

家庭で出来る節電・省エネ実施の具体的事例

A：お金をかけないか、少しお金をかければ出来る節電対策

A-1 使用頻度の少ない電気機器のコンセントを抜く（待機時消費電力の削減）

家電機器は使用していない時にも、リモコン操作や、タイマー、カレンダー機能を働かせるために、わずかに電流が流れ、電力の消費をしています。この電気使用を待機時消費電力と言います。最近購入された電気機器では待機時消費電力は少なくなっていますが、機器を使用しない時、コンセントを抜くことで節電になります。この時注意して頂きたいのはコードを引っ張ってコンセントから抜かないことです。必ずプラグの根元を持って抜いて下さい。頻繁にプラグを抜き差しするとコンセント金具が緩むなどの留意も必要です。（この場合にはB項目で中間スイッチやスイッチ付きタップの紹介をしています。）またバックアップ用に電池が内蔵されていない機器の場合には、時間設定やカレンダーが狂う場合もありますので注意してください。家庭での待機時消費電力は、全電力の約6%であると省エネセンターで発表されています。



コンセントを抜く

A-2 分散しないで、一つ部屋で家族が暮らす工夫を！

家庭にテレビやエアコンが複数台ある場合には、それらを各部屋で使用すると、冷暖房やテレビの電気代などが2重3重になります。家族が集まる部屋を1部屋に決めて、そこで家族が一緒にテレビを見たり、本を読んだりするようにすると冷暖房費等が節約されます。また家族の語りが増える効果も期待出来ます。



A-3 冷暖房温度の設定、夏は28℃、冬は20℃へ

環境省が進めているチャレンジ25キャンペーンの室温温度設定推奨温度で、夏の冷房は28℃、冬の暖房は20℃に設定することにより、節電が出来ます。

また現在の設定温度を冷房時は1℃上げ、暖房時は1℃下げることでも効果があります。

夏場の冷房温度を高めを設定するときは、うちわを準備するか扇風機を準備し、飲料水を飲むなどの配慮も必要かと思えます。冬場の暖房温度を低め設定にするときは、膝掛けなどのグッズや保温効果の高い下着を身に着ける等の工夫をすれば良いと思えます。

<p>A-4</p>	<p>使用しない部屋の電灯、エアコン等を消す</p> <p>使用しない部屋の電灯やエアコンのスイッチを切るのはもちろんですが、昼間明るい部屋の電灯も消すことが節電に繋がります。また少し暗くはなりますが、2連の蛍光灯の1本をプルスイッチで消すことで節電に繋がります。</p> <div data-bbox="1018 273 1437 629" data-label="Image"> <p data-bbox="1034 568 1174 607">1本を消灯</p> </div>
<p>A-5</p>	<p>お風呂は家族が連続して入浴することによる省エネ</p> <p>お風呂の温度がさめないように家族が連続してお風呂に入るようにすると省エネルギーになります。またどうしても間隔が空いてしまう生活パターンの家庭では、湯船表面からの放熱防止のため発泡スチロール等の断熱材を浮かべて保温することで追い炊きや注ぎ足し量を減らすことができます。</p>
<p>A-6</p>	<p>使用時間のピークをずらして家事をする</p> <p>消費電力は、通勤、家事及び冷暖房使用等が集中する平日午前8:00から11:00、午後6:00から9:00に最大になるようです。この時間帯をずらして掃除や洗濯をすることが停電のリスクを減らすことに繋がります。直接的な節電になりませんが使用時間帯を考えることでピーク時の電気を減らすことも重要です。会員の中には午前5:00から6:00の間に風呂の残り湯を使って洗濯機を使用している方もいます。タイマーを使って早朝にご飯を炊くなどの工夫も出来ます。これから朝が早くなります。早起きしてピーク時間をずらすことを考えてはいかがでしょうか。</p>
<p>A-7</p>	<p>窓の断熱</p> <p>梱包用のプチプチシートを窓に貼ることで、部屋の断熱を行います。窓からの冷気侵入を防ぎます。窓の開閉時に引っ掛かからないように、上手に貼る事がポイントです。どのくらいの熱の散逸を防げるか定量的なデータはありませんが、理論的には効果があると思います。お金をかけることが出来る場合は、2重ガラスの窓(D項に記載)にするなどの方法があります。</p> <div data-bbox="963 1547 1418 1962" data-label="Image"> <p data-bbox="979 1895 1353 1933">プチプチシートが貼られた窓</p> </div>

A-8	石油ストーブとヤカン (冬場)
	<p>石油ストーブを使用し、上にヤカンをのせてお湯を沸かします。湯気は、部屋の加湿になりますし、お湯は、お茶やコーヒーをいれる時や湯たんぽ用にも使用できます。</p>  <p>石油ストーブとやかん</p>
A-9	冷蔵庫の冷気が逃げにくいようにする。
	<p>冷蔵庫の中に短冊状のフィルムのカーテンをします。少しでも冷気を外に逃がさない工夫です。ドアの開閉を出来るだけ減らすためにも冷蔵庫の中を食品で詰め過ぎないように整理して配置するのも節電の方法です。</p> <p>また、冷蔵庫の設定温度を夏と冬で変更することも節電に繋がります。</p> 
A-10	魔法ビンの使用
	<p>電気ポットで湯を沸かした時に、湯を沸かしたら魔法ビンに入れて、保温すると、節電になります。</p>
A-11	風呂の残り湯の利用
	<p>風呂の残り湯を温かい時にペットボトルに入れると湯たんぽとして利用することができます。また残り湯は洗濯に利用します。</p>
A-12	環境家計簿 (A4 シート) をつける
	<p>電気、ガス、ガソリンなどの毎月の使用量を月毎に記載し、集計し、見える化します。</p> <p>集計は、電力会社やガス会社から毎月の伝票を入手した時に記入すれば、それほど苦にならないと思います。また環境家計簿には二酸化炭素の排出係数を記載していますので、電気、ガス、ガソリン等を二酸化炭素排出量に換算して比較することも出来ます。日本の家庭からの二酸化炭素排出量は 2008 年度で一世帯あたり約 5040kg とされており、比較して見るのも良い。また栃木県の 3 人世帯の平成 21 年度年間光熱費 (電気、ガス、ガソリン) は 284,900 円とされており、これらの数字と比較して節約の度合いを測るのも良いと思います。環境家計簿様式は、Excel 様式で「家庭で出来る節電・省エネ」の表紙からクリックして取り出せます。昨年の電気、ガス、ガソリンなどの伝票が残っていれば、まずその数値を記入し、これからの取組結果と比較すれば、どのくらい節約できたかが分かり、楽しみながら家計簿をつけることが出来ます。</p>