

# 冬季の省エネ・ 節電メニュー



ご家庭の皆様

東北・東京・中部・北陸  
関西・中国・四国・九州

令和5年10月



経済産業省  
資源エネルギー庁

# 今冬の省エネ・節電の取り組み推進について

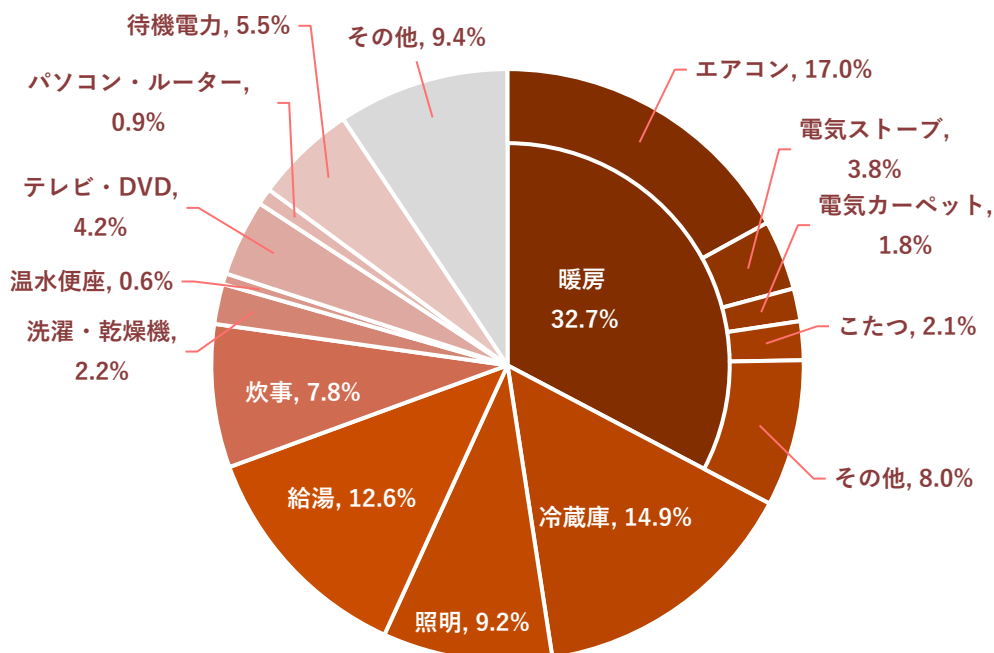


## 2023年度冬季の省エネ・節電の取り組みについて

寒い冬は、暖房に限らず給湯などでもエネルギーの使用が増える季節です。日々の暮らしの中で、是非省エネ・節電に積極的に取り組みましょう。省エネで光熱費の削減にもつながります。

なお、今冬の電力需給は安定供給に最低限必要な予備率3%以上を確保しているものの、発電所のトラブル等によっては厳しい状況となる可能性があります。本メニューでは、家庭でできる省エネ・節電行動の例示をしています。ご自身のライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で省エネ・節電に取り組ましましょう。

## 家庭における電気の使用割合（冬季の1日間）



## コラム：「減らす」だけじゃない、節電につながる方法

「節電」というと電気の使用を「減らす」ことが着目され、ガマンになりがち。定期的なエアコンのフィルター掃除や暖かい空気を循環させるなど効率的に暖房器具を利用して、無理なく「減らす」に取り組ましましょう。また、家庭では夕方5時から夜9時頃に電気の消費量が増える傾向があります。夕食の調理時間を早める、食器洗い乾燥機を夜間に使用するなど「ずらす」はこの時間帯の節電につながります。他にも、省エネ型製品や高効率給湯器へ買い替えるなどの「切替える」は光熱費の削減にもつながる有効な方法です。



減らす



ずらす



切替える

# 省エネ・節電メニュー



## 省エネ・節電メニュー

節電効果  
(削減率)

