

夏季の省エネ

全オフィスで消費電力の1%を削減すると、毎日、家庭約16万世帯が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

冷房の対策と省エネ効果

冷房



- ✓ 執務室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。

省エネ効果

約4%

- ✓ 日中の日射を避けるために、ブラインド、カーテン、遮熱フィルム、ひさし、すだれを活用する。

約4%



省エネ効果

約2%

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、空調を停止する。

照明の対策と省エネ効果

照明



- ✓ 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きする（省エネ効果は照明を半分程度間引きした際の数値）

省エネ効果

約13%

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、消灯する。

約3%

OA機器の対策と省エネ効果

機器



- ✓ 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにする。

省エネ効果

約4%

その他の対策と省エネ効果

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はしない等）。

便座

- ✓ 使用状況を確認し、夏は便座や水の温度設定を「切」にする。

電気ポット

- ✓ 使わないときには、電源をオフにする。

※「省エネ効果」は点灯帯（17時頃）のオフィス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



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



- ✓ 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。

省エネ効果

約5%

約2%

照明の省エネ対策

照明



- ✓ 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。

省エネ効果

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%

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。

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%

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