

ご家庭
の皆様

冬季の省エネ

に取り組みましょう

全家庭で消費電力の1%を節電すると、毎日、コンビニ約2万店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

暖房の省エネ対策と省エネ効果

暖房



- ☑ こたつや電気カーペットの設定温度は高すぎないようにする。

- ☑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる。
- ☑ 窓には厚手のカーテンを掛ける。
- ☑ 目詰まりしたフィルターを清掃する。
- ☑ 暖房は必要な時にだけつける。

省エネ効果

約2%

約0.7%

約0.7%

給湯の省エネ対策と省エネ効果

給湯



- ☑ 入浴は間隔を空けずに入る。
- ☑ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする。

省エネ効果

約5.6%

約1.9%

冷蔵庫の省エネ対策と省エネ効果

冷蔵庫



- ☑ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。

省エネ効果

約1%

その他の省エネ対策と省エネ効果

照明

- ☑ 不要な照明は消す。
- ☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げる。

省エネ効果

約4%

約1%

調理

- ☑ 炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。

省エネ効果

約0.3%

- ☑ お皿を洗うときのお湯の温度を下げる。

約0.6%

テレビ

- ☑ 省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる。見ていないときは消す。

約1%

※省エネ効果は1日間の家庭での電力使用量に対する省エネ効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により省エネ効果は変動します。
※省エネ効果は自立循環型住宅設計ガイドライン設定モデル住宅（一般モデル）を用いた東京での年間のガス消費量の推計値を元に算出した値です。地域・気候条件によって省エネ効果は変動します。

経済産業省では、企業・家庭向けの省エネ支援を強化しています。企業には省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭には高効率給湯器の導入などを支援しています。詳細は「省エネポータルサイト」をご覧ください。

省エネポータルサイト

検索



経済産業省
資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy