

## 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）>

薄着をして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 31kg の削減になります。（28 設定を目標に）

ドライ機能を上手に使いましょう。湿度が低いと涼しく感じる  
ので、ドライだけで十分涼しいことがあります。

フィルターをこまめに掃除しましょう。フィルターにほこりが  
詰まると冷房効率が低下します。（暖房も共通）

1日8～10時間運転すると約2時間で風量が5%ほど低下します。

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  
に使うなど有効に利用しましょう。（暖房も共通）

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。

窓にカーテンやブラインドをつけて熱の侵入を防ぎましょう。

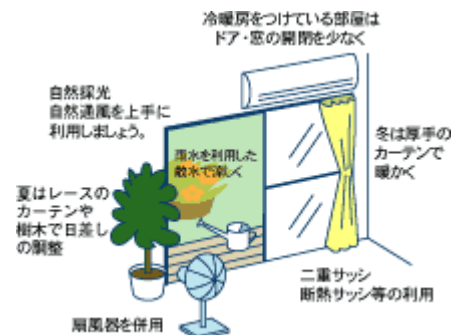


#### <エアコン（暖房）>

重ね着して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 31kg の削減になります。（20 設定を目標に）

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  
くらべ約 25%省エネになります。



## エアコンを選ぶときのポイント

### point1 : 広さが合ったものを選ぶ

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 : 期間消費電力量の低いものを選ぶ

インバーターエアコンの省エネルギー性をよりの確に評価できる期間消費電力量もCOPと併せて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。



COPとは

...COPは、消費電力1kWあたりの冷房・暖房能力(kW)を表したものです。この値が大きいくほど、エネルギー効率が良く、省エネ型の機種といえます。例えば1.0kWの消費電力で5.0kWの暖房能力(熱)が得られる製品の暖房COPは、5(暖房COP) = 5.0kW/1.0kW

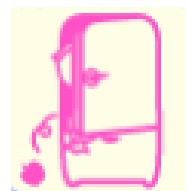
期間消費電力量とは...期間消費電力量(kWh)は「(社)日本冷凍空調工業会規格(JRA4046:ルームエアコンディショナーの期間消費電力量算出基準)」に基づき算出したもので、ランニングコストを表す重要な省エネ指標です。この値が小さいほどエネルギー効率が良いといえます。

## <冷蔵庫>

中にもものを詰めすぎずに、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。

うしろピットタイプを除き、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)。



冷蔵庫の庫内は季節にあわせて温度調整をしましょう。

### 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 : グリーンのマークを選ぶ

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 >

洗濯機容量の 80% ぐらいで洗濯するのがいちばん効率的です。

容量の 80% で洗うと、50% で洗ったときに比べて、洗濯物 1kg 当たり消費電力量で約 17%、水量は約 23% 節約できるとの試算もあります。



## 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：風呂水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>

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。



白熱電球を電球型蛍光灯に取り替えてみましょう。

同じ明るさで消費電力が3~4分の1程度、寿命は6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。



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「畳用」又は「畳 ~ 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

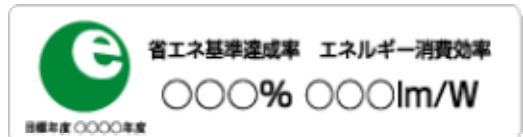
性能を保ち、経済的に使用するためには、半年ごと又は年に1回の清掃が必要です。また、ランプも2年~2年半に一度は交換することをおすすめします。メンテナンスしやすい器具を選びましょう。

### 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。

### 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。

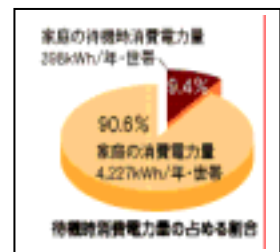


## <テレビ、ビデオ、オーディオ等>

テレビ、ビデオ、オーディオ機器等を使わないときはリモコンだけでなく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9.4%(年間約9,800円)が、待機時消費電力に使われています。待機時消費電力の順位は、最も多いものから、ビデオデッキ、ガス給湯器、オーディオコンポ、テレビ等が挙げられます。



テレビは見たい番組をチェックして、その番組だけ見るようにしましょう。

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。

### < 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。

掃除機のフィルターや集じん袋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。



### < 炊飯器、電気ポット >

ご飯は電子レンジで再加熱、お湯は再沸騰し、炊飯器、電気ポットの保温をしないようにしましょう。



ご飯は長時間保温すると味が落ちるだけでなく、新たに炊飯するより消費電力量が多くなります。

### < 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。ほうろろ製にくらべ逃げる熱の量が 35% も少なくてすみます。

### < アイロン >

アイロン掛けはまとめてしましょう。低温扱いは OFF 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、使わない時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。

