

※自分ができていると思うものにチェックして「省エネ生活度」を確認します。  
※お持ちでない機器があるときは「できている」としてチェックしてください。

点検項目	チェック	
暖房	1 暖房機器の設定温度は20℃を目安にしている	
	2 不必要な暖房機器はつけっぱなしにしていない	
	3 夜間は床まで届く厚手のカーテンをつけて、暖気が逃げないようにしている	
	4 外出時や就寝時、人がいない部屋の暖房は控えめにしている	
	5 暖かい服装で、家族ができるだけ1か所に集まって過ごし、早めに就寝している	
	6 電気カーペットは節電機能の活用や温度設定のこまめな調節をしている	
照明	7 人のいない部屋はこまめに消灯している	
	8 長時間使う部屋は電球型蛍光灯やLED照明を使用している	
テレビ	9 つけっぱなしにせず、見ないときは主電源を消している	
	10 画面は明るすぎないように設定し、1週間に1度程度掃除をしている	
冷蔵庫	11 庫内が冷えすぎないように、季節に合わせて設定温度を調節している	
	12 庫内を整理し、食品を詰め込み過ぎないようにしている	
	13 扉の開閉回数を抑え、開けている時間を短くするようにしている	
	14 壁からすき間をあけ、暖房機器とは距離を置いて設置している	
台所	15 電気炊飯器では保温していない(残った分は冷蔵庫で保管し、電子レンジで温めなおして食べている)	
	16 電気ポットは長時間の保温を避け、必要ときに再沸騰させている	
	17 洗い物はため洗いで、給湯器の設定温度をできるだけ低くしている	
風呂	18 風呂は家族で間隔をあけずに入り、シャワーは流しっぱなしにしていない	
	19 ドライヤーは頭をタオルでよくふいてから使っている	
	20 洗濯はお風呂の残り湯を使い、回数を減らすため、まとめ洗いをしている	
その他	21 掃除機は効率的に使用して使用時間を短くし、強弱を適切に設定している(フローリングでは強も弱もごみの取れ具合はほぼ同じ)	
	22 温水洗浄便座は低温に設定し、使わないときはフタを閉めている	
	23 パソコンは画面が明るすぎないように設定し、使わないときは電源を切っている	
	24 ロードヒーティングは自動調整のほか、状況に合わせて目視で電源の入切をしている	
	25 未使用の電気機器はこまめにコンセントからプラグを抜き、待機電力を抑えている	

あなたの「省エネ生活度」を診断！

チェックの個数  × 4 = 省エネ生活度は？  点

100点満点を目指して、できることから取り組んでみましょう。

暮らしを見直して「省エネ生活」

冬の一般家庭で、消費電力の4割以上を占める照明・冷蔵庫・テレビ。省エネには、この3つの機器の使用を抑えることが効果的です。

- 【省エネの取組効果】**
- 照明の点灯時間を1日1時間短縮すると  
白熱電球(54ワット)で … 年間電気代 約430円の節約  
蛍光灯(12ワット)で … 年間電気代 約100円の節約
  - 白熱電球(54ワット)から電球型蛍光灯(12ワット)に交換すると … 年間電気代 約1,850円の節約
  - 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に下げると … 年間電気代 約1,360円の節約
  - 冷蔵庫内の食品を半分に整理すると … 年間電気代 約960円の節約  
→かぼちゃや里芋、なすなどの野菜、未開封の調味料などは、冷蔵庫に入れなくても常温や涼しい場所で保存できます。
  - 冷蔵庫の扉の開閉回数を半分に抑えると … 年間電気代 約230円の節約
  - テレビの画面の明るさを「最大」から「中央」または「標準」に下げると … 年間電気代 約600円の節約  
液晶32V型の場合で
  - テレビを見る時間を1日1時間減らすと … 年間電気代 約370円の節約  
液晶32V型の場合で

合計で年間電気代 約5,900円の節約に!!

# 冬もみんなで賢く省エネ!

地球と家計にやさしい省エネ生活のすすめ

私たちの暮らしが便利で快適になるにつれて、使われるエネルギーの量も増えています。冬が長く寒さが厳しい北海道では、暖房機器を使用する期間が長く、ほかの地域に比べてたくさんのエネルギーを使っています。この冬、北海道電力管内では、夏に引き続き電力不足が心配され、平成22年度の冬と比べて7パーセント以上の節電の要請がされています。エネルギーは限られた資源です。この機会に、エネルギーを使い過ぎていないか、私たちの暮らしを見直してみませんか。

## 夏の節電と市などの取組

この夏、市民や事業者の皆さんの取組により、計画停電は回避されました。市の庁舎・施設では、照明の間引きや利用していない場所の消灯の徹底、空調設定温度の見直しなどを行い、7月～9月は平成22年度の夏と比べて約9.4パーセントの節電を達成しました。この冬も引き続き節電対策に取り組みますので、皆さんのご協力をお願いします。

## 暖房の使い方を見直して「省エネ生活」

北海道では、冷暖房用のエネルギーが、年間に使用するエネルギー全体の約50パーセントを占めています。このため、冬は暖かい服装を心がけ、暖房の温度は20℃を目安に設定し、家族が同じ部屋に集まって過ごすなどして、暖房機器の運転時間や稼働箇所を抑えることが省エネに効果的です。

- 【省エネの取組効果】**
- 暖房機器の設定温度を21℃から20℃にすると(外気温6℃で1日9時間使用した場合)  
石油ファンヒーターでは … 年間灯油代 約780円の節約  
ガスファンヒーターでは … 年間ガス代 約1,390円の節約  
エアコンでは … 年間電気代 約1,170円の節約
  - 暖房機器の使用時間を1時間短くすると(設定温度20℃の場合)  
石油ファンヒーターでは … 年間灯油・電気代 約1,300円の節約  
ガスファンヒーターでは … 年間ガス・電気代 約2,240円の節約  
エアコンでは … 年間電気代 約900円の節約
  - 電気カーペットの設定温度を「強」から「中」に下げると(3畳用を1日5時間使用した場合)  
… 年間電気代 約4,090円の節約  
→床がフローリングのときは、断熱マットなどを敷くとさらに効果があります。
  - すべての窓に天井から床までである厚手のカーテンをつけると … 年間灯油代 約4,900円の節約

