

## 地球を救うCOCOちゃん運動

### ・エコライフ集

### ・知って得する 省エネ製品の選び方・使い方

かしこく選んで、かしこく使う！  
家計にも地球にもやさしいんだ



## 電気部門

### <エアコン（冷房）>

#### ○衣服を工夫し、設定温度はひかえめにしましょう。

☆冷房時1℃高めに設定すると約10%の省エネ、CO<sub>2</sub>は年間約**13.7kg**の削減になります。（28℃設定を目標に）

#### ○必要なときだけつけるようにしましょう。

☆設定温度28℃で1日1時間短縮した場合、CO<sub>2</sub>は年間約**10.7kg**の削減になります。

#### ○扇風機の併用で、部屋全体にエアコンの風を行き渡らせましょう。

#### ○カーテンやブラインドを使い、熱の侵入を防ぎましょう。

#### ○湿度を低くすると涼しく感じますが、ドライ機能は冷房機能より電力を消費しますので、気をつけましょう。



### <エアコン（暖房）>

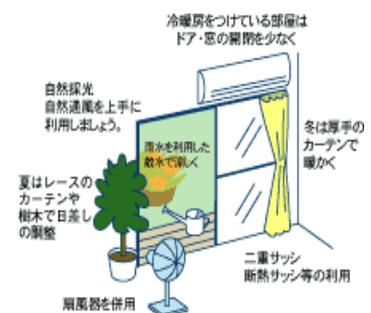
#### ○衣服を工夫し、設定温度はひかえめにしましょう。

☆暖房時2℃低めに設定すると約10%の省エネ、CO<sub>2</sub>は年間約**24kg**の削減になります。（20℃設定を目標に）

#### ○必要なときだけつけるようにしましょう。

☆設定温度20℃で1日1時間短縮した場合、CO<sub>2</sub>は年間約**23.2kg**の削減になります。

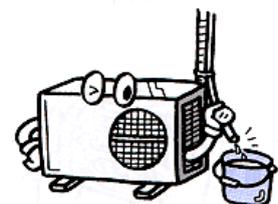
#### ○エアコンと電気カーペットを併用すれば部屋の温度が多少低めでもこちよく、エアコンだけの時に比べ約25%省エネになります。



### <共通>

#### ○フィルターをこまめに掃除しましょう。

※月に1回か2回清掃すれば、目詰まりしているエアコンに比べ、  
☆CO<sub>2</sub>は年間約**18.2kg**の削減になります



#### ○室外機の排水をバケツやペットボトル等にためて、植物への水やりを使うなど有効に利用しましょう。

## ★エアコンを選ぶときのポイント

### point1：部屋の広さに適したものを選ぶ

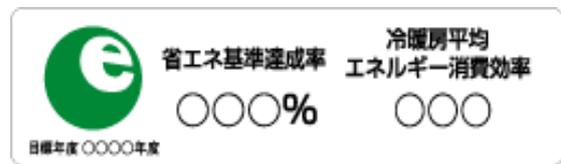
※気象条件や建物の構造・部屋の広さなどを考え、最適なものを選びましょう。

### Point2：エネルギー消費効率の高いものを選ぶ

※エアコンの実使用時に沿った燃費を示すAPFもチェックしましょう。

### Point3：グリーンのマークを選ぶ

※エアコンは「省エネラベリング制度」の対象機種です。通常、省エネ性マークの色は橙色ですが、省エネ基準を達成した、省エネ性能の優れた製品（省エネ基準達成率 100%以上の製品）については、緑色のマークで表示されています。つまり、緑色のマークが省エネ性能の優れた製品を選ぶときのひとつの目安になります。カタログ等に表示されていますので、参考にしましょう。



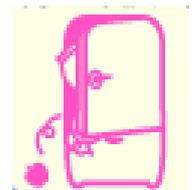
APFとは……APF（通年エネルギー消費効率）は、「JIS C 9612」という企画に基づいて運転環境を定めその環境下で1年間エアコンを運転した場合の運転効率を示します。この値が大きいほど、冷房・暖房時の消費電力が少なく、省エネ性能が優れているといえます。

