

「チャレンジ・エコライフ 2012」

節電に役立つアイデア集



今年の夏も、
節電だね！

今年も8月は、みんなで節電しよう！

今年も、1ヶ月間の節電に取り組む「チャレンジ・エコライフ」を実施します。
参加者には、抽選で**素敵な商品が当たります**ので、ぜひ参加してくださいね。

♪お待ちしております♪

参加用紙の入手方法

市役所、支所、公民館、図書館等においてある他、ホームページ
(川口市役所環境総務課、またはNPO法人川口市民環境会議)から
もダウンロードすることができます。

今年は、「昨年の電気使用量と比べて」ではなく、電気のむだづかいを
しないようにして、無理なく取り組んでくださいね。

主催 川口市・認定NPO法人川口市民環境会議



この資料は、昨年の「チャレンジ・エコライフ 2011」実施結果から、今年の夏の節電に役立ちそうな内容をまとめて掲載したものです。ぜひ参考にしてください！

各家庭の取り組みランキング



皆さん、どのような方法で節電していたのでしょうか？

＜こまめな節電＞ → “こまめな節電”のみ実施した家でも、電気使用量が平均20%減っていました。

1位*	部屋の明かりをこまめに消した	1227 家族
2位*	エアコンの設定温度を上げた	1144
3位*	エアコンを使う回数を減らした	1114
4位	待機電力をカット（コンセントを抜く、エコタップを利用するなど）	139
5位	窓からの熱を遮る（グリーンカーテン、ガラスフィルム、すだれ、節電カーテンなど）	116
6位	扇風機を上手に利用（エアコンの代わりに、エアコンと一緒に）	94
6位	家族一緒に過ごすようにする（一部屋で過ごす、食事を一緒に、同じ部屋で寝る）	94
8位	電気を消す（タイマー設定、センサー利用など）	51
9位	冷蔵庫の利用を工夫（設定温度を上げる、節電モード、庫内の整理）	45
10位	冷却剤や保冷剤を利用して涼しく過ごす	43
11位	外出する	37
11位	テレビの利用を工夫（こまめに消す、照度を落とす、ラジオにする）	37
13位	省エネ電球に交換（電球型省エネランプ、LED 電球など）	32
14位	生活スタイルを変える（早寝早起き、明るい時間に家事をするなど）	31
15位	エアコンを使わない	25
16位	炊飯器の利用を工夫（保温しない、保温時間を短く、ご飯を炊く回数を減らす）	24
17位	温水洗浄便座の利用を工夫（スイッチを切る）	21
17位	電球をはずす、間引きする	21
19位	風を取り込む（窓や玄関を開ける、網戸を利用、風が通る雨戸を利用など）	19
20位	洗濯機の利用を工夫（回数を減らす、時間を短縮、手洗い）	18

*1～3位は、アンケートの設問項目にチェックしてくれた方の合計数です。

＜電化製品を省エネタイプのものに買換え＞

1位	照明（LED電球、省エネ型蛍光灯など）	127 家族
2位	テレビ	116
3位	冷蔵庫	110
4位	エアコン	91

省エネ家電への買換えでは、どれだけ減ったでしょう？

照明

照明を省エネ型のものに買換えた家では、電気使用量が平均で25%(139kWh)減っていました。(84世帯の平均)

- ・704kWh→329kWh (53%削減) 5人家族
- ・443kWh→260kWh (41%削減) 4人家族
- ・422kWh→253kWh (40%削減) 4人家族 …など

テレビ

テレビを省エネ型のものに買換えた家は、電気使用量が平均で24%(116kWh)減っていました。(43世帯の平均)

- ・669kWh→355kWh (47%削減) 3人家族
- ・446kWh→265kWh (41%削減) 4人家族
- ・361kWh→221kWh (39%削減) 2人家族 …など

冷蔵庫

冷蔵庫を省エネ型のものに買換えた家は、電気使用量が平均で30%(150kWh)減っていました。(34世帯の平均)

- ・745kWh→249kWh (67%削減) 5人家族
- ・433kWh→195kWh (55%削減) 4人家族
- ・268kWh→125kWh (53%削減) 2人家族 …など

エアコン

エアコンを省エネ型のものに買換えた家は、電気使用量が平均で27%(167kWh)減っていました。(47世帯の平均)

