

# 節電事例集 ～夏・冬～



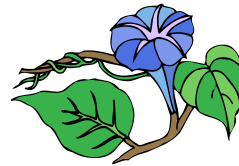
平成25年3月

大分県  
大分県地球温暖化防止活動推進センター

夏

## 節電モニター事例1

家族構成 3人 70歳代  
一戸建て



### 節電の取り組み事項

- ・ エアコンは必要時のみ使用し、できるだけ扇風機を利用する
- ・ 遮熱カーテンの利用
- ・ 風通しを良くする
- ・ すだれ、朝夕の水撒き、緑のカーテンを東、南に設置した
- ・ テレビを各部屋で見ないようにする

※家人、他人の協力者が大切

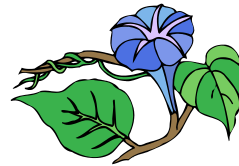


	8月	9月
24年	250	235
23年	263	281
節電量	-13	-46
節電率%	-5.20	-19.57

夏

## 節電モニター事例2

家族構成 3人 70歳代  
一戸建て



### 節電の取り組み事項

- ・グリーンカーテンを東南に設置した
- ・窓、戸に全てすだれやよしずを使用
- ・お湯はやかんで沸かしポットへ入れ、保温はしない
- ・使わないコンセントは極力抜く
- ・エアコンの使用を控える
- ・掃除機の使用を控え、ホウキやモップを使用
- ・鍋帽子を使用し、調理時間の半分は電力不要

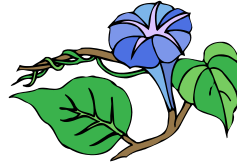


	7月	8月
24年	282	321
23年	317	328
節電量	-35	-7
節電率%	-12.41	-2.18

夏

## 節電モニター事例3

家族構成 3人 20歳代  
一戸建て



### 節電の取り組み事項

- ・サッシの外によしずやすだれを設置
- ・出窓の外にグリーンカーテンを設置
- ・夕方に打ち水をする
- ・冷房をつけず、扇風機で過ごす
- ・玄関に網戸を設置して風通し良くする
- ・白熱電球をLED電球に交換する
- ・洗濯や煮込み料理は夜間にする
- ・炊飯ジャーの保温をしない
- ・冷蔵庫内の整理をし、詰め込みすぎないようにする
- ・電源タップを利用し、使用後はすぐに切る

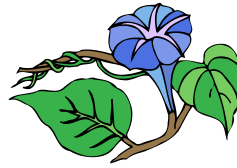


	7月	9月
24年	370	435
23年	383	489
節電量	-13	-54
節電率%	-3.51	-12.41

夏

## 節電モニター事例4

家族構成 3人 50歳代  
集合住宅



### 節電の取り組み事項

- ・ テレビをプラズマからLEDに替え電力を削減した
- ・ 居間、ダイニングの照明をLED（電気型）に替えた
- ・ 洗面所、玄関の天井灯をLED化し、センサー点灯とした
- ・ リビングのエアコンの温度設定を1℃上げ、フィルター掃除を月1階掃除
- ・ 浴場設定温度を38℃にする

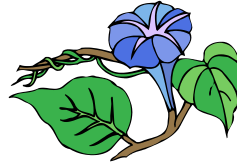


	8月	9月
24年	747	691
23年	754	807
節電量	-7	-116
節電率%	-0.94	-16.79

夏

## 節電モニター事例5

家族構成 6人 60歳代  
一戸建て、太陽光発電設置



### 節電の取り組み事項

- ・照明をなるべく減らし、部屋にいない時は消す
  - ・エコクッキングに努める
    - ①ご飯は一度に炊き冷凍しておく
    - ②炊飯ジャーの保温をやめる
    - ③食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない
  - ・長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜く
  - ・大きいごみは拾ってから掃除機をかける
  - ・洗濯はまとめて洗う
  - ・テレビは点けっぱなしにしないでこまめに切る
  - ・冷房の設定温度は27, 28℃にする
- ※来年の夏は朝顔のグリーンカーテンにしたい