※ちなみに、設定運転環境は「東京地区における木造住宅の南向きの洋室で、冷房で6/2～9/21、暖房で10/28～4/14の期間中、6時～24時の18時間に、外気温が24℃で冷房、16℃以下に暖房を使用」というものです。各社メーカーでは、この条件化で1年間の「期間消費電力量」を算出、エアコンが1年間で使用するエネルギーをこの期間消費電力量で割ると、APF値が導き出されることとなります。

## <冷蔵庫>

### ○食品を詰めすぎずに、開ける回数を減らしましょう。また、熱いものは冷ましてから入れましょう。

☆詰め込み量や開閉回数を半分にするとCO<sub>2</sub>は年間約**24.6kg**の削減



### ○うしろピットリタイプを除き、風通しが良いように設置しましょう。また、直射日光やコンロの熱が当たらないように工夫してみましょう。

※周りの温度が30℃になると15℃のときに比べ約80%も余分に電気を使います。また、上面に物を乗せた場合は約10%も消費電力が増加するとの試算もあります（機種によって異なります）。

☆壁から適切な間隔で設置するとCO<sub>2</sub>は年間約**20.4kg**の削減

### ○設定温度は控えめに、また、季節にあわせて調節しましょう。

☆設定温度を「強」⇒「中」でCO<sub>2</sub>は年間約**28kg**の削減

### 常温保存できるもので冷蔵庫に入れている食品はありませんか？

基本的には根菜類の冷蔵は不要です。カゴなどに入れて、風通しの良いところに置きましょう。レトルト食品、乾物、缶詰・びん詰も常温で大丈夫。お店の陳列棚などをヒントにしてみてください（右記のうち、開封したものや、カットした野菜は含みません）



### ○ドアパッキングが傷んでいたら交換しましょう。

## ★冷蔵庫を選ぶときのポイント

### point1：大きさの合ったものを選ぶ

※家族の人数に応じた容量L（リットル）のものを選びましょう。また、消費電力量はとくに冷凍室の大きさに影響されます。それぞれのライフスタイルに合ったサイズを選びましょう。

### Point2：グリーンマークを選ぶ

※冷蔵庫も「省エネラベリング制度」の対象機種です。カタログ等に表示されていますので、参考にしましょう。



年間消費電力量とは… 日本工業規格（JIS C 9801）の消費電力量試験法による表示で、冷蔵庫の省エネ性能を示す値です。一般的に、容量が大きいほどたくさんの電力を消費しますが、最近の傾向では容量400L前後で小型のものよりも年間消費電力量の小さいものが登場しています。

## <洗濯機>

### ○洗濯機容量に合わせて洗濯回数を少なくした方が効果的。

※定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の40%で洗う場合と、8割を入れ、選択回数を半分にして洗う場合との比較においてCO<sub>2</sub>が**3.4kg**削減できます。