- ・663kWh→306kWh (54%削減) 4人家族
- ・297kWh→167kWh (44%削減) 5人家族
- ・513kWh→299kWh (42%削減) 2人家族 …など

節電に成功した家族の平均値。世帯数の変化があったり、他の家電も買換えたり、太陽光発電を設置した家は除く。

ミニコラム

ここ数年、電化製品の省エネ化がずいぶん進んでいます。15年以上前に購入したものをお使いでしたら、ぜひご検討されるとよいと思います。買換えを検討する際には、HP省エネ製品買換えナビゲーション「しんきゅうさん」がおすすめです！

特に、
冷蔵庫の効果が
大きかったよ！



みんなの節電アイデアいろいろ



エアコン



設定温度を28にしました

・「エアコンの温度は上げましたが、時間の我慢はしませんでした。結果として前年より20%以上節電できました。温度設定のみでこんなに変わるとは思いませんでした。(設定:昨年24 / 今年28)」 322kWh→249kWh (23%減) 4人家族



日射対策

- ・「すだれやオーニングを窓につけた。」 542kWh→374kWh (31%減) 3人家族
- ・「ほとんどの窓にすだれをつけた。(LED照明を買換え)」 417kWh→320kWh (23%減) 6人家族
- ・「居間の外に遮光カーテン。西側窓にグリーンカーテン。アイスノンを多用した。
(冷蔵庫とエアコンを買換え)」 543kWh→253kWh (53%減) 4人家族
- ・「カーテンを陽があたってる間はずっとしめて暑さを入れないようにした。ごはんを炊くのはおなべにした。(LED照明とエアコンを買換え)」 659kWh→407kWh (38%減) 4人家族
- ・「緑のカーテン(山ぶどうの葉)は効果大です。夜更かしをやめて早寝早起きも効果あるようです。」 341kWh→257kWh (25%減) 2人家族

- ・「グリーンカーテン。ペアガラスのリフォーム。」

573kWh→396kWh (31%減) 4人家族



- ・「窓にはすだれ。夕方には、家の前に水をまき、寝る時は、敷布団にひんやりジェルマットをしたり。今まで電気にたよりきっていたとあらためて感じました。(LED照明を買換え)」 563kWh→381kWh (32%減) 4人家族
- ・「エアコン使用時に昼間でも、雨戸を閉め、熱を遮断しました。(テレビを買換え)」 1042kWh→773kWh (26%減) 4人家族
- ・「熱帯夜、雨戸を閉めてエアコンをつけていましたが、隙間のある(風が通る)雨戸が普及すれば、夜間のエアコンの使用量が減るのではと思いました。」 263kWh→241kWh (8%減) 4人家族

保冷剤の利用

- ・「暑すぎる夜にしかエアコンは使わず、それぞれがアイスノンなどを枕の代わりにし、夜の暑さをしのぎました。昼間は“しろくまのきもち”を首に巻きながら窓を開け風通し。電気もなるべく消すよう家族で心がけしました。」 414kWh→312kWh (25%減) 4人家族
- ・「夜寝る時に保冷剤を凍らせたものをタオルに巻いて首の後ろに当てたら、エアコンなしでも気持ちよく眠れた。」 347kWh→259kWh (25%減) 4人家族

エアコンの使用を一つの部屋に

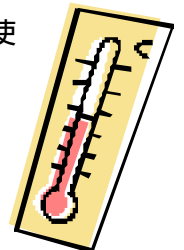
- ・「エアコンを使う部屋を決め、家族一緒に過ごした。エアコンの温度を上げ、扇風機を併用する。(テレビを買換え)」 390kWh→281kWh (28%減) 4人家族
- ・「キッチンとリビングで別々にエアコンをつけていたが今年はリビングのみで使用。窓をあけ、外の自然の風を取り入れた。」 1140kWh→947kWh (17%減) 5人家族
- ・「エアコンは4台ありますが、3台は使用せず、1室を省エネのものに買い替え、その室のみの使用とした。(エアコンを買換え)」 384kWh→283kWh (26%減) 2人家族

