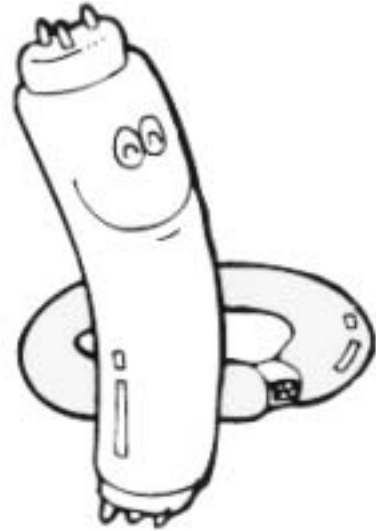


照明器具

点灯時間の長い部屋は蛍光灯を使うと経済的です。

【節約ポイント】

▼無駄な明かりはOFFに
誰もいない部屋の照明や必要のない明かり、豆電球などは、意外と消し忘れが多いのでこまめに消しましょう。照明は、白熱灯より、蛍光灯のほうが消費電力は少なくてすみますので（白熱灯の3分の1以下）、



待機電力にもご注意を

省エネの話題でよく指摘されるのが「待機時消費電力（待機電力）」です。

これは、家電製品を利用していないのに、いつのまにか消費されている電力のことです。

テレビ、ビデオ、ラジカセ、エアコンなどは、リモコンで、電源を切った状態でも、電源を切らない限り電気を消費し続けます。

リモコン機能付きの機器だけでなく、パソコンや炊飯器、電子レンジから温水洗浄便座まで、タイマーやメモリー装置が内蔵され、プラグを差し込んであるだけで電力を消費してしまう家電製品が、私たちの身のまわりにあふれているのです。

こうした家電製品の待機電力は、家庭の全消費電力のどれくらいを占めているかご存じですか。

待機電力は、財団法人省エ

ネルギーセンターの「平成14

年度待機時消費電力調査」によると、1世帯あたり47キロワットアワーで、家族の全消費電力の約1割も占めているのです。

長時間使わない機器はこまめに主電源を切り、「たかがコンセントのさしっぱなし」などと甘くみないで、コンセントからプラグを抜く習慣をつけることが大切です。

そのこまめな積み重ねが、大きな省エネ、家計の節約につながっていくのです。

テレビ

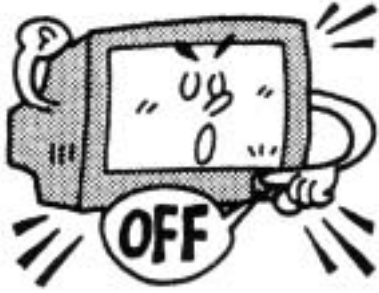
【節約ポイント】

▼明るさや音は適度に調整

画面の明るさや音量を必要以上に上げるとは控えましょう。明るさと音量を「最大」から「普通」に戻すと、約2割の省エネになります。

▼見ていないときは消す

時計代わりや、ただ毎日の習慣でテレビをつけたり、見ていないのにテレビのつけっぱなしをしていることがあります。これは電気の無駄ですのでこまめに消したり、外出や留守にするとき、また、長時間見ないときには主電源を切るよう習慣づけましょう。



「新聞などに印を付けテレビを見る時間や番組を決めてみました」



家電製品の賢い選び方



最近の家電製品は、使いやすさや機能が年々便利になっていくとともに、環境や省エネに配慮したものが特段に多くなり、エネルギー効率がよくなっています。

省エネを考えるなら、新しい家電製品を買う場合は、まずその省エネ型の機器を選ぶことがコツです。

例えば冷蔵庫は、まとめ買いをするのが多いか毎日買い物をするのが多いか、といった各家庭のライフスタイルや、多くの収蔵するもの、その用途、家族の人数などに合わせ、大きさや機能、タイプなどを選ぶことが省エネへの確実な第一歩となるのです。

また、家庭内で最も電気を消費する家電製品上位4つ以外のものでも、次のとおりちょっとした省エネの工夫がありますので、参考にしてみてください。

ガスコンロ



●コンロの中火は経済火力

お湯をわかすときに、鍋底からはみ出さない程度の中火が経済的です。

●鍋底の水滴はふいてから

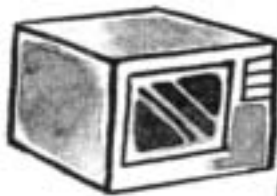
鍋底に水滴がついている鍋は、熱効率が下がります。

●湯沸器のお湯を使えばおトク

湯沸器のお湯を使えば、時間も大幅に短縮されます。

煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用

時間も手間も、エネルギーも減らすことができます



オフィス

- 暑さをしのぎやすい服装（半そで・ノーネクタイなど）で仕事をし、室内の冷房温度は適温（28℃）に。
- 必要のない明かりは消しましょう。



- コンピュータやコピー機などのつけっぱなしはやめましょう。操作していない時は、こまめにOFFに。
- コピーやシュレッダーなどの使用は必要最小限に。
- 最寄りの階への移動には、エレベーターを使用せずに階段を使う。

風呂・洗濯

- お湯を何度も温め直さなくてすむように、お風呂はなるべく家族で続けて入る。
- シャワーは流しっぱなしにしないように心がけましょう。
- 洗濯機に洗濯物を入れ過ぎないように注意。汚れが落ちにくくなるうえ、電気のムダになります。
- 洗濯には、お風呂の残り湯を活用。



湯沸器



●温度設定はできるだけ低温に

食器や食品をお湯で洗うときは、できるだけ低温に。また、洗うときは水を流したままにせず、洗いおけを使うなどこまめに水を止めましょう。

自動車

- 駐停車時のアイドリング、空ぶかしや急発進はやめましょう。
- 重い荷物を積んだままだったり、タイヤの空気圧が適性でなかったりすると、燃費が落ちてガソリンのムダづかいになります。
- 近距離の外出はなるべく徒歩や自転車。遠距離は公共交通機関を利用する。