## ★洗濯機を選ぶときのポイント

### point1：洗濯・脱水容量が合ったものを選ぶ

※洗濯物の質量がkgで表示されています。家族の人数や洗濯物の量に応じたものを選びましょう。

### Point2：消費電力・水量・洗剤の少ないものを選ぶ

※洗濯機は多くの水を使う商品です。消費電力とともに、使用水量と洗剤量にも注意しましょう。

### Point3：省エネ機能のあるものを選ぶ

※待機時消費電力ゼロ：使用していない時の消費電力をゼロにします。

※インバーター制御：きめ細やかな能力制御ができるため、省エネになります。

※風呂水ポンプ：お風呂の残り湯を使って洗濯することで、水道代を節約します。

※水位センサー：洗濯量に合わせてきめ細かく水位調整ができ、ムダ水をカットすることができます。



## <照明>

### ○白熱電球を電球型LEDランプに取り替えてみましょう。

※同じ明るさで消費電力が5分の1程度、寿命は40倍ほどになります。

値段が白熱電球より高いけど、トータルコストでは安くなります。

☆54Wの白熱電球から9Wの電球型LEDランプに交換するとCO<sub>2</sub>は年間約**50.8kg**の削減



いらない照明はスイッチオフ



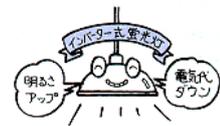
### ○人のいない部屋、またはトイレ等の照明をこまめに消灯しましょう。

☆9Wの電球型LEDランプ1灯の点灯時間を1時間短縮するとCO<sub>2</sub>は年間**1.9kg**の削減<白熱電球54Wの場合、CO<sub>2</sub>は年間約**11.2kg**の削減>

### ○こまめに掃除しましょう。

※ランプや傘が汚れると、明るさは極端に低下します。ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所では、定期的いきちんとお手入れしましょう。

### ○インバーター式蛍光灯は従来の照明と同じ明るさなら約20%の省エネになり、同じ電力なら25%も明るさがアップします。



### ★照明器具を選ぶときのポイント

#### point1：部屋の広さと明るさの目安

※カタログ等に表示されている適用畳数「〇〇畳用」又は「〇〇～〇〇畳用」等を目安に選択しましょう。

#### Point2：お手入れ（ランプ交換・清掃）のしやすいものを選ぶ

※性能を保ち、経済的に使用するためには、半年ごと又は年に1回の清掃が必要です。また、ランプも2年～2年半に一度は交換することをおすすめします。メンテナンスしやすい器具を選びましょう。

#### Point3：効率の高い器具を選ぶ

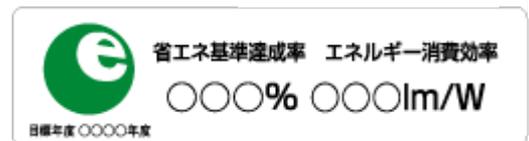
※インバーター器具を選ぶことで従来器具に比べ、消費電力が約20%省エネになります。



このラベルが目印です

#### Point4：グリーンマークを選ぶ

※照明器具も「省エネラベリング制度」の対象機種ですのでカタログ等に表示されています、参考にしましょう。



## <掃除機>

### ○掃除機は部屋を前もって片づけて、一気に掃除機をかけましょう。

※スイッチを入れた瞬間に大きな電力がかかるので、スイッチのON、OFFを繰り返すと消費電力が増えてしまいます。

利用時間を1分間短縮すると、CO<sub>2</sub>は年間約**3.1kg**の削減

### ○掃除機のフィルターや集じんパックはこまめに掃除しましょう。

※掃除機のフィルターや集じん袋にほこりやごみがたまると、吸い込む力が低下します。

☆集じんパックが詰まった状態と未使用では、CO<sub>2</sub>は年間約**0.9kg**の削減



フィルターを掃除して

## <炊飯器>

### ○ご飯は炊飯器で保温せずに、電子レンジで再加熱しましょう。

※炊飯器での保温は4時間が目安です。7～8時間保温するなら2回に分けて炊いた方が省エネ。

### <電気ポット>

○低めの温度で保温し、必要な時に再沸騰、長時間使わないときはプラグを抜きましょう。

☆ポットに満タンの水 2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合に比べ、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させたときに CO<sub>2</sub> は年間で **61.3 kg** 削減できます。



### <換気扇>

○換気扇のフィルターをこまめに掃除しましょう。フィルター付き換気扇の場合、風量は3カ月で約 10~25%低下します。

### <電磁調理器>

○電磁調理器では、鍋はステンレス製を使いましょう。ほうろろ製に比べ逃げる熱の量が 35%も少なくてすみます。

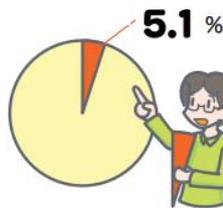
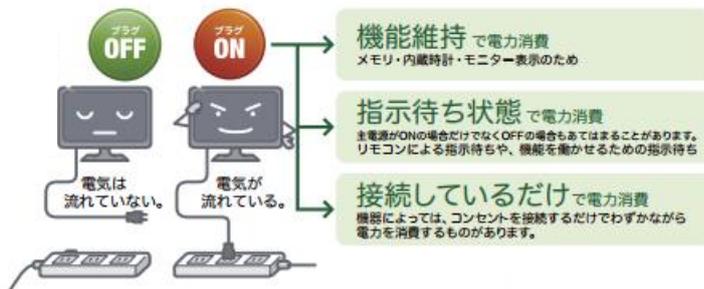
### <テレビ、ビデオ、オーディオ、パソコン等>