そっかー！



エアコンの利用を工夫

- ・「夜はしっかり寝たかったのでエアコンを使いました。日中に使う時は“本当に必要か”と自問して使いました。(電子レンジを買換え)」 532kWh→442kWh (17%減) 5人家族
- ・「エアコンのエコ機能を利用しました。遮光カーテン日中使用し日光の入りを調整しました。」 617kWh→450kWh (27%減) 4人家族
- ・「エアコンをなるべく使わないようにして、暑くなったら子ども達は夏休みの間、水風呂に入って遊んでいました。」 469kWh→402kWh (14%減) 6人家族
- ・「エアコンを金額や使用時間の表示できる物に変えたので、常に意識しています。(LED照明、エアコン、冷蔵庫を買換え。太陽光発電を設置)」 460kWh→386kWh (16%減) 3人→4人家族
- ・「熱中症予防に、温湿度計を各部屋に置きまめにチェックした。エアコンは昨年に引き続き使わず、すだれや遮熱カーテン、扇風機、クールマットなどの冷却グッズで暑さ対策。洗濯は被災地を思い極力手洗いた。節電タップ利用で待機電力カット。」 235kWh→183kWh (22%減) 2人家族
- ・「今年の夏は“汗をかく”と決めて、日中はエアコンを入れないで過ごした。」 328kWh→253kWh (23%減) 3人家族



窓を開けて風を入れる

- ・「夏休み子どもだけで日中家にいる為、熱中症が心配でした。必ず窓を開けておくようにし、窓の近くにゴーヤを植え日陰を作りました。冷蔵庫を開ける回数を減らす為、ジャグにお茶を入れいつでも飲めるようにしました。色々工夫すれば、健康な小学生なら夏バテしないで元気に過ごせると思います。」

292kWh→247kWh (15%減) 4人家族

- ・「玄関に網戸を取り付け、風の通り道をつくった。」 495kWh→338kWh (32%減) 3人家族

エアコンの掃除

- ・「エアコンの掃除をメーカーに頼んでして頂いたので、28～29度設定でもとても涼しく、すだれもつけたのでダブルで行いました。(LED照明を買換え)」 648kWh→448kWh (31%減) 4人家族

涼しい部屋で過ごす

- ・「2世帯の2階で生活の中心を過ごしていたのを、1階の使用してない部屋(北側で涼しい為)をプチリビングのようにして日中過ごしてエアコンをつかわず過ごせました。レンジや炊飯器 etc コンセントをぬいて、扇風機を使うようにしました。窓にはよしずなどで日よけをしました。

けっこう楽しめましたよ！！！」 638kWh→481kWh (25%減) 5人家族



冷蔵庫

- ・冷蔵庫の**設定を“強”から“弱”**に変えたり、プラグを抜いた。

698kWh→576kWh (17%減) 3人家族

- ・「冷蔵庫の中に、開いた時冷気を逃がさないように**カーテン**を取り付けたこと。」

414kWh→362kWh (13%減) 4人家族

- ・「食卓にステンレスポットに入った**冷たい飲物を常備**して、冷蔵庫の開閉回数を減らした。」

513kWh→385kWh (25%減) 4人家族

- ・「冷蔵庫**3台使用を1台使用**にした。緑のカーテン。シャッターを閉めて熱を入れない。

(テレビと洗濯機を買換え)」 752kWh→528kWh (30%減) 6人家族

なァーほど！





照明

- ・「17年間使っていたテレビ、エアコン、炊飯器を買い替えたのが大きいです。他には子ども部屋に**LEDシーリング**を付けました。**LED電球**を廊下等に付けました。(テレビ・エアコン・炊飯器・LED照明を買換え)」

655kWh→415kWh (37%減) 5人家族

- ・「洗面所の電球が**2つついているので1つ**にした。夜、台所の電気を消してリビングの明かりで後片付けをした。西側窓に日除けカーテンを外側に付けた。子供の方が節電にうるさかった。数字や金額で差がわかるとやりがいがある。特に苦にならなかったのも、生活の見直しをもっと出来そうな気がする。」

