

# 冷蔵庫の省エネ

家庭で一番多く電力を消費している電化製品は冷蔵庫です。  
24時間365日稼働していることもあり、家庭における消費電力の  
**14.2%**を占めています。

## ★ものを詰め込みすぎない

冷蔵庫の奥に眠ったままの食品はありませんか？  
定期的に冷蔵庫の中の整理をしましょう。

## ★開閉時間は短くする

無駄な開閉はやめましょう。  
取り出すときは手早くしましょう。



## ★温度設定は適切に

食品の傷みに気を付けて、  
冷蔵庫の設定温度を  
調整しましょう。

## ★壁から適切な間隔で設置

壁から5mm~2cm、天井から5cm~30cm  
離して設置しましょう。

参考元：「家庭における消費電力の内訳」全国地球温暖化防止活動推進センターHP  
「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」経済産業省 資源エネルギー庁

# エアコンの省エネ

エアコンの家庭における消費電力は**7.4%**を占めています。

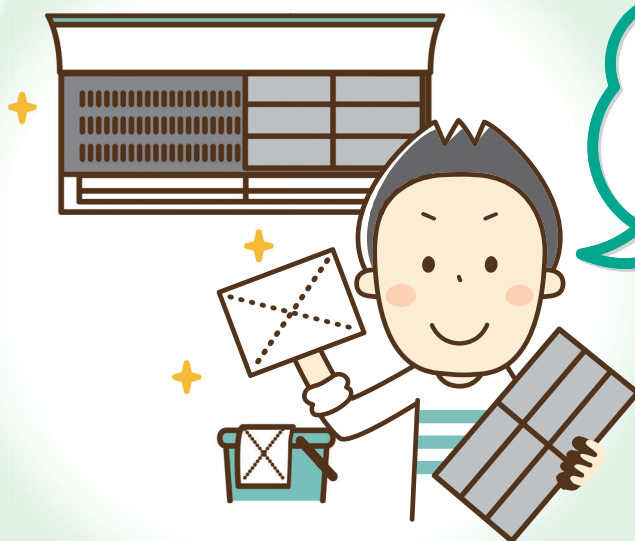
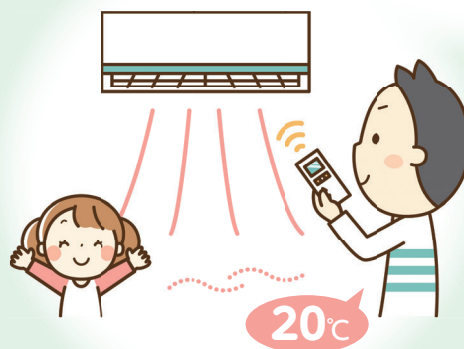
★夏の冷房時の室温は28℃、  
冬の暖房時の室温は20℃を目安に

夏は熱中症に注意し、温度調節を行いましょう。  
また、カーテンを閉めて熱の出入りを防いだり、  
服装を調整し過度な冷暖房に頼らず快適に過ごしましょう。



★必要な時だけつける

タイマーを上手に使い、  
必要な時間だけ運転しましょう。



★フィルターの掃除は  
こまめに

2週間に1度はフィルターの  
お掃除をしましょう。

参考元：「家庭における消費電力の内訳」全国地球温暖化防止活動推進センターHP  
「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」経済産業省 資源エネルギー庁

# 照明機器の省エネ

家庭で2番目に多く電力を消費している電化製品は照明器具です。  
家庭における消費電力は**13.4%**を占めています。

## ★省エネ型に取り替える

交換の時期に、LED照明への買い替えを検討してみましょう。

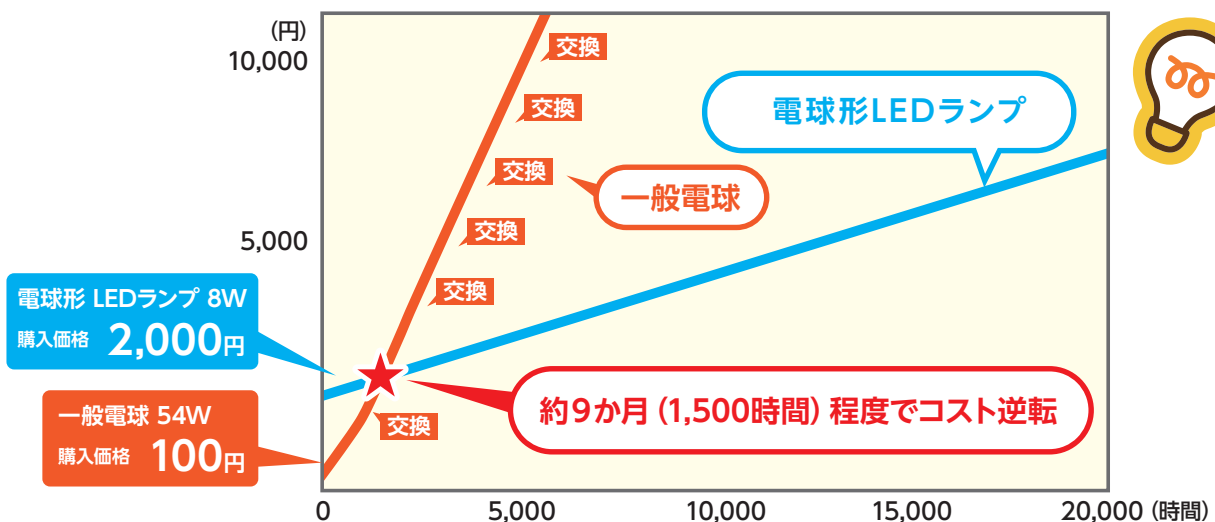


## ★点灯時間を短く

無駄な灯はこまめに消しましょう。

ただし、極端に頻繁な点滅をさせると、ランプの寿命は短くなります。

## 白熱電球と電球形LEDランプのコスト比較例



参考元：「家庭における消費電力の内訳」全国地球温暖化防止活動推進センターHP  
「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」経済産業省 資源エネルギー庁