○各種機器等を使わないときは主電源を切りましょう。また、長期間使用していない場合はコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を削減しましょう。

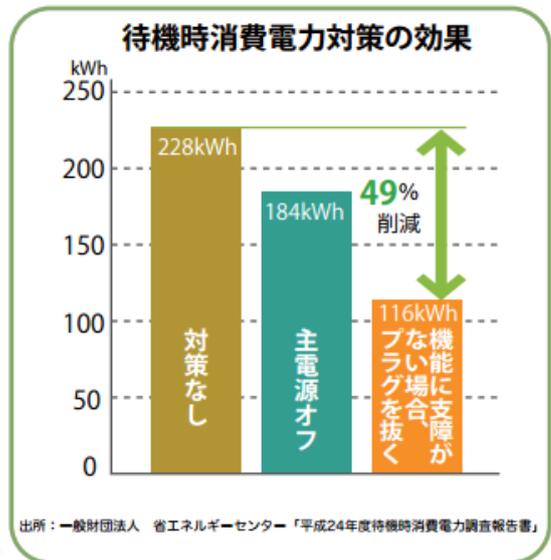
※家庭で消費する電力のうち約 5% (年間約 6,200 円) が、待機時消費電力に使われており、最も多いものから、ガス給湯器、ビデオデッキ、電話機、エアコン、テレビ等が挙げられます。

☆テレビ (液晶) の見る時間を 1日 1時間減らすと CO<sub>2</sub> は年間約 **9.6kg** の削減

☆パソコン (デスクトップ) の利用時間を 1日 1時間減らすと CO<sub>2</sub> は年間約 **18kg** の削減



家庭で消費する電力のうち、年間約5%が待機時消費電力です。待機時消費電力は、見逃さない省エネの大敵です。



○テレビ等の電化製品、OA機器を買い換えるときも省エネ型の製品にしましょう。

#### 電化製品等を買換える時



**省エネ性マーク**：通常の色はオレンジで、特に省エネ基準 (目標値) を達成した節電・省エネ性能の高い製品には、緑色のマークがついています。家電製品や、蛍光灯器具の製品カタログ等に表示されています。

#### OA機器を買換える時



このマークのついた OA 機器は、待機状態のまま一定時間を経過すると自動的に、省エネモードに切り替わる機能を持っています。

### <アイロン>

○アイロン掛けはまとめてしましょう。低温扱いのものは電源 OFF 後の余熱を利用しましょう。

### <温水便座>

○温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節し、使わないときはフタを閉めましょう。また、外出時や就寝時にはOFFにするようにしましょう。

※フタを開けっ放しと閉めた場合とでは、CO<sub>2</sub>は年間約 **19.9kg** の削減（貯湯式）



### <携帯電話>

○充電が終わっても、携帯電話のアダプターをコンセントから外さずにそのままにいませんか。待機時でも電力を消費しています。

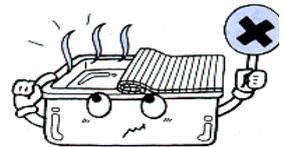
## ガス部門のエコライフ

### <お風呂の場合>

○お風呂は次の人が入るまでの間はこまめにフタをしましょう。

※お風呂のフタをするのとしないのでは、湯温の下がり具合が 1.5～3 倍変わります。次の人がすぐに入る時も、こまめにフタをしましょう。

☆4.5℃低下した湯を追い炊き（1回/日）するのとしないのでは、CO<sub>2</sub>は年間約 **87kg** の削減



### <コンロの場合>

○鍋やヤカンをコンロにかけるときに底が濡れていれば、拭き取ってからコンロにかけるようにしましょう。また、コンロの点火は、鍋やヤカンをのせた後にすればガスの節約になります。

