

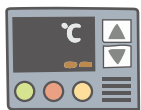
(2) やってみよう! ~家庭で省エネチャレンジ~

省エネ行動の例は下のとおりだよ。

君はいくつできているかな?



お風呂の設定
温度を下げる



シャワーの設定
温度を下げる



シャワーの
使用は5分以内



風呂のふたは
こまめに閉める



夏は28℃、
冬は20℃が目安



使っていない部
屋の照明は消す



トイレの水の
大小レバーを
使い分ける



便器のふたは
しめる



使わない家電の
プラグは抜く



テレビの設定は
省エネモード



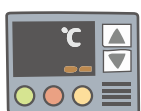
見ていない
テレビは消す



窓を開けて
通風も活用を



給湯の設定温
度を下げる



冷蔵庫の設定
を中か弱に



お湯は必要な
量だけわかす



なべにふたを
する



食器はため水
で洗う



汚れはエコウエス
でふいてから洗う



※エコウエス～汚れをふき取る不要な布のこと

みんなの家ではどんな家電製品を使っているかな？

家で使っているものの消費電力(W:ワット)を確認しよう。

★マークは長い時間使用することがあり年間で合計すると電気使用量が多くなりがちな製品です

大

消費電力(定格)

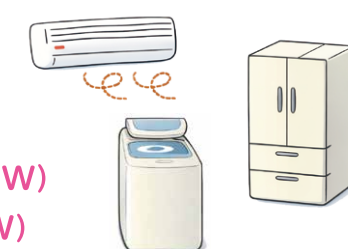
IHクッキングヒーター(1口)	(3000W)
電子レンジ	(1400W)
アイロン	(1400W)
ジャー炊飯器(電気炊飯器)	(1300W)
浴室乾燥機(電気式)	(1290W)
温水洗浄便座(瞬間式・使用時)★	(1200W)
ハロゲンヒーター	(1200W)



洗濯乾燥機(乾燥時)★	(1100W)
ドライヤー	(1000W)
オーブントースター	(1000W)
掃除機	(1000W)
電気ヒーター	(800~1000W)
電気カーペット	(760~1000W)
エアコン(10~15畳)	(750~1100W)
食器洗い乾燥機	(900W)
電気ポット(沸騰時)	(800W)



温水洗浄便座(貯湯式・使用時)	(500W)
エアコン(6畳用)	(450W)
洗濯機	(400W)
オイルヒーター	(360~1500W)
冷蔵庫★	(200~300W)



小

蛍光灯照明★	(100W)
液晶テレビ	(50W)
パソコン	(45W)
扇風機	(34W)
電球形蛍光灯★	(12W)
LED照明★	(8W)



※出典:(家庭の省エネハンドブック2025(東京都))

自分が家庭で使っている家電製品3つを選んで、それぞれの機器をつかうときに、どんな省エネができるか考えてみよう。