

未来家の日曜17時

12月19日から2月3日までの
平日の8時から21時の間、
5%以上の節電に取り組みましょう!

「冬の省エネ対策」をたっぷりご紹介!

未来館だより13号でオススメ図書を紹介した未来家の皆さんの、エコな暮らしをお見せします。
電気やガスの省エネライフで寒い冬を乗り切りましょう!



お湯を使う回数が少ない場合は、ポットで保温するよりも必要な分だけ沸かす方がお得です。

温度を低めに。
約1,500円の節約
※65ℓの水道水(水温20℃)を使い、湯沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、2回/日食器を手洗した場合は、

冷蔵庫は
●詰め込みすぎない。
約960円の節約
※詰め込んだ場合と半分にした場合
●開けている時間を短く。
約130円の節約
※開いている時間が20秒と10秒の場合
●その他にも……
「無駄な開閉はしない」
「周囲に適度な隙間を設ける」
などで節約できます。

パソコン
使わない時は電源を切る。
デスクトップ型 約690円
ノート型 約120円の節約
※1日1時間利用時間を短縮した場合
電源オプションを「モニタの電源OFF」から「システムスタンバイ」にしても、お得です。

炎をなべ底からはみ出させない。
約400円の節約
※1日3回、水1ℓ(20℃程度)を沸かす時に強火から中火にした場合は、

冬の防寒グッズは手づくりするのもいいですね!

冬は、窓から暖気が流出します。厚手や長めのカーテンに替えたり、窓に断熱材を貼っても効果的です。

ひざ掛けて体感温度アップ。

見ないときはOFF!
約330円の節約
※液晶テレビ(20インチ)を1日1時間見る時間を減らした場合は、

鍋ものをすると、部屋全体が温まるうえに、蒸気で潤うので、暖房や加湿器要らず。鍋の具には、しょうがや唐辛子、ごぼう、にんじん、ねぎなど体が温まる食材を使いましょう。

セーターを着ると体感温度+2.0℃

長時間使わない時はコンセントを抜く。

風呂の残り湯で湯たんぽ。暖かくなるピー。朝は洗濯に使えるよ。
※湯たんぽは、ペットボトルでも代用できます。(熱湯不可)

部屋干し加湿器要らず!

見た目も暖かく

あたたか
シーツ
毛布
敷きパッド
マットレス

2月は省エネルギー月間

冬季は暖房等によりエネルギー消費が増大することから、政府の省エネルギー・省資源対策推進会議が、毎年2月を「省エネルギー月間」と定め、国、地方公共団体、事業者及び国民が一体となった省エネルギーの推進を呼びかけています。

綿入り帽子で保温!

地元でできた旬の野菜で美味しそう

風呂は間を空けずに入る。
約6,490円の節約
※2時間で4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い焚きした場合(1回/日)

シャワーを流したままにしない。
ガス 約2,170円
水道 約1,000円の節約
※45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

温水洗浄便座
●温度を低めに設定。
中→弱で、便座 約580円
洗浄水 約300円の節約
使わなければもちろん0円!
●フタをきちんと閉める。
約770円の節約
※貯湯式の場合

家族みんなが、同じ部屋で過ごすとお省エネになるんだよ!

濡れた髪はタオルでしっかりふいてから。

食べた後のみかんの皮でいい香り♪あつたまるガスー

こたつ布団に、上掛けと敷布団をあわせて使う。
約710円の節約
※1日5時間使用した場合

風呂の残り湯を使って、まとめ洗い(容量の80%が効果的)。
電気 約130円
水道 約3,820円の節約
※容量の8割で1度に洗った場合と4割で2度に分けて洗った場合

風呂のフタを、お湯と湯船の2重にすると保温効果がアップ!

出典：(財)省エネルギーセンターホームページ

※節約金額/年間

家庭の省エネ大事典 | 検索