※底が濡れたままの鍋やヤカンをコンロにかけると、水を蒸発させるのに余分な熱が必要となり、約 2% 熱効率が落ちます。

○炎がなべ底からはみ出さないよう調節しましょう。また、お湯は沸騰したらすぐに火を消しましょう。

☆水を沸騰させる時、強火から中火にした場合（3回/日）、CO<sub>2</sub>は年間約 **5.4kg** の削減

○バーナーは目詰まりすれば熱効率が下がります。こまめにお手入れしましょう。

○圧力鍋、無水鍋はガスの節約になります。

### <瞬間湯沸かし器>

○洗い物をするときは、温度設定をできるだけ低くしましょう。



○瞬間湯沸かし器を設置していれば、瞬間湯沸かし器の湯を取ってコンロにかけましょう。

※瞬間湯沸かし器の熱効率は、ガスコンロの約 2 倍のため、燃料のガスを有効に使うことができます。

## 水部門のエコライフ

### <節水>

○食器を洗うとき（歯磨き、洗顔、シャンプー等のときも）は水の出っぱなしはやめましょう。

※蛇口から流れる水は、1秒間で200cc、5秒間で1リットル流れます。

「節水コマ」を使用すると半分になります。



○シャワーのお湯を流っぱなしにしないようにしましょう。

○洗車するときはバケツを使うようにしましょう。

※ホースで水をだっぱなしにすると、1回につき約240リットルの水を使いますが、バケツを使えば約30リットルですみます。

○お風呂のお湯は、捨てずに洗濯に使いましょう。

※東京都水道局によると、1人1日当りの水使用量は平成10年度実績で249リットル。そのうち風呂が26%を占めていると試算されています。

○雨水をドラム缶などにためて小さなダムを作ってみましょう。植木の水やり、洗濯、洗車等に使えます。

### <排水>

○食べ残しのある皿は拭き取ってから洗いましょう。

※使用済みのティッシュペーパーや捨てる予定の布切れ等を利用しましよう。

○台所の洗い物はまとめて米のとぎ汁に漬けておくと、米糖効果で油物も落ち、洗剤も少なくて済みます。朝・昼・晩のものをまとめて洗うと効果的です。



## ガソリン部門のエコライフ

### <自動車>

○自動車をしばらく停車するときはエンジンを止めて、アイドリング・ストップを実行しましよう。

※国土交通省によると、10分間のアイドリングで、乗用車の場合140ccのガソリン燃料が、大型ディーゼル車では最大300ccの燃料が無駄になります。

☆アイドリングストップで、CO<sub>2</sub>は年間約**40.2kg**の削減

○週に1日ノーカーデーを実行しましよう。

○近くの外出には、自転車や徒歩で出かけましよう。

○自動車の急発進、急加速はやめ、経済速度で走りましよう。

☆ふんわりアクセル+加減速を少なく+早めのアクセルオフで、

CO<sub>2</sub>は年間約**304kg**の削減

○自動車に不要な荷物を載せないようにしましょう。

○自動車のタイヤの空気圧は適性に。



## ゴミ部門のエコライフ

### ○飲み物のビンは、自治体や地域の集団回収、酒販店やスーパーなどに返却しましょう。

※ビール瓶や一升瓶など、洗って繰り返し使えるものは、「リターナブルびん」と呼ばれ、びんの回収・再使用率は、ビールびんで99%、一升びんでも88%と推計されています。

