 雰囲気演出するインテリアとしても使われている。
- (3) 蛍光灯、白熱電球を基本に種類が豊富。



選び方ひとつで、省エネ効果に明るいニュース

購入のコツ1

蛍光灯を選ぶようにする。
蛍光灯は、白熱電球の寿命の約6倍、電気代は1/3以下です。白熱電球用のソケットに取り付けられる電球型蛍光灯は、値段は高めですが、電気代は白熱電球より経済的です。

購入のコツ2

買い替えるときは インバーター式器具に。
インバーター（周波数変換器）式は、すぐに点灯する、明るい、ちらつきがない、器具がコンパクトである、などの特長があります。従来の器具にくらべて、省エネ効果があります。

使い方は？

人のいない部屋は消灯。
早めに取り替える。
器具の掃除で明るさアップ。
点けっぱなしは不経済です。蛍光灯の取り替え時期は、両端が黒くなってきたときです。また掃除をしないでいると、明るさが低下します。



電球型蛍光灯に付け替えましょう。

54Wの白熱電球から15Wの電球型蛍光灯に交換した場合

年間で電気78.00kWhの省エネ 約**1,790円**の節約

原油換算 18.97L CO2削減量 28.1kg



点灯時間を短くしましょう。(白熱電球の場合)

54Wの白熱電球を1灯、点灯時間を1時間短縮した場合

年間で電気19.71kWhの省エネ 約**450円**の節約

原油換算 4.79L CO2削減量 7.1kg

点灯時間を短くしましょう。(蛍光灯の場合)

15Wの蛍光灯を1灯、点灯時間を1時間短縮した場合

年間で電気5.48kWhの省エネ 約**130円**の節約

原油換算 1.33L CO2削減量 2.0kg

省エネ型のインバータータイプの器具を使いましょう。

インバータなしの器具1灯を、インバータありの器具にした場合

年間で電気3.40kWhの省エネ 約**80円**の節約

原油換算 0.82L CO2削減量 1.2kg

【電気こたつ】デンキ コタツ

- (1) すわり机に熱源をつけ、上から布団をかけた熱効率の大変良い暖房器具。
- (2) いったん足を入れると、なかなか抜け出せない魅惑の器具。
- (3) 睡眠を誘発するため、スイッチの切り忘れに注意。



あわせ技で、からだの中ポッカポカに

こたつ布団は？

敷布団と上掛けをセットで使う。
掛け布団だけでは人が入るたび、すきま風で寒さを感じがち。また敷ふとんは床への放熱を防ぐため、特に有効です。セットで省エネ効果をアップしましょう。

こたつ布団に、上掛け布団と敷布団をあわせて使う。

こたつ布団に上掛け布団と敷布団を併用した場合と、しなかった場合との比較(1日5時間使用)

年間で電気32.48kWhの省エネ 約750円の節約

原油換算 7.90L

CO2削減量 11.7kg

温度調整は？

温度調節ダイヤルは「中」に。
「強」と「中」では段違い、消費電力がまったく違います。「中」の温度で十分な暖かさが得られます。暖めすぎではありません。低めの温度設定を心がけましょう

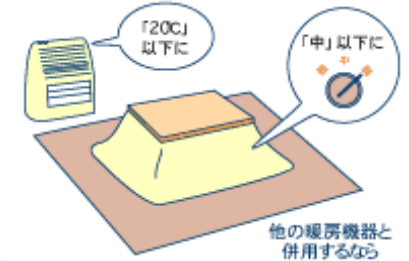
設定温度を低めに設定しましょう。

1日5時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合

年間で電気48.95kWhの省エネ 約1,130円の節約

原油換算 11.91L

CO2削減量 17.6kg



【電気冷蔵庫】デシウコ

- (1) 食品を冷却・冷凍して鮮度を保つ機器。
- (2) 低温度を保つため、一日中電気を消費している。
- (3) 使い方・置き方次第で、大きな省エネ効果がある。



常温保存できるもの
冷蔵庫に入れてある食品は
冷蔵庫に入れておくと
あせりませんか？

省エネ講座



上手に付き合えば、省エネ効果絶大！

使い方

詰め込みすぎではありませんか？
詰め込みすぎると冷気の流れが悪くなる上、物を探すのに時間がかかり、エネルギーを無駄に使うこととなります。冷蔵庫で冷やさなくていいものを確認しましょう。

