



エネルギーだより

南相馬市市民生活部
生活環境課
TEL.0244-24-5248



省エネって何なの？

「省エネ」とは「省エネルギー」を短くした言葉だよ。
いつもみんなが使っている電気やガスなどのエネルギーをムダなく、上手に使っていくことを言うんだよ。



なんで省エネが必要なのかな？

電気やガスは石油や石炭などから作られていて、国では石油はあと50年、石炭はあと130年くらいで無くなってしまおうといわれているんだよ。

また、石油や石炭を燃やすと、二酸化炭素などの温室効果ガスが発生して、地球全体が暖かくなっていく、「地球温暖化」が進む原因となり、世界各地で大きな自然災害の原因にもなっているんだ。

限りある資源を有効に活用することや、地球温暖化の進行を防ぐため、省エネは大切な取組なんだよね。



消費電力が多い家電 TOP3

家庭ではさまざまな電化製品に、たくさんのエネルギーが使われています。
ここでは、家庭で消費電力量が多い家電製品上位3位をお伝えします。

3人世帯の平均的な1月の電気使用料を530kwhとすると・・・。

第1位は・・・照明器具です！ 「約98kwh」家庭全体の18.4%！

第2位は・・・冷蔵庫です！ 「約93kwh」家庭全体の17.6%！

第3位は・・・エアコンです！ 「約67kwh」家庭全体の12.6%！

※今回紹介した、照明・冷蔵庫・エアコン3つの家電製品の消費電力は、
家庭内にある電化製品全体の消費電力量の約半分を占めています！



(2022 家庭の省エネハンドブック〔東京都〕調べ)

エネルギーだより発行について

今年度2回目のエネルギーだよりは、「省エネ」をテーマとした内容で、家族そろっての省エネの取組方や、省エネの必要性をお知らせし、皆さんにもっと省エネを身近に感じてもらえればと発行しました。

ぜひ、家族みんなで省エネに取り組んでみましょう！



家族みんなで省エネに取り組んでみましょう！



省エネはひとりひとりが取り組んでいくことが重要なんだよね。
家族みんなで行える、6つの省エネを紹介します！
親子そろってご覧いただき、家庭での省エネを家族のみんなで実践してみま
しょう！

① 照明器具の省エネ

- ・蛍光灯や白熱灯などの照明器具を、LED電球に交換してみましょう。
- ・明るさを調節できる照明は、ちょうどいい明るさに設定しましょう。

「使わないときは消す」を家族内での合言葉に！



② 冷蔵庫の省エネ

- ・冷蔵庫の中にたくさん物を入れすぎないように注意しましょう。
- ・熱いものを冷ましてから冷蔵庫に入れる工夫をしましょう。

とびらの開けっぱなしは省エネの天敵！



③ エアコンの省エネ

- ・冬の暖房時の室温は20℃、夏の冷房時の室温は28℃を目安に、エアコンの温度を設定しましょう。
- ・フィルターをこまめに掃除して、空気の流れを良くしておきましょう。

設定温度を上げる前に、ひざかけなどで体を温めるなどのひと工夫を！



④ テレビの省エネ

- ・明るさを少し暗くすることでも省エネになります。
- ・長い時間つかわないときは、テレビ本体の主電源を切りましょう。

照明と同様、「使わないときは消す」がポイント！



⑤ 炊飯器の省エネ

- ・炊飯が終わったご飯を、ラップにくるんで冷蔵庫で保管しましょう。
- 食べるときに電子レンジで温めなおすなどの工夫をしましょう。

保温機能は消費電力が大きいので、なるべく使わないことが省エネに！



⑥ お風呂の省エネ

- ・できるだけ間隔をあげずにお風呂に入りましょう。
- ・こまめにシャワーを止めましょう。

追い炊きに必要なガスを節約することも省エネ活動の1つ！

