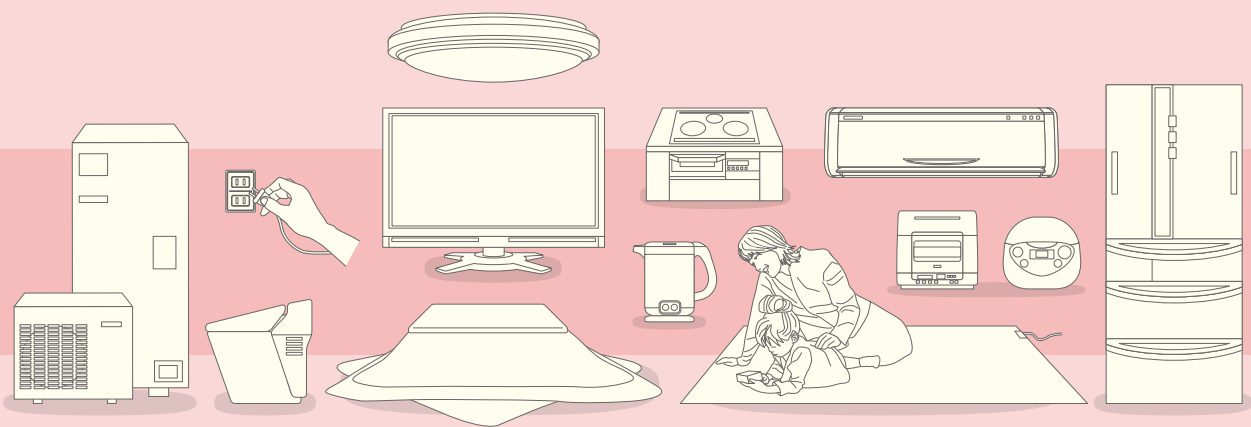


暮らしの 省エネ ポイント 冬用



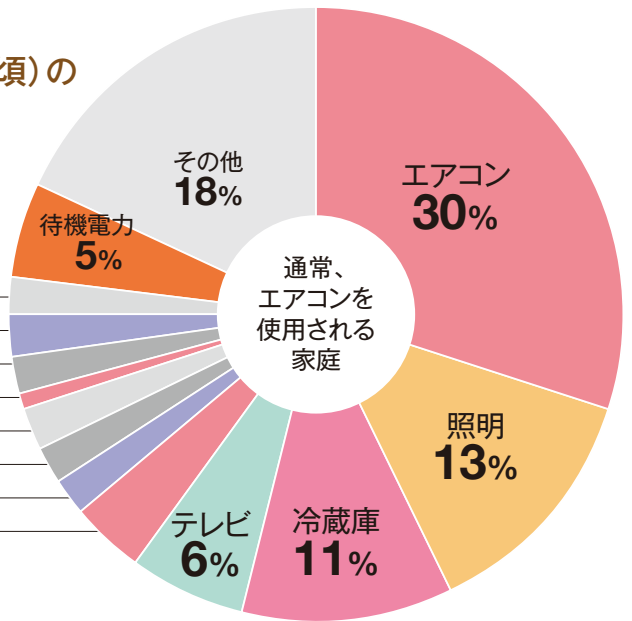
今すぐできる

わが家の省エネポイント!

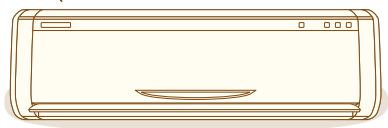
家庭における冬の夕方(19時頃)の消費電力(例)

出典:経済産業省「冬季の節電メニュー(ご家庭の皆様)」(平成27年10月)

- 洗濯・乾燥機 2%
- ジャー炊飯器 2%
- パソコン 2%
- 電気こたつ 1%
- 食器洗い乾燥機 2%
- 電気ポット 2%
- 温水洗浄便座 2%
- 電気カーペット 4%



冬エアコン



室温は20℃を目安に。

設定温度は低めに。ドア・窓の開閉を少なくしましょう。
※暖房の控え過ぎによる体調不良などにご注意いただき、無理のない範囲での省エネを。

室外機の周りはすっきりと。

室外機の周りに物を置くと、効率が下がってしまいます。

カーテンなどを利用して外気をカット。

厚手のカーテンなら断熱効果があり、部屋の温度を逃がしません。

フィルターはこまめにお掃除を。

フィルターの目詰まりは効率を悪くします。
月に1~2回はお掃除を。

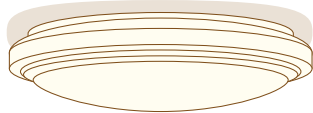
着るものをちょっと工夫すれば設定温度を上げずに快適に。
体感温度アップ: カーディガン+2.2℃ ひざかけ+2.5℃ ソックス+0.6℃

