



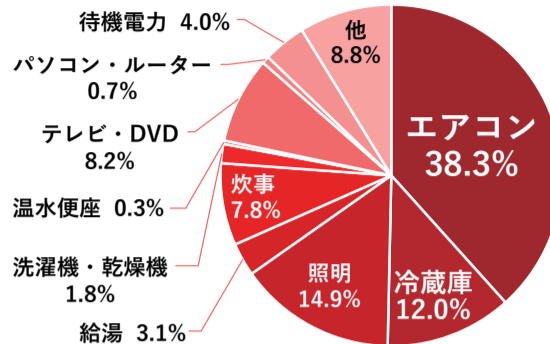
環境保全課温暖化対策係 ☎5722-9034、📠5722-9401

この夏も厳しい暑さが予想されます。電力のひっ迫もさることながら、電気代の高騰も心配です。とはいえ、猛暑の中で無理にエアコンを控えることは命にかかわります。我慢するのではなく、電気を賢く使う工夫が大切です。

夏の節電のカギを握るのは エアコン・冷蔵庫

家庭での夏の電気使用割合(右図参照)を見ると、エアコンと冷蔵庫が全体の半分を占めていることが分かります。この2つの家電をメインに、夏の節電対策を賢く行うポイントを紹介します。

夏の点灯帯(19時頃)の電気の使用割合の例



出典：経済産業省「夏季の省エネ節電メニューご家庭の皆様東北・東京・中部・北陸・関西・中国・四国・九州エリア版」

一の矢 エアコン

熱中症になっては一大事！
エアコンは上手に工夫して使うことが大切です

- 扇風機の併用で空気を上から下に循環させる
部屋の上部に暖かい空気がたまっていると、エアコンは冷えていないと勘違いして冷やしすぎてしまいます。扇風機の併用や風量を強くすることで温度むらをなくすることが効率よく冷やすコツです。
- フィルターは2週間に一度をめどに掃除する
フィルターの目詰まりは、冷暖房の効率を下げます。水洗いや掃除機で小まめに掃除しましょう。
- 室外機の周りには物を置かない
室外機の吹き出し口の通気が悪いと、冷房効果が下がります。また、直射日光も効率を下げます。日陰などを作る工夫も効果的です。
- 帰宅したら、まず部屋の換気を
部屋の中が外より暑いと感じたら、エアコンを入れる前に窓を開けて換気をしましょう。換気のコツは対角線の窓を開けるか、扇風機を窓の外に向けると効果的です。
- カーテンなどで窓からの熱を防ぐ
熱気の多くは窓から入るといわれています。また、カーテンは冷房の冷気が逃げるのも防ぎます。外出時もカーテンを閉めて、室内の温度上昇を抑えましょう。

エアコンは小まめにオンオフしない方が省エネ？

エアコンは設定温度に達するまでに大きな電力を使い、その後は比較的小さな電力で室温を保ちます。そのため、頻繁なオンオフは省エネにならないことがあります。「30分間運転+5分停止」を5回繰り返した場合の消費電力は、連続運転と比べて約3割多いというデータ(※)があります。

※(一財)電力中央研究所「エアコンの間欠運転と連続運転の節電効果比較」(冷房能力3.6kW、COP3.87、定格消費電力930wのエアコン。28℃設定、風量・羽根の向きは自動)

ちょっとしたことも積み重ねることが大事！
くれぐれも無理はせず、賢く夏を乗り切ろう！

二の矢 冷蔵庫

未開封や常温保存の缶・びん詰め・調味料は入っていませんか？

- 開閉の回数をできるだけ少なく
扉を開けるたびに冷気が逃げています。
- 設定温度は控えめに
夏はできるだけ「中」の設定温度に。
- 食材を詰め込みすぎない
特に冷気の吹き出し口をふさがないように。
- 壁と適切な間隔をあける
側面や背面に放熱して冷やしています。
- 暑いものは冷ましてから
庫内の温度が上がり、他の食品にも影響します。
- 冷凍室はできるだけ隙間なく詰め込む
凍った食品同士が互いに冷やしあいます。

三の矢 買い替え

省エネ性能の高い家電への買い替えは、今がチャンス！光熱水費の節約にもなります

- 家電の省エネ性能は、年々進歩しています
長い目で見ると、古い家電を使い続けるより買い替えた方がお得になる場合があり、買い替えの検討も賢い選択の一つです。
都は、省エネ性能の高い家電(要件あり)などへの買い替えに、商品券等に交換できるポイントを付与する東京ゼロエミポイント事業を行っています。詳細は東京ゼロエミポイント☎(コード①)をご覧ください。お問い合わせください。

☎東京ゼロエミポイントコールセンター
(☎0570-005-083、IP電話は6634-1337)