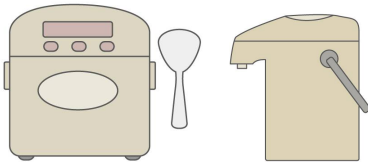
400kWh→265kWh (34%減) 5人家族

- ・「**タイマー消灯(自動消灯)回路**にした。(テレビとLED照明を買換え)」

1612kWh→895kWh (44%減) 6人→5人家族

- ・「電気を使わず明るさを出せるように、窓側にある**家具などの置き方をかえた**。

(冷蔵庫、テレビ、洗濯機、省エネ電球を買換え)」 348kWh→275kWh (21%減) 4人家族



その他の電化製品

- ・「**炊飯ジャー・電気ポット**のコンセントをはずした。待機電力を極力減らした。」

748kWh→529kWh (29%減) 4人家族

- ・「**電気ポット**を使用せず、お茶を飲む時だけガスで沸かすようにしただけでかなり節電できたのでビックリした。(LED照明を買換え)」

417kWh→352kWh (16%減) 4人家族

- ・「**土鍋**でご飯を炊いた。使わない時はコンセントを抜いた。自分は宮城出身なので、やれることは取り組もうと思ってやっています。」

564kWh→429kWh (24%減) 8人家族

- ・「**食洗機**は、洗った後の乾燥をやめた。よしず、すだれの設置。省エネタップの利用。」

400kWh→325kWh (19%減) 3人家族

- ・「**洗濯機の乾燥機能**を使わないようにしました。(LED照明を買換え)」

405kWh→226kWh (44%減) 4人家族

- ・「消費電力量の大きい**浴室乾燥機**の使用を中止した。(LED照明を買換え)」

704kWh→329kWh (53%減) 5人家族

- ・「**トイレ便座暖房**をやめ、トイレシートに替えた。冷蔵庫カーテンを取り付けた。」

642kWh→487kWh (24%減) 3人→2人家族

- ・「(**掃除機**を使わず)ほうきやぞうきんで毎日の掃除を行った。」

552kWh→453kWh (18%減) 6人家族



太陽光発電

- ・「太陽光発電のモニターで消費電力が見えるようになったので、家族全員でチェックし、節電しました。(太陽光発電を設置)」

408kWh→196kWh (52%減) 5人家族

- ・庭用のソーラー灯を日光に当てておき、夜玄関に移動して使っている。炊飯器で多めにご飯を炊き、保温せずすぐに電源を切る。なるべく一つの部屋で過ごす (家族そろって)。玄関の照明は、昼間太陽に当てておいた庭用の物を移動して使っている。炊飯器で一度に炊く量を増やし使う回数を減らした。(テレビとLED照明を買換え)」

843kWh→404kWh (52%減) 4人家族

1つの部屋で過ごす

- ・「家族が一つの部屋で過ごすようにしました。子ども達が幼稚園や学校の夏休み中は午前中にお庭のプールで涼み、エアコンはつけず、残り水は夕方打ち水として利用しました。コンセントを元から抜いた。」

454kWh→436kWh (4%減) 5人家族

ブレーカーを切る

- ・「使用していない部屋のブレーカーを切っています。グリーンカーテン(ゴーヤ、風船かずら、朝顔など)を楽しんでいます。」
- ・「旅行などで留守にする時は、ブレーカーを落とした。掃除機の回数をへらした。少し気をつけるだけで節電につながられて良かった。(冷蔵庫を買換え)」

252kWh→131kWh (48%減) 2人家族

556kWh→365kWh (34%減) 4人家族

アンペアダウン

- ・「契約アンペアを下げた」

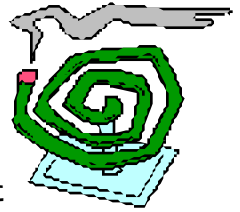
203kWh→141kWh (31%減) 1人家族

ミニコラム

契約アンペア(各家庭が電力会社と契約している電気の容量)を10A下げると、東京電力の場合、年間で3276円の電気代節約になります(たとえば、40Aから30Aに変更するなど)。これにより、家庭のピーク電力を下げることになります！

その他

- ・「ペープマットをやめて**蚊取り線香**にした。食洗機を使うのをやめました。エアコン3台ありますが、1台にしています。」 **454kWh→427kWh (6%減) 2人家族**



- ・「子ども達と楽しく節電と思い**“今日の夜はキャンプ風”**などと言ってランタンで食事したり、保冷剤をタオルで包んで首に巻いたり、子ども達がよく頑張ったと思います。電気を使わない時間にお風呂、食事をすます。みんなで同じ動きをするよう気をつけた。(テレビを買換え)」
306kWh→220kWh (28%減) 5人家族