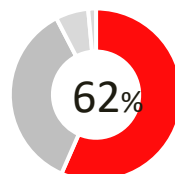
暖房	重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げましょう。(右記の節電効果はエアコンを使用時に室内温度を22°Cから20°Cに下げた場合の数値)	2.7%
	目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。(右記の節電効果はエアコンの場合の数値)	0.8%
	窓には厚手のカーテンを掛けましょう。(右記の節電効果はエアコンの場合の数値)	0.8%
	扇風機やサーキュレーターで部屋の上部の暖気を循環させましょう。	-
	外出・就寝時の15~30分前に暖房をオフしましょう。	-
照明	リビングや寝室などの部屋の明るさを下げましょう。	1.5%
	不要な照明はすべて消しましょう。	4.5%
冷蔵庫	冷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しましょう。 ※食品の傷みにはご注意ください。	1.5%
	壁との間に適切な間隔を空けて設置しましょう。	-
	熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れましょう。	-
テレビ	省エネモードに設定して、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。	1.0%
温水洗浄便器	タイマー節電機能を利用しましょう。機能がなければ便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。	0.2%
洗濯機	洗濯は容量の8割以上を目安にまとめて洗いをしましょう。	0.3%
乾燥機	衣類乾燥機(洗濯機の乾燥機能含む)や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くしましょう。	0.5%
こたつ	使用時間を半分にしましょう。	1.0%
	上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにしましょう。	-
電気カーペット	暖房面積を半分にしましょう。	0.9%
	電気カーペットの下に断熱マットを敷きましょう。	-

※「節電効果」は1日間の家庭での電気使用量に対する節電効果の概算値です。地域・気候条件等によって節電効果は変動します。

## コラム：照明はLEDが多数派なんです

新しいイメージも今となっては昔のこと、全国の家庭の6割が居間の照明をLEDにしています。蛍光灯シーリングライトをLEDに交換すると1年間で電気代は約1800円もお得に。初期費用は高くても約3年の使用で費用は逆転します。さらにLEDは非常に長寿命なため、面倒な交換作業の回数を蛍光管と比べて大幅に減らせます。まだ切り替えていない方は交換を検討しては？

居間照明のLED使用率



出典：環境省「令和3年度家庭部門のCO2実態統計調査」

# 省エネ・節電メニュー



## 省エネ・節電メニュー

<b>ライフスタイル</b>	家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになります。
<b>床暖房</b>	床暖房は就寝やお出かけ前の30分前に切るよう心がけましょう。
<b>自動車</b>	エコドライブを心がけましょう。
	ふんわりアクセル（10%程度燃費改善）
	減速時は早めにアクセルを離す（2%程度燃費改善） 等
<b>公共交通機関</b>	外出に際しては、公共交通機関や自転車をなるべく利用しましょう。
<b>省エネ製品</b>	蛍光灯や白熱電球をLEDに、古いエアコンを新しい省エネエアコンに、給湯器をより高効率なものに換えるなども、省エネに効果的です。
<b>家屋の断熱</b>	窓ガラスを複層ガラスにするなど、家屋の断熱性を高めることも、省エネに効果的です。
<b>パソコン</b>	省電力設定を活用しましょう。
<b>掃除機</b>	詰まった紙パックは交換しましょう。

家庭には、他にも消費電力が大きい家電製品があります。

以下に挙げるような家電製品についても、それぞれのご事情のもと、無理のない範囲で省エネに取り組みましょう。

<b>アイロン</b>	<b>電気ポット</b>	<b>電子レンジ</b>	<b>ホットプレート</b>	<b>ドライヤー</b>
<b>トースター</b>	<b>IHクッキングヒーター</b>	<b>食器洗い機</b>	<b>浴室乾燥機 洗濯乾燥機</b>	<b>掃除機</b>

# ガスの省エネメニュー



## ガスの省エネメニュー

省エネ効果※  
(削減率)

給湯・お風呂	お湯の出し過ぎに注意しましょう。シャワーの時間を短くすることも省エネに効果的です。 (右記の省エネ効果は、45°Cの湯を流す時間を1分間短縮した場合の数値)	1.9%
	追い焚きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入りましょう。 (右記の数値は、2時間の放置により4.5°C低下した湯(200ℓ)を毎日追い炊きする場合の数値)	5.6%
調理	炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整しましょう。 (右記の数値は、1日3回、水1ℓ(20°C程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合の数値)	0.3%
	お皿を洗うときの温度を下げましょう。 (右記の数値は、洗う時の水の温度を2°C下げた場合の数値)	0.6%
	鍋に火をかけるときにはふたをしましょう。	-
	鍋の水滴はふき取ってからコンロに乗せましょう。	-