無駄なく

温度設定を弱くしましょう。
ドアを無駄に開けていませんか？
パッキングは破損していませんか？
熱いものは冷ましてから保存していますか？
冷蔵庫の庫内は、毎日のチェックを心がけましょう。

置き方

冷蔵庫を正しく置いていますか？
直射日光や暖房を避けて風通しよく、周りに適度な隙間を開けます。一度正しく設置すれば、ずっと省エネが続きます。簡単で効果の高い方法です。

冷蔵庫に、ものを詰め込みすぎないようにしましょう。

詰め込んだ場合と、整理して入れた場合との比較

年間で電気68.44kWhの省エネ 約**1,570円**の節約

原油換算 16.65L CO2削減量 24.6kg

開けている時間を短くしましょう。

開放時間を20秒の場合と、5秒の場合との比較

年間で電気17.46kWhの省エネ 約**400円**の節約

原油換算 4.25L CO2削減量 6.3kg

冬場は冷蔵強度を弱くしましょう。

周囲温度15℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

年間で電気76.84kWhの省エネ 約**1,770円**の節約

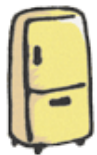
原油換算 18.69L CO2削減量 27.7kg

壁から適切な間隔で設置しましょう。

壁に密着して設置した場合と、カタログ推奨基準で設置した場合との比較

年間で電気53.51kWhの省エネ 約**1,230円**の節約

原油換算 13.01L CO2削減量 19.3kg



【掃除機】ソウジキ

- (1) ほうきにとって代わった室内専用の掃除道具。電力で動く。
- (2) パワーが強く音が静かなのは当然で、排気ゼロ、ゴミパックなし、超コンパクトなど、様々な種類がある。
- (3) 掃除機内の掃除を忘れがちである。

省エネ
講座



ひと工夫で、ムダをクリーンアップ

使い方は？

掃除機をかける前に部屋の整理整頓。

ゴミパックとフィルターの確認。

部屋を片づけてから掃除機をかけると掃除時間が短縮できます。ゴミパックとフィルターの汚れ度もこまめにチェックしてください。どちらも放っておくと、集塵パワー低下の元になります。