※リターナブルびんに対して、1回だけ使うガラスびんは「ワンウェイびん」と呼ばれます。

回収された「ワンウェイびん」は、砕かれて新たなガラスびんの原料となり78%のリサイクル率と推計されています。

### ○牛乳などの紙パックや発泡スチロールトレイ等は捨てずに自治体の回収やスーパーなどの回収箱を利用して、リサイクルにまわしましょう。

※発泡スチロールトレイは、年間52,000トン、枚数に換算すると約104億枚が廃棄されており、4人家族で平均1日1枚は捨てていることとなります。

※飲み物用の紙パックの生産量は年間約166億個、1人あたり約140個/年、2~3日に1個程度使っている計算となります。

### ○買い物にはマイバッグを持参し、レジ袋をもらわないようにしましょう。

※日本のレジ袋の使用量は、日本全国で約313億枚、国民1人あたりでは年間260枚（1週間で5枚）使っているといわれています。

☆マイバッグ使用で260枚もらわないと仮定すると、CO<sub>2</sub>は年間約**3.5kg**の削減

### ○使い捨ての皿やスプーンやフォークの使用は控えましょう。また、はかり売りのものには容器を持参しましょう。

### ○シャンプーや洗剤は詰めかえ用を利用しましょう。

### ○子供用のノートやらくがき帳は、チラシの裏面等を使いましょう。

### ○マイ箸を使用するよう心掛け、割り箸の使用を減らしましょう。コンビニ等で割り箸をもらわないようにしましょう。

※日本では1年間に約250億膳、国民1人あたり約200膳の割り箸が使われています。割り箸の生産は、かつては、間伐材利用に役立つと奨励されましたが、近年は、安価な輸入材が大半を占めています。平成15年の林野庁資料によると、割り箸の97%が輸入材で、その99%が中国産であり、日本での割り箸消費のために、中国をはじめシベリアなどの原生林が伐採されています。

☆マイ箸使用で200膳使わなかったと仮定すると、CO<sub>2</sub>は年間約**0.2kg**の削減

### ○トイレトーパーやティッシュペーパーは使いすぎないようにしましょう。

### ○日用品は、なるべくエコマークのついた商品を買うようにしましょう。



※エコマーク事業は、環境保全に役立つと認められる商品に「エコマーク」を付けることで、環境にやさしい商品の情報を提供し、環境にやさしく暮らしたいと願う消費者が商品を選択しやすようにすることを目的としています。



○「マイエコバッグ運動」を電力総連22万組合員が実践すると・・・

年間で**770t**のCO<sub>2</sub>削減になります！

**みんなで継続実践しよう！！**

○「マイ箸運動」も同様に実践すると・・・

年間で**44t**のCO<sub>2</sub>削減になります！

## 食品部門のエコライフ

### ○食品廃棄・ロスはできるかぎり減らしましょう。

※生ゴミの焼却処分の際に排出されるCO<sub>2</sub>は、日本の総排出量の約3%に相当します。また、食品廃棄は輸送するためのエネルギー、育てるために使われる水などの無駄遣いにもなります。

※料理をつくりすぎない、注文しすぎない、残さない、食べ過ぎないようにしましょう。

### ○国産および身近な地域でつくられた食品や製品を選びましょう。

※地域で生産・製造されたものの選択は、輸送にかかるエネルギー削減につながります。また「旬の食材」は、季節外れのハウス栽培に比べ、必要なエネルギーが大幅に削減できます。

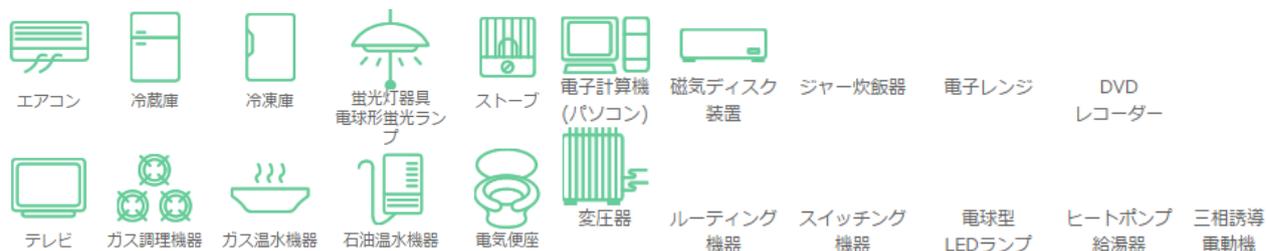
## 基礎知識その1

# 省エネラベル制度

### ○「省エネラベル制度」をご存知ですか？

2000年8月21日付けで「省エネラベル制度」に関するJIS規格が公示されました。この制度は、家庭で使われる製品が国の省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するもので、製品を選ぶ際の性能の比較などに役立ちます。