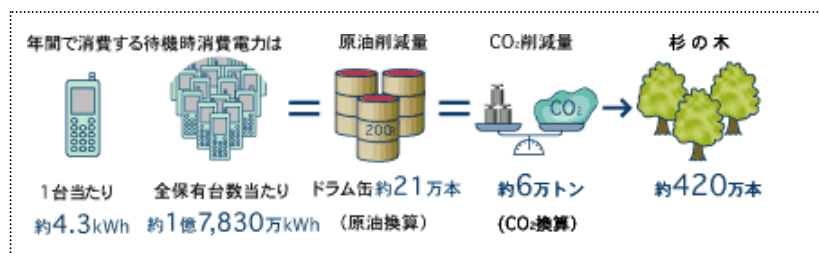


### < 携帯電話 >

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。

平成 12 年での携帯電話 ( P H S も含む ) の保有台数は約 4,160 万台

仮に 3 日に一度 1 時間半の充電を行い、普段はアダプターをコンセントから外さなかった場合。



〔 出展 : 総務省情報通信政策局の携帯電話世帯保有率より台数を試算 ) 〕



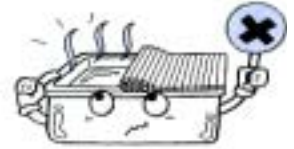
充電が終了したらコンセントからアダプターを抜きましょう。

## 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ときもこまめにフタをしましょう。



### <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。

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。

お湯が沸騰したら、すぐに火を消しましょう。

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



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、ガスコンロのおよそ2倍あるため、燃料のガスを有効に使うことができます。

圧力鍋、無水鍋はガスの節約になります。

## 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ょう。

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ょう。

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。

週に1日ノーカーデーを実行しましょう。

車を利用するときは、予め目的地までの道順を確認し、無駄な走行を減らしましょう。

自動車の急発進、急加速はやめ、経済速度で走りましょう。

自動車で不要な荷物を載せないようにしましょう。重量が増えると燃費が悪くなります。

自動車のタイヤの空気圧は適性に。空気圧が低いと燃費が悪くなります。



## 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、平成 12 年度のびんの回収・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になります。平成 12 年現在、77.8%のリサイクル達成率となっています。

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 億枚が廃棄されています。1 人 1 日あたり約 0.24 枚、4 人家族で平均 1 日 1 枚は捨てていることになります。

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になります。

買い物には買い物バッグを持参し、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。

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。

トイレットペーパーやティッシュペーパーは使いすぎないように、またできるだけ再生紙利用のものをしましょう。

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いようにすることを目的としています。





## 省エネラベリング制度

### 「省エネラベリング制度」をご存知ですか？

2000年8月21日付けで「省エネラベリング制度」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。

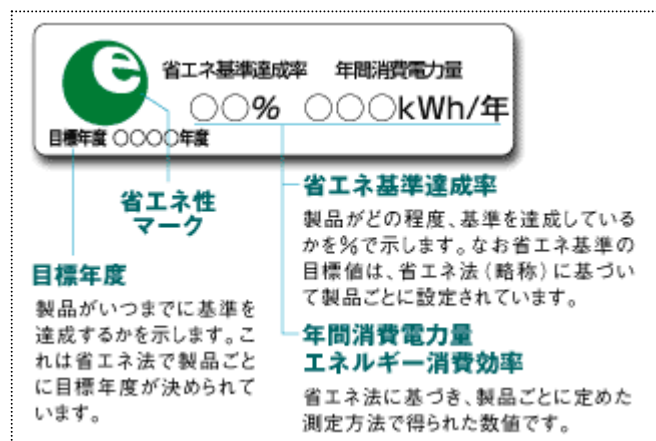
### 現在 13 製品が対象です。

省エネラベリング制度の表示対象機器は、家電製品のうち、エアコン、冷蔵庫、冷凍庫、蛍光灯器具、テレビの5種類でしたが、2003年度からストーブ（ガスストーブ、石油ストーブ）、ガス調理機器（ガスこんろ、ガスグリルつきこんろ、ガスレンジ等）、ガス温水機器（瞬間湯沸器、風呂釜等）、石油温水機器（給湯用、暖房用、浴用）、電気便座（暖房便座、温水洗浄便座）の5品目が追加され、さらに2004年からは変圧器、電子計算機、磁器ディスク装置の3機種が追加となり、13機種が対象機器となりました。



### ラベルはわかりやすいマークで表示されています。

通常、省エネ性マークの色は橙色です。また、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、緑色のマークを表示することができます。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。



## 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、日米共通・省エネ仕様の証です。

日本・経済産業省とアメリカ・環境保護庁が相互承認のもと、共通の基準にて実施している省エネ制度です。国際エネルギースターロゴは、一定の省エネルギー基準を満たした製品のみに表示されるマークです。表示対象はOA機器です。「エネルギーを必要ときに効率よく使う」という省エネルギーの観点から、スイッチを入れたまま長時間使用するOA機器に対して、待機時の消費電力の削減を目的としています。

省エネ型OA機器にだけ表示される省エネマークです。OA機器の購入時には要チェックです。

日本・アメリカ共通のマーク、省エネは国際的な活動、地球規模での視野を求められています。



(財)省エネルギーセンター、(社)環境情報科学センターの資料を基に作成しています。

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。