省エネ・節電で脱炭素！

ちょっとした工夫で電気代を下げることができます！

「新しい生活様式」が求められる中で、家で過ごす時間が増え、
世帯当たりのエネルギー消費量は増加傾向にあります。
今こそ「おうち時間」に焦点を当てて、『エコな生活（お得な生活）』に見直してみませんか。
みんなで、脱炭素で「快適・健康・お得な新しいライフスタイル」にチャレンジしましょう！

夏の冷房時の室温は28℃を目安に
エアコン

取組効果

夏のエアコンの温度設定は、無理のない範囲で室内温度を上げましょう！ 温度設定を1℃上げるだけでも省エネ・節約の効果があります。

- 年間30.24kWhの省エネ
- 約940円の節約

条件：外気温度31℃の時、エアコン（2.2kW）の冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合（使用時間：9時間/日）

買換え効果

10年前と比べて 約-12%※1 省エネ

年間電気代 約2,920円おトク！

冷蔵庫の設定温度は適切に
冷蔵庫

取組効果

冷蔵庫の温度設定を適切にしましょう！ 他にも壁から離して冷蔵庫を置いたり、庫内にものを詰め込みすぎないようにすることも省エネ・節約の効果があります。

- 年間88.92kWhの省エネ
- 約2,760円の節約

条件：詰め込んだ場合と半分にした場合。上と両側が壁に設置している場合と片側が設置している場合

買換え効果

10年前と比べて 約-37～-43%※2 省エネ

年間電気代 約4,740~6,090円おトク！

使わない時は電源オフに
照明器具

取組効果

点灯時間を短くしましょう！ できる限り、日差しを取り入れ、照明の使用を控えるとともに、蛍光灯はすべてLED照明に交換することで大きな省エネや節約の効果があります。LED照明は寿命が長いこともメリットのひとつです（場合によっては40倍）。

- 年間19.71kWhの省エネ
- 約610円の節約

条件：54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

買換え効果

白熱電球を電球形LEDランプに買い替えた場合

10年前と比べて 約-86%※3 省エネ

年間電気代 約2,510円おトク！

普段はフタを閉め、設定温度は低めに
温水洗浄便座

取組効果

暖房便座の温度は低めに設定します。また温水洗浄便座のフタを開けっぱなしにしていると、せっかくあたためた便座の熱が逃げて行ってしまいます。使ったらフタを閉める習慣を身につけましょう！

- 年間61.3kWhの省エネ
- 約1,900円の節約

条件：フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較（貯湯式）。便座の設定温度を一段階下げた（中→弱）場合（貯湯式）（冷房期間はオフ）

買換え効果

10年前と比べて 約-10%※1 省エネ

年間電気代 約270円おトク！

※1 出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ」（2010年冬版/2020年版） ※2 出典：（一財）家電製品協会「スマートライフおすすめBOOK」2021年度版 ※3 出典：（一社）日本照明工業会「住まいの照明省エネBOOK」2020年度版 ●取組効果：省エネポータルサイト 家庭向け省エネ関連情報「資源エネルギー庁」

三次市

あなたの省エネ効果はどれくらい?

温室効果ガスの大部分を占めるCO_2(二酸化炭素)は、みんなの暮らしのエネルギー消費によって排出されています。
生活の中で、ちょっとした省エネの工夫をすることが、地球温暖化の防止につながります。
温暖化防止のため、以下の項目でできるものにチャレンジしてみよう!!

種別	家庭での取組	年間削減エネルギー量	年間CO_2削減量(kg-CO_2)	年間節約金額(円)	チェック欄
エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする。	30.24 kWh	14.8	940	
エアコン	冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。	53.08 kWh	25.9	1,650	
エアコン	フィルターを月に2回程度清掃する。	31.95 kWh	15.6	990	
照明(白熱→LED電球)	白熱電球1灯を電球形LEDランプに取替える。	90.00 kWh	43.9	2,790	
照明(白熱電球)	使っていない部屋の照明はこまめに消す。(白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合)	19.71 kWh	9.6	610	
テレビ(液晶)	画面は明るすぎないように調節し、見ないときは消す。	43.89 kWh	21.4	1,360	
パソコン(デスクトップ)	パソコンを使わないときは電源を切る。(デスクトップ型の場合)	31.57 kWh	15.4	980	
台所	冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置し、中に物を入れすぎないようにする。	88.92 kWh	43.4	2,760	
台所	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。(根菜の場合)	—	10.5	860	
台所	電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜く。	107.45 kWh	52.4	3,330	
風呂(ガス給湯)	間隔をあけずに入り、追い焚きをしないようにする。	ガス 38.20 m^2	85.7	6,190	
風呂(ガス給湯)	シャワーはこまめに止めるようにする。	ガス 12.78 m^2 水道 4.38 m^2	28.7	3,210	
トイレ(貯湯式)	温水洗浄便座は使わないときはフタを閉める。	34.90 kWh	17.0	1,080	
トイレ(貯湯式)	便座暖房の温度設定は低めにする。(中→弱)	26.40 kWh	12.9	820	
洗濯	洗濯するときは、まとめて洗うようにする。	5.88 kWh 水道 16.75 m^2	2.9	4,510	
車	アクセルをやさしく踏み、ゆっくり発進する。(目安:最初の5秒で時速20キロ)	ガソリン 83.57 L	194.0	11,950	
車	加減速の少ない運転を心がける。	ガソリン 29.29 L	68.0	4,190	
車	早めのアクセルオフを心がける。	ガソリン 18.09 L	42.0	2,590	
車	アイドリングストップを心がける。	ガソリン 17.33 L	40.2	2,480	
電気こたつ	設定温度は低めにする。(強→中)	48.95 kWh	23.9	1,520	
電気カーペット	設定温度は低めにする。(強→中)	185.97 kWh	90.8	5,770	

全てのチェック項目の合計 Ⓐ 総CO_2削減量 859.0kg-CO_2 総削減金額 60,580円

あなたがチェックした合計 Ⓑ ____ kg-CO_2 ____ 円

全てのチェック項目に占める割合 Ⓑ÷Ⓐ ____ % ____ %

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
三次市は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

ひとりひとりができること ゼロカーボンアクション30

COOL CHOICE 未来のために、いま選ぼう。

三次市 市民部 環境政策課
〒728-8501 広島県三次市十日市中二丁目8番1号
TEL: 0824-62-6136 FAX: 0824-62-6397