※ 省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅(一般モデル)を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。

## ガス・石油の使用時に注意して欲しいこと

ガス・石油ストーブ等を使用される場合には、特に以下のことを注意しましょう。

- ガスや石油を使うときは、窓を開けるなどして必ず換気しましょう。自動的に排気する機器はファンの作動音を確認しましょう。ものが燃えるには、新鮮な空気が必要です。空気が不足すると一酸化炭素が発生します。
- 洗濯物や布団等はストーブの近くに置かないようにしましょう。洗濯ばさみ等で留めたつもりでも、落下の危険性があります。寝返りを打ったときに接触して火災になった事例もあります。

# 関連施策紹介



## 統一省エネラベル

省エネ家電への買い換えや、LED照明への交換も節電・省エネに有効です。省エネ家電への買い換えに際しては、統一省エネラベル※を参考にしてください。

※ 統一省エネラベルは、製品の省エネ性能や経済性を示したラベルで、多段階評価点（★の数）、省エネルギーラベル、年間目安エネルギー料金から構成されています。エアコン、照明器具、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、電気便座、温水機器に表示されています。



### ①多段階評価点

市場における製品の省エネ性能が優れている順に5.0～1.0までの0.1刻みの41段階で表示（多段階評価点）。その点数に応じて、5つ★から1つ★までの半星を含めた星を表示。

### ②省エネルギーラベル

トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを示すラベル。

### ③年間目安エネルギー料金

当該製品を1年間使用した場合の経済性を示すために、年間目安エネルギー料金を表示。

※ 年間エネルギー料金とは、年間の目安電気料金、目安ガス料金又は目安灯油料金を指しません。

# 関連施策紹介



## 給湯省エネ事業

給湯省エネ事業（高効率給湯器導入促進による家庭部門の省エネルギー推進事業費補助金）は、家庭のエネルギー消費で大きな割合を占める給湯分野について、高効率給湯器の導入支援を行い、その普及拡大により、「2030年度におけるエネルギー需給の見通し」の達成に寄与することを目的とした事業です。

補助金の申請手続は、消費者と契約を結んだハウスメーカー、工務店、リース事業者等が代行して行います。消費者は、補助金の申請手続において代行事業者への申請手続の委任のみを行います。

①ヒートポンプ給湯機（エコキュート）、②ハイブリッド給湯機、③家庭用燃料電池（エネファーム）を設置する場合に定額を補助します。（①及び②は5万円、③は15万円）

※ 要件等の詳細は、『住宅省エネ2023キャンペーン 補助事業合同問い合わせ窓口』までお問い合わせください。

TEL：0570-200-594（IP電話は045-330-1340）

URL：<https://kyutou-shoene.meti.go.jp/about/>

### 補助対象

高効率給湯器（ヒートポンプ給湯機、ハイブリッド給湯機、家庭用燃料電池）が対象。

※省エネ法に基づくトップランナー制度における省エネ基準を満たすもの等に限る。

	ヒートポンプ給湯機（エコキュート）	ハイブリッド給湯機	家庭用燃料電池（エネファーム）
補助額（予定）	5万円/台	5万円/台	15万円/台

#### ヒートポンプ給湯機（エコキュート）



出所）三菱電機

#### ハイブリッド給湯機



出所）リンナイ

#### 家庭用燃料電池（エネファーム）



出所）アイシン

## コラム 出力制御×おひさまエコキュート

昨今、太陽光発電による電力を家庭で有効活用出来るおひさまエコキュートが注目を集めています。

おひさまエコキュートは太陽光発電の余剰電力を利用して、昼間に沸き上げを行います。昼間沸き上げはご自宅の太陽光発電による電力の有効活用に資するだけでなく、増加する出力制御対策にも貢献し、日本全体の再エネを有効活用することに繋がります。

また、外気温が高い時間での沸き上げにより効率的にお湯を作ることができたり、夜間の沸き上げと比較して放熱ロスが少なかったりと様々なメリットがあります。

給湯省エネ事業ではおひさまエコキュートも補助対象としています。この機会にぜひご家庭への導入をご検討ください。



出典：ダイキン工業株式会社ホームページ