



★照明 家庭の消費電力の「夏6%・冬13%」

●白熱電球を省エネタイプのランプに交換しましょう。※6

年間約-84.0kW/h

CO₂
-32.1kg

●長時間使わないときは、リモコンでなく壁スイッチをオフにしましょう。※7

年間約-3.0kW/h

CO₂
-1.1kg

※6 54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光灯に交換した場合(使用時間2,000時間/年)

※7 リモコンで消灯した場合の待機時消費電力(0.651W)と待機時消費電力発生時間(4,584時間)より計算

★テレビ 家庭の消費電力の「夏5%・冬6%」

●テレビ画面は明るすぎないように設定しましょう。※8

年間約-27.1kW/h

CO₂
-10.4kg

※8 テレビ(液晶:32V型)の画面の輝度を最適(最大→中央)に調整した場合

★消費電力の大きい電化製品をうまく使用する

●アイロン・電子レンジ・ドライヤー・掃除機・洗濯乾燥機などは、消費電力が1,000Wを上回る家電製品です。このような電化製品は、上手に使って、消費電力を少なくしましょう。例えばドライヤーで髪を乾かすときは、タオルでよく拭いてから乾かすと、早く乾きます。掃除のときは、片付けてから掃除機をかけましょう。

ガス・水道・自動車編

●煮物をする時は落とし蓋をしましょう。※9

年間約21.7m³削減

CO₂
-49.5kg

●炎が鍋底からはみ出さないようにしましょう。※10

年間約2.4m³削減

CO₂
-5.5kg

●お風呂では、こまめにシャワーを止めましょう。※11

年間約12.8m³削減

CO₂
-29.2kg

●お風呂の残り湯で洗濯しましょう。※12

年間約32.9m³削減

CO₂
-6.6kg

●エコドライブ(ふんわりアクセル・一定速度の運転・早めのアクセルオフ)をしましょう。※13

年間約137ℓ削減

CO₂
-347kg

※9 コンロで24cmの鍋で大根の煮物をした場合。水温18℃。各所要時間は落とし蓋有り:17.9分。落とし蓋無し:36.0分。

※10 コンロで水1ℓ(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合(使用回数3回/日)

※11 40℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合。ガスのみで比較。

※12 お風呂の残り湯90ℓを洗濯に使う場合。

※13 今年度当区で実施したエコドライブ講習会での実績数値平均。

◎数値については、「クールネット東京」家庭の省エネハンドブックより抜粋(※13を除く)