

冬の省エネ・節電の工夫

寒い季節になると、暖房の使用が増えて電気代やガス代が高くなりがちですね。冬は、暖房に限らず給湯などでもエネルギーの使用が増える季節です。電気やガスの使用に伴って発生する二酸化炭素は、地球温暖化の原因のひとつです。エネルギーの使用量を減らすことで、温室効果ガスの排出を抑えることができます。日々の暮らしの中で、省エネ・節電に積極的に取り組みましょう。

💡 電気・ガスの省エネ効果

	省エネ・節電の工夫	省エネ効果 (削減率)
暖房	重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げる (エアコンを使用時に室内温度を 22℃から 20℃に下げた場合)	2.7%
	目詰まりしたフィルターを清掃する(エアコンの場合)	0.8%
	窓には厚手のカーテンをかけて暖かい空気を逃さないようにする	0.8%
	外出や就寝時の 15～30 分前に暖房をオフにする	-
こたつ	使用時間を半分にする	1.0%
	上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにする	-
電気カー ペット	暖房面積を半分にする	0.9%
	電気カーペットの下に断熱マットを敷く	-
給湯 風呂	お湯の出し過ぎに注意する	1.9%
	シャワーの時間を短くすることも省エネに効果的 (45℃のお湯を流す時間を 1 分間短くした場合の数値)	
	追い焚きが必要ないように、入浴は間隔をあけずに入る (4.5℃低下した湯(200ℓ)を毎日追い炊きする場合の数値)	5.6%
調理	炎は鍋底からはみ出さないように火力を調整する 1日3回、水1ℓ(20℃程度)を沸騰させる時に強火から中火にした場合 の数値)	0.3%
	お皿を洗うときに給湯の温度を下げる(温度を 2℃下げた場合の数値)	0.6%
	鍋の水滴はふき取ってからコンロに乗せる	-

※節電・省エネ効果の削減率は、一般的な家庭での年間の電気、ガス使用量に対する概算値です。
地域・気候条件等によって省エネ効果は変動します。

日々のちょっとした工夫が、家計にも環境にもやさしい冬の暮らしにつながります。いまできることから、ぜひ実践してみましょう。



出典：経済産業省 資源エネルギー庁「冬季の省エネ・節電メニュー」

出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック 2025」