- ・「家族で1時間早寝し1時間早起きをした。ラジオ体操に行った。夜中、寝ている間に洗たく機、食器洗浄機、ホームベーカリーを稼働し朝起きたら完了。**我が家のおきて”暑かったらぬげ！！”**時には外の風がすずしい事も。すずしい山、海に行きました。猛暑日にはプール、野球(東京ドーム)、映画、時にはすずしいから病院に予防接種もプログラムに入れました。水まくらでねる。洗濯は2～3日に1回。夜に花火や買い物、散歩に1時間行って電気を使わない。部屋の蛍光灯を2本中1本とりのぞきました。家族皆、居間の一部屋でくつろぐ。ドライヤーしまいました。夜寝る時と昼間はトイレは電気をつけない。おやつは家でかき氷そうとう食べました。夜は水まくらで寝ました。愛着ある手作りうちわを持ちあるく。**ベランダで冷やしソーメン大会**で楽しい気分を出してみました。夏は電気ポットをしまいました。冷蔵庫をつめすぎない。
(LED照明を買換え)」 **244kWh→198kWh (19%減) 4人家族**

- ・「**母親を中心に、口すっぱく”電気消して！！”**と言い続けた。エアコンをひかえ、朝から夕方6時まではリビングも電気を消していた。早寝早起きですかね。18%減！！やったあ～！乳児がいるため、”あせも”対策に精を出しました。今後も節電して節約です。がんばります。」
380kWh→311kWh (18%減) 4→5人家族

- ・「エネルギー実績(電気・ガス・水道・ガソリン)を**毎月集計して、記録**して比較している。」
539kWh→427kWh (21%減) 3人家族
- ・「**家族全員で協力**して節電できたと思います。データを比較できるとより意識しやすかったです。
(LED照明を買換え)」 **556kWh→430kWh (23%減) 5人家族**
- ・「**みんなでむだな電気を注意しあった。**」 **652kWh→470kWh (28%減) 5人家族**



他の家では、1ヶ月にどのくらい電気を使っている？

「チャレンジ・エコライフ2011」に参加された1829世帯のデータから、川口市民の皆さんは1ヶ月にどのくらい電気を使っているのか調べてみました。



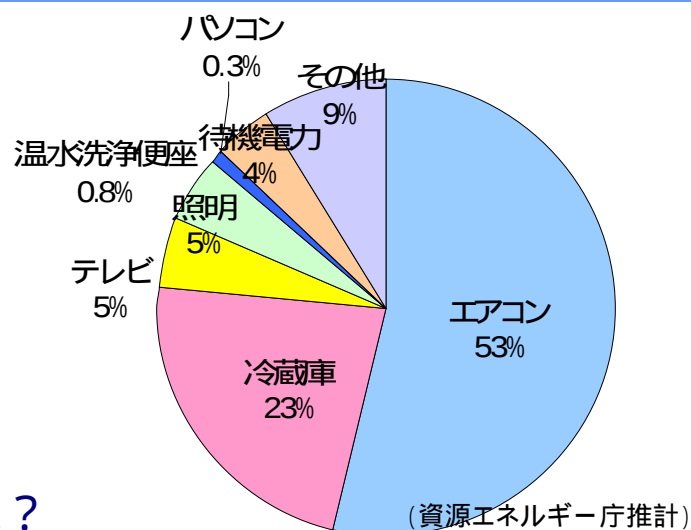
	世帯人数	1人	2人	3人	4人	5人	6人	
電気使用量 平均値 (kWh)	2010年8月	262	394	477	517	630	780	チャレンジ・エコライフに参加する前
	2011年8月	199	313	370	405	486	598	節電に取り組んだ結果