扇風機・加湿器などを併用すれば、さらに快適に。

扇風機を併用して、暖まった空気を循環させましょう。また、加湿器をつけると体感温度が上がり、設定温度を低くすることができます。



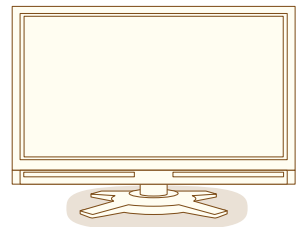
照明



照明はこまめに消灯を。

日中や、使わない照明はこまめに消灯を。家族が一部屋に集まって団らんを楽しむことも省エネに。

テレビ



明るさや音量はほどほどに。

見ない時はスイッチOFF。

画面の輝度を上げたり、音を大きくしたりすると、たくさんの電気を消費します。省エネモードに設定することで、電気の消費を抑えることができます。

こまめなお掃除で明るさアップ。

電球や照明カバーにホコリがたまると、明るさが低下します。暗いな、と思ったら、他の照明をつける前にまずお掃除を。

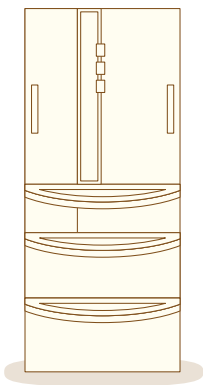
取り替えも省エネに。

白熱電球を電球形蛍光灯ランプやLEDランプに取り替えると、大きな省エネ効果が。白熱電球に比べ価格は高めですが、消費電力が少なく、寿命が長いので、とても省エネです。

こまめなお掃除で画面を明るく。

テレビ画面は静電気の影響でホコリがたまりやすい場所。画面が暗くなったら、輝度を上げる前にまずお掃除を。

冷蔵庫



食品を詰め込み過ぎないようにし、
ドアの開閉は回数や時間を少なめに。

探しものがすぐ見つかるよう、庫内を整理することもポイント。効率よく食品を冷やせます。

※温度設定を弱めると庫内の温度が上がりますので、
食品の傷みにはご注意ください。

常温で保存できるものは入れない。

常温保存できるものは外へ。入れるものを少なくするほど効率よく冷やせるほか、ドアの開閉が少なくなります。

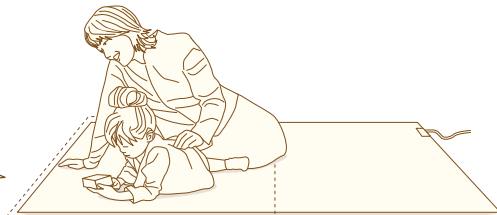
壁から離して設置を。

壁にぴったり付けると、放熱ができず、電気をたくさん消費してしまいます。

熱いものは冷ましてから。

いきなり熱いものを入れると庫内の温度が上がり、設定温度に冷やすまでに電気をたくさん消費することに。

電気カーペット



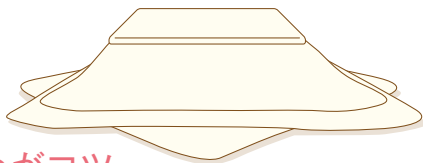
必要なだけの広さと温度で利用。

人のいない部分は暖めない。分割できる機能がある機種は、人のいない部分はOFF。設定温度は低めにしましょう。

断熱マットを利用して効率アップ。

床に直に敷くと熱が床に逃げるので、下に断熱マットなどを敷くと暖房効率がアップします。

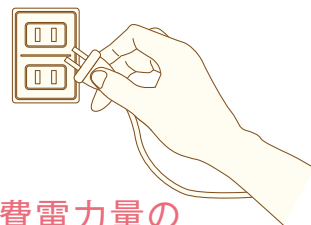
電気こたつ



布団は厚く、温度は低めがコツ。

上掛けと敷布団を併用すると保温性が高くなります。設定温度は低めに設定しましょう。

待機電力を削減

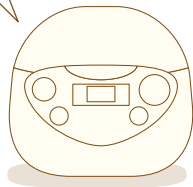


家庭の年間消費電力量の約5%を占める待機電力を減らしましょう。

待機時消費電力の小さい機器やオートOFF機能がついた機器を上手に利用しましょう。長時間使わない機器は、コンセントからプラグを抜く習慣を。スイッチ付きタップを活用すると、プラグの抜き差しがなくて便利です。