### ○現在、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明器具、電気便座、ストーブなどの21品目(2015年3月現在)が対象です。



### ○省エネラベルには、4つの情報が含まれています。

1つめは省エネ性マーク。マークにはグリーンとオレンジの2種類の色があります。

グリーンのマークは、国の目標値を達成している製品であることを示します。オレンジのマークは、まだ目標値を達成していない製品であることを示します。

これが購入時の最初のチェックです！

2つめは省エネ基準達成率。製品の省エネ性能が目標値に対してどの程度であるか、%で表される数値です。同じグリーン和省エネ性マークでも、この省エネ基準達成率が大きい製品ほど省エネ性能が優れていることを表し、光熱費を節約する製品です。これが第2のチェックポイントです！

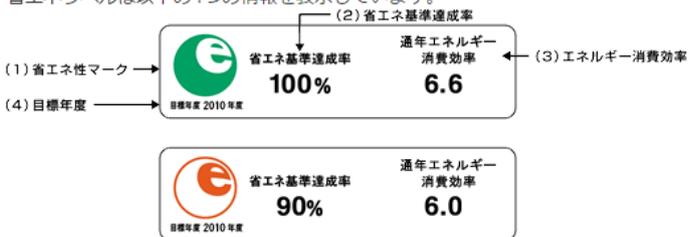
そのほか、省エネ基準の達成期限となる目標年度、エネルギー消費効率の4つです。

メーカーの製品カタログや家電販売店の展示製品に表示されています。

#### 省エネラベル制度とは？

#### 省エネラベルはどんな見方をすればいいの？

省エネラベルは以下の4つの情報を表示しています。



|              |   |
|--------------|---|
| (1)省エネ性マーク   | 省エネ性能の優れた製品(省エネ基準達成率100%以上)には緑色のマーク、未達成(100%未満)の製品にはオレンジ色のマークを表示。 |
| (2)省エネ基準達成率  | 製品区分ごとに定められた目標値(トップランナー基準=省エネ基準)をどの程度達成しているかを%で表示。                |
| (3)エネルギー消費効率 | 製品区分ごとに定めた測定方法で得られた数値で、年間消費電力量などその製品がどれくらいエネルギーを使うかを示しています。       |
| (4)目標年度      | 省エネ基準達成の目標時期で、製品毎に設定されています。                                       |

