

## 省エネモニター

# 私のひと工夫

省エネモニターの皆さんが各家庭で実践している省エネ活動「私のひと工夫」をまとめました。



## 自動車の工夫

- 自動車の使用を控える。
- 自動車を使わず、徒歩、公共交通機関や自転車を活用する。
- 自動車に乗るときは必要以上の荷物は積まない。
- 自動車は使わず、保育園の送り迎えを自転車にし、通勤を電車にすることにした。
- 車を運転するときは急発進等をやめ、エコドライブを心がける。
- 近場の買い物及び用事はバイクで。
- 車のエアコンは極力使わない。
- マイカーを持たず、電動アシスト自転車を使用する。



## エアコン・冷暖房の工夫

- 家のエアコンは極力使わない。
- エアコンの使用時間を短くする。
- 埋め込み型エアコンなどで、個別ブレーカーで電源を落としている。
- 帰宅後、すぐにエアコンを入れず、窓を開け室内の熱を追い出してから入れる。
- 冷暖房を使用するときは、なるべく一部屋にする。
- 暖房は1℃でも下げて、冷房は1℃上げて使用するようにする。
- 冷暖房を使用するときは、ドアの開閉に気をつけて、効率性に配慮する。
- 冷暖房を使用するときに、電源コンセントにタイマースイッチを使用し、「連続利用」せずに使用する。
- ファンヒーター（灯油）は朝1時間のみ使用。
- 夏は涼しい、冬は暖かい服装でエネルギー消費を少なくするよう常に注意を払い行動する。
- 暖房はなるべく使わず湯たんぽで代用。
- 灯油ストーブを使い始め、湯沸しや煮物に利用している。
- こたつは電気を使わず、ファンヒーターからダクトを使用し、暖をとっている。
- 灯油ストーブはあえて使わず、コタツメインで頑張る。
- 早めにカーテンを閉め、窓際が冷えないようにした。
- リビング階段に簡易カーテン（つっぱり棒に布を通したもの）を取り付け、エアコンの効率を良くしている。
- 窓とカーテンの間に市販の熱を逃さないカーテンみたいなものをつけた。
- 夏に向けてエアコン室外機用日よけシートを購入。

# 家電の工夫

- ・冷蔵庫の設定温度に気をつける。
- ・省エネタイプの家電に買い替えた。
- ・使用していない電化製品のコンセントを抜く。
- ・照明をLED（省エネ型電球）に替えた。
- ・電気ポットの使用を止めて、保温ポット（魔法瓶等）を使用。
- ・炊飯器の保温をやめる。
- ・トイレの便座の電気を消し、カバーをつける。
- ・庭用のソーラーライトを室内に設置、室内灯として活用。リビング、廊下などに活用。停電時にも活用。
- ・テレビゲーム機は撤去した。
- ・電気がまを使用せず、ガスで炊飯。
- ・ガスコンロを取替え、炊飯をガスコンロで行い、節電している。
- ・テレビ・パソコンの輝度を下げた。

# 風呂・洗濯の工夫

- ・入浴するときは間をあげずに続けて入る。
- ・入浴頻度を半減し（毎日→隔日）、暖かい時期はシャワーを利用する。
- ・シャワーを使用せず、浴槽の湯を使用している。
- ・風呂の残り湯を洗濯・打ち水・トイレなどに利用している。
- ・洗濯機は全自動でも手動で。時間も水も節約できる（毎日の洗濯物は軽い汚れなので、あまり長くすると布も傷むのですすぎも一度にしている）。
- ・洗濯を夜 11 時過ぎ、お風呂の残り湯を使って洗っている。
- ・家族全員でお風呂に入る。
- ・洗面所使用時にこまめに水を止めるようにする。
- ・節水型シャワーヘッドに交換した。
- ・冬など乾きにくい洗濯物は、夜に干して室内の加湿にもなっている。
- ・洗濯はすすぎ 1 回の洗剤を使う。
- ・お風呂の燃料に木質バイオマスを使用している。
- ・冷蔵庫に冷氣漏れ防止シートをつけた。



ちょこっと  
コラム

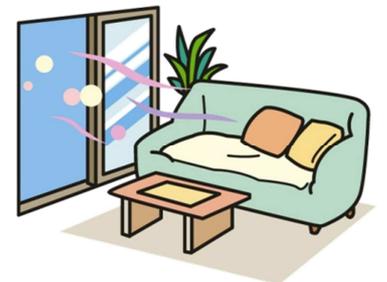
## 環境に配慮した消費行動とは？

環境に配慮した消費行動にはどのようなものがあるのでしょうか？いくつか例をあげてみました。どれもすぐに行動できるものです。省エネ型生活の中に取り入れてみましょう。

<p>買い物袋を持ち歩きましょう。</p> <p><b>1</b></p>	<p>包装の少ないものを選びましょう。</p> <p><b>2</b></p>	<p>洗剤などは中身の詰め替えができるものを選びましょう。</p> <p><b>3</b></p>	<p>繰り返し使えるリターナブル瓶※を使いましょう。</p> <p><b>4</b></p>
<p>エネルギー効率の良い家電製品を選びましょう。</p> <p><b>5</b></p>	<p>燃費のよい車を選びましょう。</p> <p><b>6</b></p>	<p>リサイクル商品を購入しましょう。</p> <p><b>7</b></p>	<p><b>※リターナブル瓶とは</b> 回収後、洗浄され、再利用可能な瓶こと。ガラス瓶のまま再利用されるのでゴミになりません。</p>

# その他の工夫

- 使用していない電気はこまめに消す。
- 飲料水は据え置き型のタンクを使用。常時6～8ガロン在庫し、災害時に備えている。
- 家の中に風の通り道を作ること。
- 家族でお互いに注意、協力しあうこと。
- ひとりの時はラジオを聴く。
- 月次にエネルギー家計簿を付け、グラフ化し、家庭内に公開して省エネマインドの向上を図る。
- 米のとぎ汁は野菜に。
- 図書館等の公共機関で遊ぶ。
- 発電モニターを見やすい位置に置き、家族で消費電力を抑えるよう意識した。
- 紙のリサイクルについても極力分別（新聞紙、雑誌類、厚紙類、ダンボール類、書籍類など）して資源リサイクルに出し、ゴミとして出す量を減じている。
- 電気代の安い深夜の時間帯に、洗濯、炊飯、掃除等の家事を済ませる（深夜割引の適用がある契約をしている方からの回答）。
- 食器洗いは水で行う。
- 夏、ゴーヤと朝顔で緑のカーテンを作った。
- すだれやよしず、遮光ネットを使い、遮光。
- 鍋やフライパンを熱効率のよい材質のものに替え、なるべく同時並行でガスを使うように（二口同時に使う）している。
- 生ごみは専用容器に入れて発酵させ、庭へ出し、土に返す。
- 省エネモニターの報告データをパソコン入力することにより、過去のデータ等が見やすくなるので、このデータや市役所から届く「各エネルギー使用量の年間推移」を見える場所に置き、前月比、前年比と節約の度合いを数値で比べられるようにし、節電、節約に対する意識をより高めるようにしたいと思う。
- 雨水タンクを購入。
- 冬季の早寝、遅起。
- 早寝・早起きの生活をするようこころがける。
- 家族ができるだけ一緒の部屋にいる。
- 時短でまとめて、電気やお風呂を使用している。
- 自転車の前、後に子どもを乗せて保育園と家を往復すると真冬でも汗が出て、運動不足解消にも役立ちました！！



※掲載文章については、原則、いただいた文章をそのまま掲載しています。

※類似した項目については、事務局にてひとつにまとめています。

（平成25年9月更新）