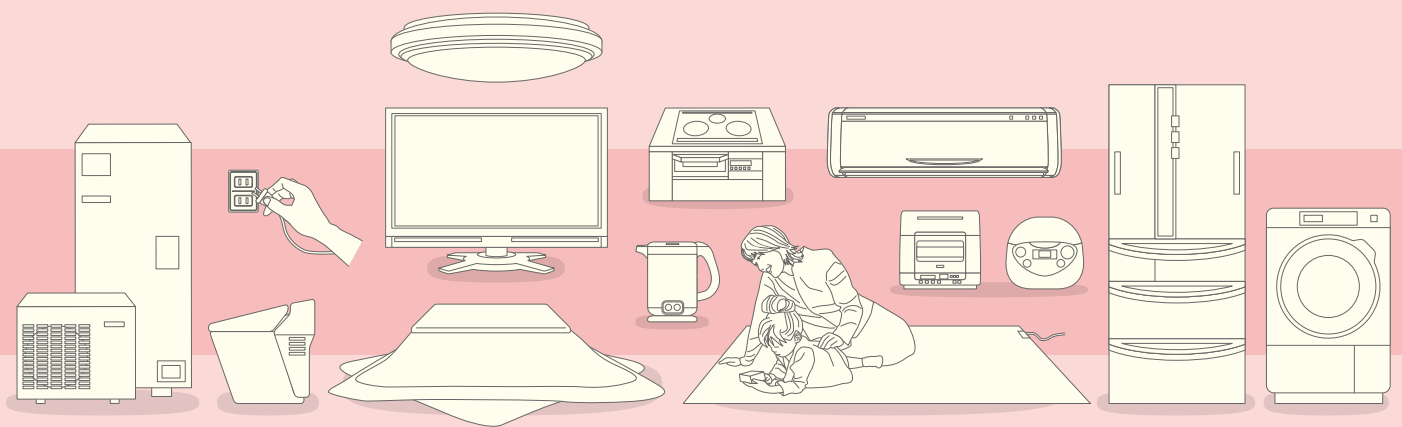


暮らしの 省エネ ポイント 冬用

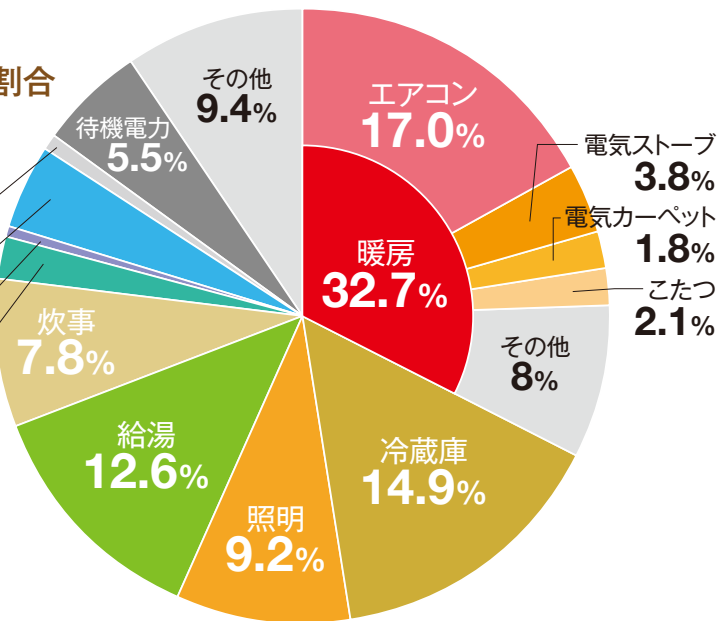


今すぐできる **わが家の** 省エネポイント!

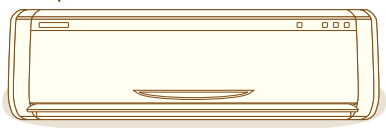
家庭における電気の使用割合 (冬季の1日間)

出典:経済産業省「冬季の省エネ・節電メニュー」
(令和4年11月発行)

