この冬季
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

寒い冬は、エネルギーの使用が増える季節です。
この冬は特に、感染症予防の影響で、ご自宅で過ごす時間が多くなると思われます。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。(強から中や弱にする)
- 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、隙間を空けて食品を入れましょう。

※食品の傷みにも注意

暖房

暖房をつける時間も長くなります。

- 暖まった空気を循環させたり、厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使用して、暖房効果を高めましょう。 また、フィルターの清掃も有効です。
- ひざ掛けを使って過ごすなどのウォームビズを実践しましょう。

照明

在宅時間が増え、冬は日照時間も短いので、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。

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。

お風呂

寒い冬には、ゆっくりとお風呂につかることも多くなり、追い炊きの機会も増えます。

- 間隔をあけずに入浴したり、間隔をあける場合でもフタをして浴槽にためたお湯の熱を逃がさないようにしましょう。

温水洗浄便座

トイレに行く機会も増え、冬は暖房便座を使用する家庭も多くなります。

- 放熱防止のために、フタの閉め忘れが無いように心がけましょう。お出かけ前や就寝前はタイマーなどの節電モードを上手に使いましょう。

「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)

スマートライフ おすすめBOOK
(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