## 基礎知識その2

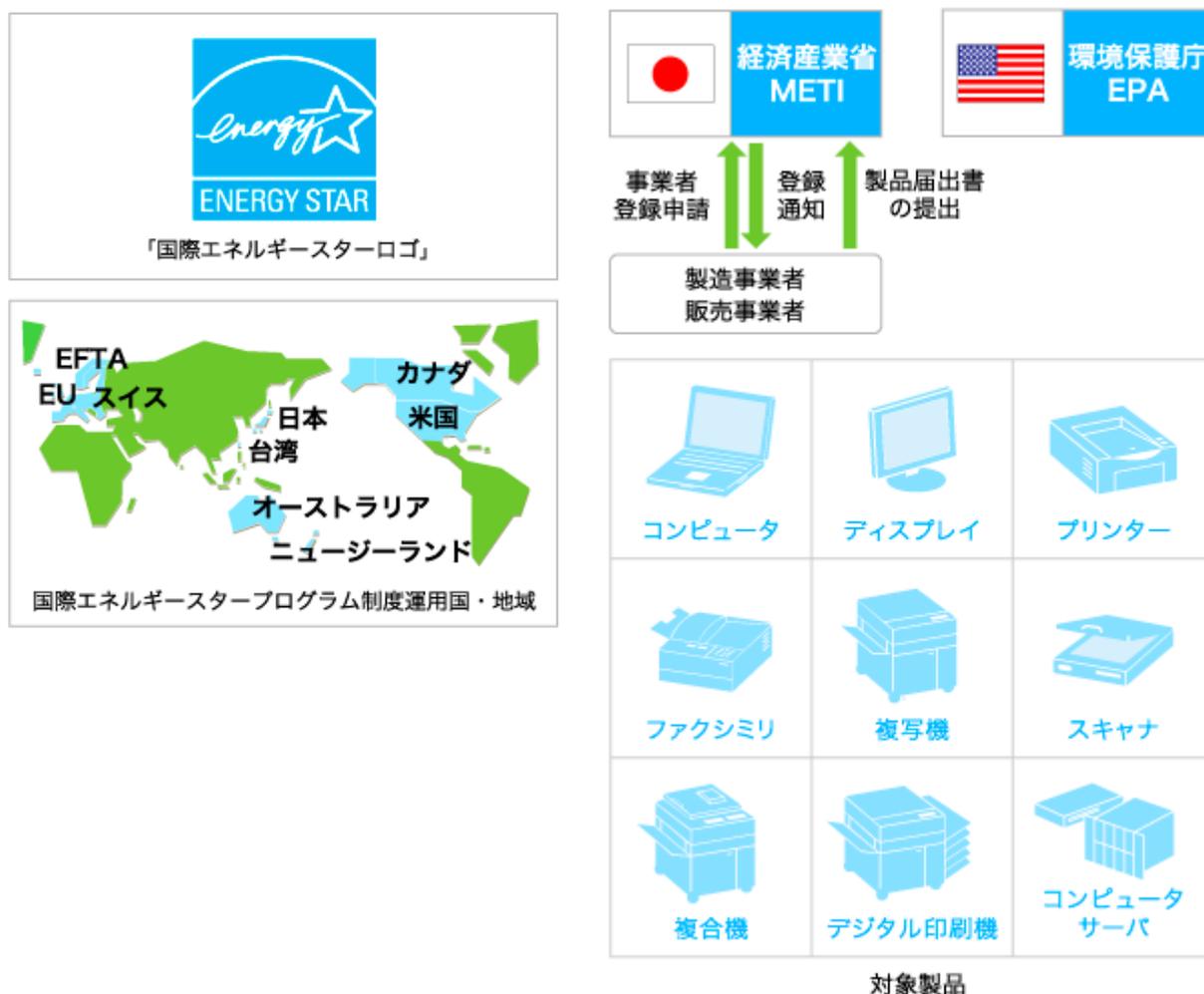
# 国際エネルギースタープログラム

### ○「国際エネルギースター」は、世界9カ国・地域の省エネ仕様の証です。

「国際エネルギースタープログラム」は、世界9カ国・地域で実施されているオフィス機器の国際的省エネルギー制度です。製品の稼働、スリープ、オフ時の消費電力などについて、省エネ性能の優れた上位25%の製品が適合となるように基準が設定され、この基準を満たす製品に右記の「国際エネルギースターロゴ」の使用が認められています。製品本体、パンフレット、取扱説明書、ホームページなどでご確認ください。

### ○地球環境を守るための国際的な省エネ制度です。

「国際エネルギースタープログラム」は、日米両政府合意のもと、1995年10月から実施されています。現在では、EU、EFTA、スイス（SFOE）、カナダ、オーストラリア、ニュージーランド、台湾なども参加し、取り組みは世界各国・地域に広がっています。



※経済産業省資源エネルギー庁ホームページ

([http://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/general/more/index.html](http://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/more/index.html)) および環境省ホームページ ([https://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/a04\\_02.html](https://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/a04_02.html)) より抜粋。

この他にもいろいろな取り組みがあります。日頃の生活習慣を少しずつ工夫して独自のエコライフに取り組んでみましょう。