

この夏季
コロナ禍でも
ひと工夫

ご家庭でも省エネに 取り組みましょう

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。

この夏は特に、感染症予防の影響で、ご自宅で過ごす時間が多くなると考えられます。

少しの工夫で、できる省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。ぜひご家族みんなで取り組んでください！

冷蔵庫



自宅での食事が増えると、冷蔵庫の中のものも増え、冷やすための電気も増加します。

- 冷蔵庫の温度設定を確認しましょう。（強から中にする。エコ運転モードを活用する。）
- 冷蔵室は、庫内が均一に冷えるように、常温保存できるものは冷蔵庫から出したりしながら、隙間を開けて食品を入れましょう。

※食品の傷みにも注意

エアコン



冷房をつける時間も長くなります。

- 冷房時には室温28℃を目安に、レースのカーテンやすだれなどで日差しをカットしましょう。外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
- 軽装で過ごすなどのクールビズを実践しましょう。

※熱中症にも注意

照明



在宅時間が増え、照明を多く使います。

- 不要な照明はこまめに消灯したり、思い切ってLEDに変えることも考えてみましょう。（調色機能があるLEDであれば、仕事と団楽の雰囲気を使い分けが楽しめます。）

パソコン



テレワークにより、パソコンの使用時間が長くなります。

- 「ディスプレイの電源を切る」や「PCをスリープ状態にする」の時間を短くしたり、画面の輝度を下げるなど、設定を確認しましょう。

テレビ



テレビをつける時間も長くなりがちです

- 視聴しない時はこまめに消したり、画面の設定を確認して、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴しましょう。

炊飯器



自宅での食事が増えると、炊飯器を使う機会も増えます。

- 長く保温しないようにしましょう。保温時間が長くなると電力の消費量が増え、風味も悪くなります。（炊飯器で保温するなら4時間まで。それ以上の場合には電子レンジで温め直した方が電気の消費が少ないというデータがあります。）

温水 洗浄便座



トイレに行く機会も増えます。

- 夏は便座や水の温度設定を「切」にしたり、使わないときにはコンセントからプラグを抜いたりしましょう。

「うちエコ診断」などを活用し、年間のエネルギー使用量や光熱費などの情報をもとに、お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせた省エネ対策を検討してみましょう。

🔍 家庭エコ診断制度

関連情報はこちら



省エネポータルサイト
「無理のない省エネ節約」
(資源エネルギー庁)



省エネルギーガイドブック
工場編・ビル編
(一般財団法人 家電製品協会)

お問い合わせ

資源エネルギー庁
省エネルギー・新エネルギー部 省エネルギー課

☎ 03-3501-9726

経済産業省
資源エネルギー庁

環境省