部屋を片づけてから掃除機をかけましょう。

部屋を片づけると掃除機をかける時間が短縮できます。5分12秒の平均使用時間を4分に短縮した場合

年間で電気6.43kWhの省エネ 約150円の節約

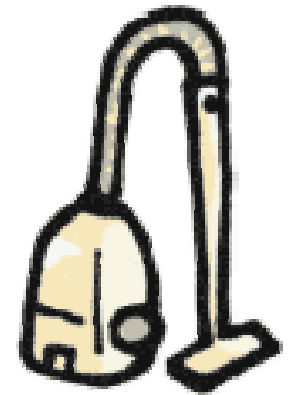
原油換算 1.54L CO2削減量 2.3kg

掃除機の集塵パックは適宜取り替えましょう。

パックいっぱいにごみが詰まった状態と、未使用のパックの比較

年間で電気1.57kWhの省エネ 約40円の節約

原油換算 0.37L CO2削減量 0.6kg



携帯電話充電器の待機時消費電力について

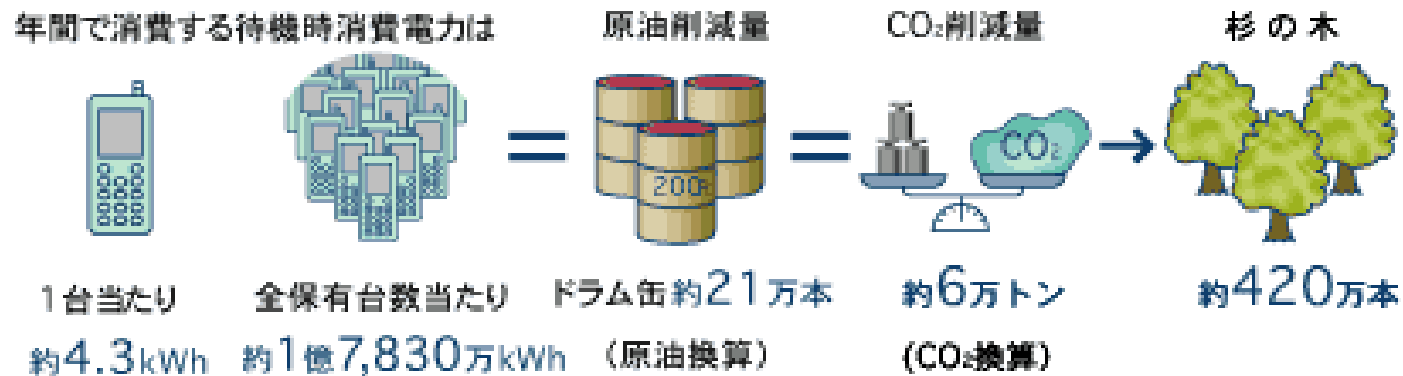
基礎知識 番外編

省エネ
講座



充電が終わっても、携帯電話のアダプターをコンセントから外さずそのままにいませんか。
平成12年での携帯電話（PHSも含む）の保有台数は約4,160万台で、平成8年に比べ2.7倍の伸びとなっています。

仮に3日に一度1時間半の充電を行い、普段はアダプターをコンセントから外さなかった場合。



[出典：総務省情報通信政策局の携帯電話世帯保有率より台数を試算]



充電が終了したらコンセントからアダプターを抜きましょう。

地球温暖化は進行中。日常の省エネ行動が大切です。

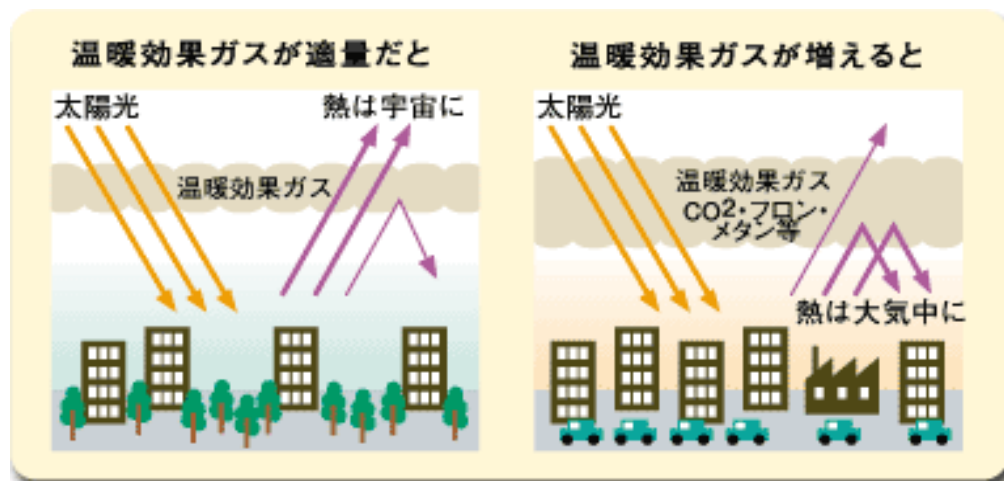


地球温暖化を進めているのはCO₂、
排出量の低減を目指しましょう。

エネルギーの大半は石油や石炭などの化石燃料を燃焼することによって得られていますが、これに伴って、大気中にCO₂（二酸化炭素）が排出されます。エネルギーの大量消費でこのCO₂濃度が上昇し、地球が宇宙に放出するはずの熱が大気中に封じ込められる温室効果が進み、地球が温暖化しています。このまま地球温暖化が進むと、洪水が起こったり、熱帯性の伝染病が広がるなど、環境に重大な悪影響を及ぼす心配があります。

電化製品や自家用車が増加し、
大量のエネルギーを消費。

エアコン・冷蔵庫などの電化製品の保有台数が伸び、鉄道・バスなどよりもエネルギー消費の大きい自家用車の利用が増えています。電気製品や自家用車は便利な生活を実現してくれる反面、その増加はエネルギーを大量に消費し、地球温暖化などの環境破壊にもつながります。



家庭で身近に使用している機器からの見直しを。

家庭で身近に使用している機器からの見直しを。
深刻な地球温暖化にストップをかけるためには、一人ひとりが問題意識を持ち、省エネを実行することが大切です。例えば、家庭内の食生活にかかわるエネルギー使用量のうち、冷蔵庫・ガスコンロ・給湯器が約90%を占めています。たくさんのエネルギーを消費しているところから重点的に省エネ対策をしていくことが効果的です。