パソコン・ルーター **0.9%**
テレビ・DVD **4.2%**
温水便座 **0.6%**
洗濯・乾燥機 **2.2%**



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。

設定温度を2度
下げた場合

節電効果

2.7%

*

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。

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。

節電効果

0.8%

*

扇風機やサーキュレーターを併用すれば、さらに快適に。

扇風機やサーキュレーターを併用して暖まった空気を循環させましょう。



窓には厚手のカーテンを掛けましょう。

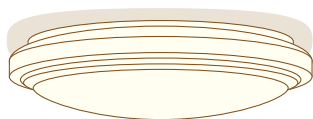
厚手のカーテンなら断熱効果が高まり、部屋の温度を逃がしません。

節電効果

0.8%

*

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。

節電効果

4.5%

*

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。

節電効果

1.0%

*

標準→省エネモードに
設定した場合

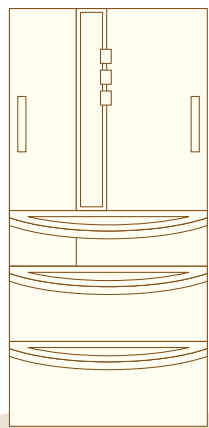
取り替えも省エネに。

白熱電球を電球形蛍光灯や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。

節電効果

1.5%

*

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。

洗濯機

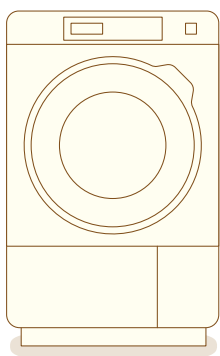
まとめ洗いで省エネに。

洗濯は容量の8割以上
を目安にまとめ洗いをし
ましょう。

節電効果

0.3%

*



温水洗浄便座

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。

節電効果

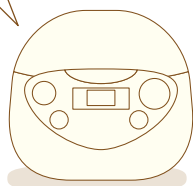
0.2%

*



その他電気製品の省エネポイント

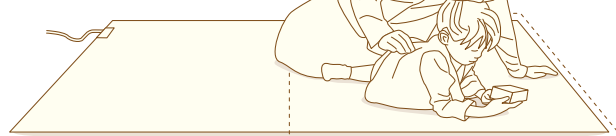
炊飯器



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。

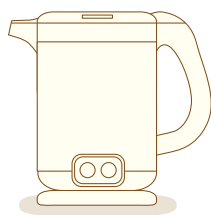
電気カーペット



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。

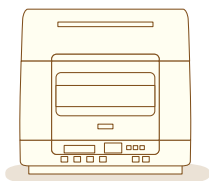
電気ポット



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。

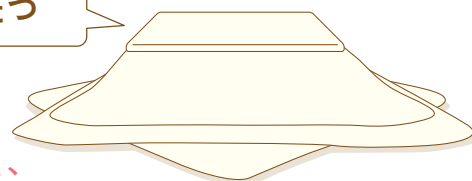
食器洗い乾燥機



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

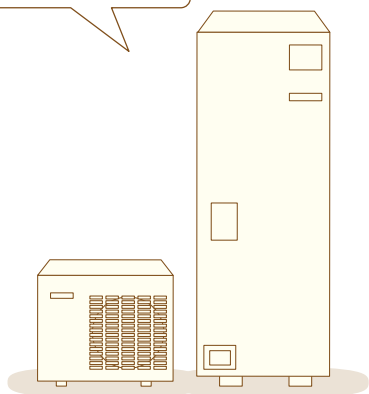


布団は厚く、
温度は低めがコツ。

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

省エネライフをサポートする電化アイテム

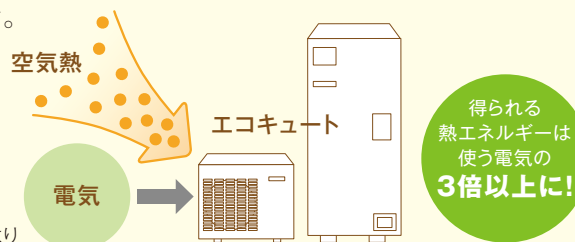
エコキュート



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2022より



さらに省エネするコツ

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場合(昼間に沸き増しがかかる)は、より多くのお湯を沸かすモードに変更してください。

お風呂は続けて入りましょう。

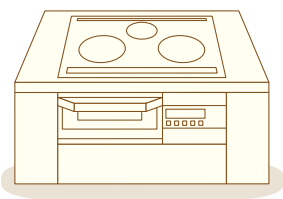
入浴時間があくときは、自動保温機能はオフ(リモコンで0時間に設定)にし、入る前に「高温足し湯」をする方が省エネです。

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



さらに省エネするコツ

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。



IHクッキングヒーターは鍋そのものが発熱するから、熱効率が高い。

鍋底の大きさに合わせて発熱するので、電気のムダを抑えてお料理ができます。

タイマー機能でムダな調理時間をカットし、余熱も上手に利用しましょう。

ヒートポンプ式温水床暖房は足元から体を温めるので、室温を低く設定しても快適!

床暖房の上手な使い方

タイマー機能を有効活用しましょう。







床暖房は運転をストップしてもすぐに冷めることはなく、暖かさが持続するので、就寝や外出の約30分前にスイッチを切るようにしましょう。

カーペットやラグマットなどを使わない方が効果的。

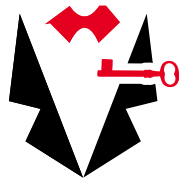
また、床暖房のある部屋にベッドを置く場合は、ベッドの下にもものを置かないようにしましょう。



ご家庭の省エネチェックシート

	省エネメニュー	節電効果	チェック
 エアコン	重ね着などをして、室温20°Cを目安に設定しましょう。 <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>	2.7% 設定温度を2°C下げた場合	<input type="checkbox"/>
	目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。	0.8%	<input type="checkbox"/>
	窓には厚手のカーテンを掛けてください。	0.8%	<input type="checkbox"/>
 照明	使わないときは、こまめに消灯しましょう。	4.5%	<input type="checkbox"/>
 テレビ	テレビの明るさ、音量は、ひかえめにしましょう。省エネモードを活用するのも、効果的です。	1.0% <small>標準→省エネモードに設定した場合</small>	<input type="checkbox"/>
 冷蔵庫	冷蔵庫は設定温度を「強」から「中」に変えましょう。 食品の詰め込みすぎに気をつけ、ドアの開閉時間を減らすと効果的です。 <small>※食品の傷みにはご注意ください。</small>	1.5%	<input type="checkbox"/>
 温水洗浄便座	便座保温・温水の設定温度を下げ、便座のふたを閉じましょう。	0.2%	<input type="checkbox"/>
 洗濯機	洗濯は容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。	0.3%	<input type="checkbox"/>

※参考 経済産業省「冬季の省エネ節電メニュー」(令和4年11月発行) 節電効果は1日間の家庭での電力使用量に対する節電効果の概算値です。



“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。

[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。

[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。

「よんでんコンシェルジュ」は
メールアドレスとお名前だけの
カンタンな登録でご利用
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/>

※登録後、検針票のお届けはなくなります。※登録にかか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「省エネ情報の提供」

<https://www.yonden.co.jp/energy/environment/eco/index.html>



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」

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



四国電力株式会社