2010年夏は猛暑でしたので、例年より電気使用量は多めになっています。

参考情報 ～夏の節電にむけて～

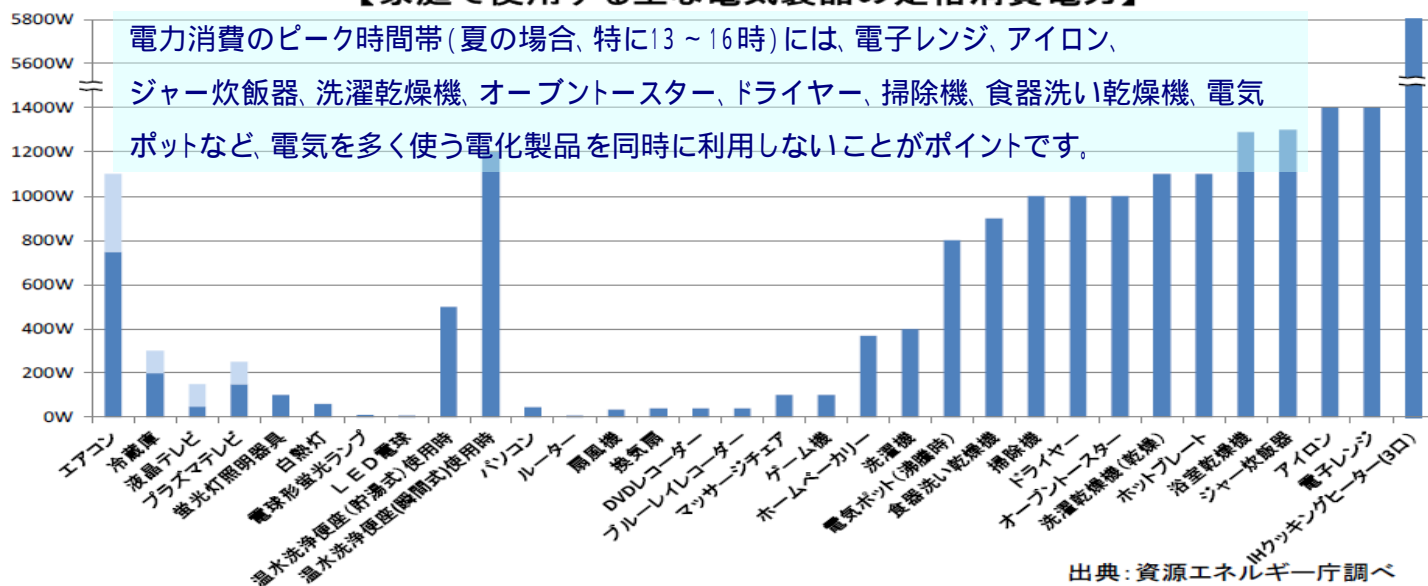
夏の日中(14時頃)の消費電力

エアコンと冷蔵庫で全体の76%を占めていますので、特にこの2つの対策が重要です！



電気をたくさん消費する家電製品は？

【家庭で使用する主な電気製品の定格消費電力】



参考情報（続き） 「夏季の節電メニュー」

経済産業省発表の「夏季の節電メニュー（ご家庭の皆様）」の中から、一部ご紹介します。

	節電メニュー	節電効果 (削減率)
エアコン	室温 28℃ を心がける。	10%
	“すだれ” や “よしず” など、窓からの日差しを和らげる。	10%
	無理のない範囲でエアコンを消し、扇風機を使用する。	50%
冷蔵庫	冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。	2%
照明	日中は不要な照明を消す。	5%
テレビ	省エネモードに設定するとともに、画面の輝度を下げ、必要な時以外は消す。	2%
温水洗浄 便座	温水のオフ機能、タイマー節電機能を利用する。左のような機能がない場合は、使わない時はコンセントからプラグを抜く。	1%未満
ジャー 炊飯器	早朝にタイマー機能で1日分まとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。	2%
待機電力	リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切る。長時間使わない機器は、コンセントからプラグを抜く。	2%

次のような方法も効果的です。

エアコン	フィルターを定期的（2週間に1回程度）に掃除する。
	2部屋でそれぞれ使用している場合には、1部屋（1台）に減らして使用する。
冷蔵庫	壁との間に、適切な間隔を空けて設置する。
電気 ポット	お湯はコンロで沸かし、ポットの電源は切る。
洗濯機	容量の80%程度を目安にまとめ洗いをする。
パソコン	日中、短時間であればノートパソコンの電源を抜いて使う。
	省電力設定を活用する。
掃除機	紙パック式はこまめにパックを交換する。
	昼間のピーク時は、モップやほうきを使う。
その他	契約電力の見直し（節電料金メニュー、適切なアンペア設定等）

* 熱中症に注意しながら、無理のない節電を心がけてください。

最後に…

昨年の「チャレンジ・エコライフ2011」の結果は、

・参加世帯数 1,829 世帯

・参加人数 6,065 人

・減らせた電気使用量 188,303kWh

→ 前の年に比べて、22%の削減

・減らせたCO₂ 72,685kg

参加した93%の家で、電気使用量が減

…でした！

発行 & お問い合わせ先

認定NPO法人川口市民環境会議

〒332-0015 川口市川口 1-1-1 キュボ・ラ本館棟 M4

市民団体共同事務所内

080-5699-1154 FAX048-291-9210

info@ecolife-kawaguchi.org

<http://www.ne.jp/asahi/eco/ecolife/>