	8月	9月
24年	815	624
23年	800	600
節電量	+15	+24
節電率%	1.84	3.85

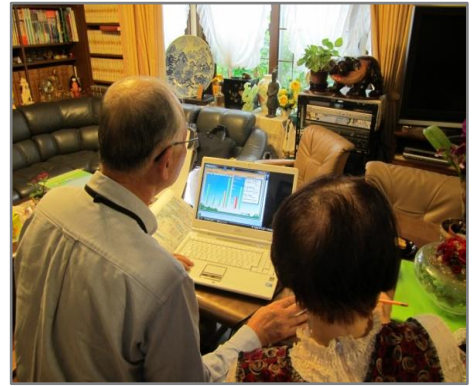
昨年より家族が4人増えたため、節電効果があらわれなかった



冬

## 節電モニター事例1

家族構成 2人 70歳代  
1戸建て、太陽光発電設置



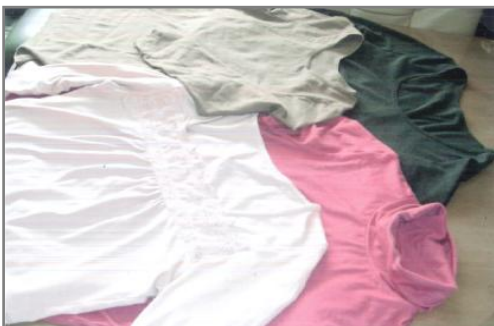
うちエコ診断を受診、CO2排出の実態を知る



### 節電の取り組み事項

- ・太陽光発電設置で年間エネルギー代0円を目指す。
- ・待機電力を少なくする。(エコ電源タップ使用)
- ・エコクッキングに努める。
  - ①炊飯ジャーや電気ポットの保温をやめる
  - ②電子レンジを使って、野菜の下ゆでをする
- ・室温20℃を保つため、暖かい内にカーテンを閉める
- ・洗濯はまとめて洗いに心掛ける。出来るだけお風呂のお湯を使う。
- ・トイレの便座と温水の温度設定を下げ、「節電モード」にする。
- ・発熱下着を着用する。

※高断熱、高気密構造の家で、温度・湿度をコントロールできる家なので、家自体が エコ対策です。地球温暖化防止のために考えて建築しています。



	12月	1月
24年 (25年)	543	(1018)
23年 (24年)	531	(1016)
節電量	+12	+2
節電率%	2.21	0.20

12月は昨年に比べ気温がかなり低かったため、節電効果があらわれなかった

冬

## 節電モニター事例2

家族構成 2人 50歳代  
1戸建て



### 節電の取り組み事項

- ・エコクッキングに努める
  - ①炊飯ジャーや電気ポットの保温をやめる
  - ②オーブンやトースターの調理をガスグリルにする
- ・湯たんぽを布団の中に入れる、また電気コタツと併用する
- ・天気の良い日は太陽の光を部屋に取り入れる
- ・重ね着して、マフラーやタイツも使用する



	12月	1月
24年 (25年)	286	(325)
23年 (24年)	285	(358)
節電量	+1	-33
節電率%	0.35	-10.15



冬

## 節電モニター事例3

家族構成 4人 50歳代  
1戸建て



### 節電の取り組み事項

- ・ エアコンは使わずストーブを使用  
→湯沸し→湯たんぽ→洗濯機へ使いまわす
- ・ トイレの電気便座は便座シートを使い、温度を下げる
- ・ 冷蔵庫にカーテンをつけ、開閉を短時間にする
- ・ 電球をLEDに移行する
- ・ フローリングの床は掃除機だけでなく、なるべくほうきでする
- ・ お風呂を続けて入る
- ・ 炊飯ジャーの保温をやめる
- ・ すすぎが少なくていい洗濯洗剤を使用
- ・ コンセントの電源を切るようにする



	12月	1月
24年 (25年)	909	(1131)
23年 (24年)	857	(1251)
節電量	+52	-120
節電率%	5.72	-10.61

冬

## 節電モニター事例4

家族構成 3人 40歳代  
1戸建て、太陽光発電設置



### 節電の取り組み事項

- ・家電製品は使用W数を確認する
- ・太陽光モニターを小まめにチェックする
- ・なるべく家族一緒の部屋で過ごす
- ・エアコンのコンセントを抜きつけない環境にする
- ・待機電力の少ない家電にする
- ・日中はサンルームで作業する



	12月	1月
24年 (25年)	222	(283)
23年 (24年)	193	(389)
節電量	+29	-106
節電率%	13.06	-37.46

12月は昨年に比べ気温がかなり低かったため、節電効果があらわれなかった

冬

## 節電モニター事例5

家族構成 2人 30歳代  
集合住宅



### 節電の取り組み事項

- ・エコクッキングに努める
  - ①炊飯ジャーの保温をしない
  - ②冷蔵庫の温度設定を上げる
  - ③食器洗いの時はお湯をあまり使わない
  - ④温かい飲み物、食べ物を中心にする
- ・トイレの電気便座の温度設定を下げ、ふたを閉める
- ・照明、テレビを点けっぱなしにしない
- ・床に断熱シートを敷き、コタツの設定温度を低く設定する
- ・エアコンは使わない
- ・カーテンを断熱用に変えた
- ・重ね着をして、靴下をはく



	12月	1月
24年 (25年)	159	(182)
23年 (24年)	167	(212)
節電量	-8	-30
節電率%	-5.03	-16.48