その他電気製品の省エネポイント

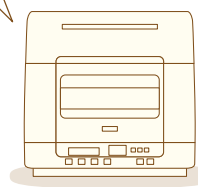
ジャー炊飯器



4時間以上保温する
なら、電子レンジで
温め直す方が省エネ。

ご飯の保温は4時間までが目安。タイマー機能で早朝にまとめて炊飯し、冷蔵庫に保存しましょう。

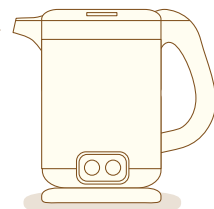
食器洗い乾燥機



食器はまとめて
洗って省エネを。

少ない食器を数回に分けて洗うと、電気や水、洗剤を余分に使用します。ある程度まとめて洗いましょう。

電気ポット



低めの温度で保温。

保温は低めの温度で、必要な時に再沸騰。長時間使わない時はコンセントからプラグを抜きましょう。

温水洗浄便座 (暖房便座)



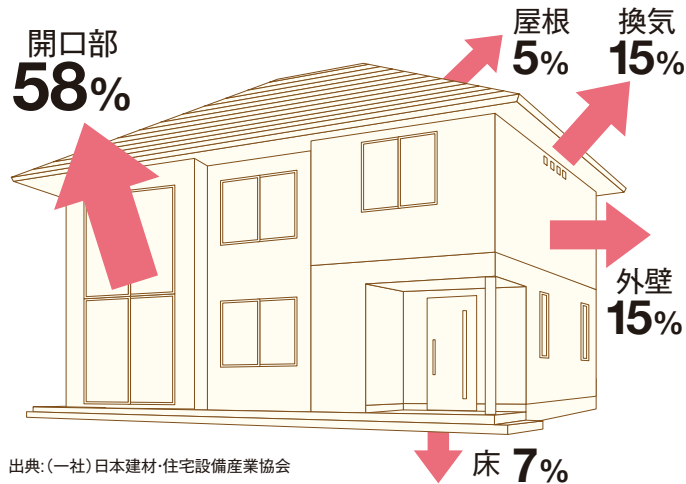
フタを閉め、
温度は低めに。

便座・洗浄水の温度は低めに設定。フタを閉めると省エネ効果が高まります。

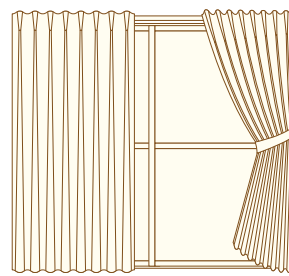
窓からの熱の出入りを断熱することで、省エネに。

冬は58%の熱が窓から逃げ出します。窓から出入りする熱をできるだけ少なくし、断熱性を高める省エネポイントをご紹介します。

■冬の暖房時の熱の流出割合 外気温度-2.6℃ 室温18℃

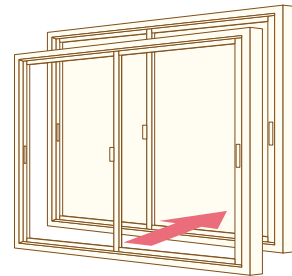


出典:(一社)日本建材・住宅設備産業協会



カーテンを上手に利用しましょう。

カーテンは厚手で、床まで届く長いものが効果的です。窓枠よりも広い面積のカーテンをかけて側面も覆うと、さらに断熱効果が上がります。



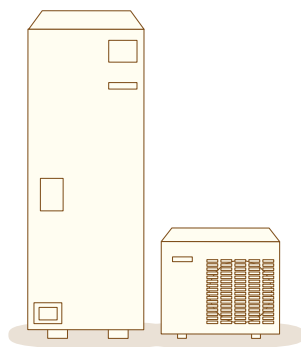
窓のリフォームも効果的。

今ある窓の室内側にもうひとつ窓をつける内窓なら、2枚のガラスの間の空気層で断熱性が高まります。

電気給湯機

メーカーがおすすめする省エネモードに設定しましょう。

ただし、ひんぱんにお湯が足らなくなる(昼間に沸き増しがかかる)場合は、より多くのお湯を沸かすモードに変更してください。



お風呂は続けて入るのが省エネのコツ。

入浴時間があくときは、自動保温機能はOFF(リモコンで0時間に設定)にし、入る前に「高温足し湯」をする方が省エネです。

入浴時間があくときはフタをしましょう。

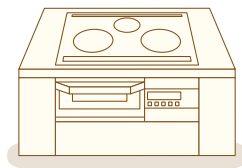
使用後はフタをして温度の低下を防ぎましょう。

旅行などで家を留守にする場合は「休止設定」に。

設定した期間は運転が止まるのでムダな沸き上げがなくなります。帰宅する日の前夜から運転するように設定してください。

※上記の機能がついていない機種もあります。詳しくは取扱説明書でご確認ください。

IHクッキングヒーター



IHに最適なお鍋を使うと、効率的に熱が伝わり、調理時間が短縮に。

SGマークが貼付されたお鍋がおすすめです。



タイマー機能でムダな調理時間をカット。余熱も上手に利用しましょう。

火を使わないIHは空気が汚れにくいため、換気回数を減らすことができ、暖房効果を損ないません。

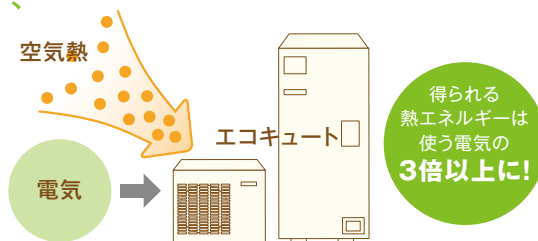
ホームページでIHクッキングヒーターの多彩な機能やグリルを活用したカンタンレシピをご紹介します。

よんでんコンシェルジュ








検索

エコキュートは空気の熱を利用してお湯を沸かすので、とっても省エネ。

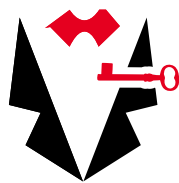
エコキュートは空気の熱を利用するので、使う電気の3倍以上の熱エネルギーを得られます。お湯を沸かすのに必要な電気が少なくてすむ、とっても省エネな給湯機なのです。家庭で消費するエネルギーの約3割は給湯。* 高効率な給湯機を使い、給湯エネルギーを減らすことが大きな省エネにつながります。 *資源エネルギー庁 エネルギー白書2020より



ご家庭の省エネチェックシート

	ご家庭でできること	省エネ効果(削減率)	チェック
		通常、エアコンをご使用	
エアコン 	重ね着などをして、室温20℃を目安に設定してください。 <small>※暖房の控え過ぎによる体調不良などにご注意いただき、無理のない範囲での省エネを。</small>	7% <small>設定温度を2℃下げた場合</small>	<input type="checkbox"/>
	窓には厚手のカーテンをかけてください。	1%	<input type="checkbox"/>
照明 	不要な照明をできるだけ消してください。	4%	<input type="checkbox"/>
テレビ 	必要な時以外は消してください。 また、画面の輝度は下げてください。	2% <small>標準→省エネモードに設定し、使用時間を2/3に減らした場合</small>	<input type="checkbox"/>
冷蔵庫 	冷蔵庫の設定温度を「弱」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らしてください。 また、食品を詰め込まないようにしてください。 <small>※設定温度を弱めると庫内の温度が上がりますので、食品の傷みにはご注意ください。</small>	1%	<input type="checkbox"/>
ジャー炊飯器 	早朝にタイマー機能で1日分をまとめて炊いて、保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存してください。(食べるときに電子レンジで温めましょう)	1%	<input type="checkbox"/>
温水洗浄便座(瞬間式) 	便座・洗浄水の設定温度を下げ、不使用時はフタを閉めてください。	1%未満	<input type="checkbox"/>
待機電力 	リモコンではなく、本体の主電源を切ってください。 また、使わない機器はプラグを抜いてください。	1%	<input type="checkbox"/>

※通常、エアコンを使用される家庭の夕方ピーク時の消費電力(約1400W)に対する削減率の目安。 ※資源エネルギー庁推計



“よんでんコンシェルジュ”
でも確認ができます。

[省エネ]



省エネ効果シミュレーション

ご家庭での省エネ対策をご紹介します。
その効果と節約金額の目安を試算できます。

[省エネ]



環境家計簿

消費されるエネルギーから
排出されるCO₂が確認できます。

[電気料金]



最適料金プランシミュレーション

自分にピッタリの料金プランが確認できます。

[電気料金]



実績照会

毎月の電気料金や使用量をグラフで
ひとめで確認。昨年との比較も簡単です。

[電気料金]



オール電化シミュレーション

最安値となる熱源と光熱費を
かんたんチェック。

「よんでんコンシェルジュ」は
パソコン・スマホからカンタンに
ご登録いただけます。

お申し込みは
今すぐ!!

よんでんコンシェルジュ

検索

<https://www.yonden.co.jp/y-con/>

※ご登録後は、「電気ご使用量のお知らせ」等(紙の検針票・ハガキ・封書含む)のお届けはなくなります。
※サービスのご利用等に関する通信費はお客さまのご負担となります。



■省エネ・電力需給に関する情報はホームページをご覧ください。

●四国電力ホームページ <https://www.yonden.co.jp/>

省エネ・電力需給関連Webサイト

●資源エネルギー庁「省エネポータルサイト(家庭向け省エネ関連情報)」

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/



四国電力株式会社



四国経済産業局
環境キャラクター「エコくん。」