

光熱費節約 ランキング	項目	実行 する 事	対策	年間削減額	全ての対策をした時の 年間削減額合計	条件や注意点など
1	シャワー		5分以内で浴びる	▲51,560円	▲96,825円	4人家族
			節水シャワーヘッドに替える	▲51,460円		節水率50%/4人家族/10分/42℃
			設定温度を42℃から40℃にする	▲5,879円		4人家族/10分
	お風呂	湯量のメモリを一つ下げる	▲4,825円			
2	エアコン		冷房温度を1℃下げる	▲1,212円	▲8,900円	サーキュレーター併用(冷気の対流)
			暖房温度を1℃下げる	▲2,900円		サーキュレーター併用(暖気の対流) 加湿器併用(湿度が上がると体感温度が上がる)
			フィルター清掃			1回/2週間(使用中) 掃除機で吸う 汚れがひどい場合はつけおき洗い
			遮光カーテンを使う			
			室外機に日よけを使う			すだれなど 吹出口から1mの距離を開ける
3	冷蔵庫		冷蔵庫の上部にものを置かない		▲5,200円	放熱が妨げられる
			冷蔵庫の横は2cm程度スキマ要			放熱が妨げられる
			冷蔵庫の横は張り紙をしない			放熱が妨げられる(冷蔵庫の前面はOK)
			冷蔵庫内は内容物70%以下			冷気を循環させるため・収納も工夫
			冷凍庫内は内容物90%以上			冷気を逃がさない。 スキマは凍ったペットボトルで埋める事も有
4	洗濯機		洗濯物を80%で2日に1回	▲4,510円	▲4,510円	少ない洗濯物の量だとエネルギーを沢山使う
5	ガスコンロ		蓋をする	▲1,029円	▲3,479円	
			給湯のお湯から沸かす	▲579円		
			鍋の外側の水気を取る	▲110円		
			鍋底から火がはみ出さない	▲1,761円		
6	炊飯器		保温はなるべく切る	▲1,419円	▲1,419円	使わないときは 電源コードも抜く(トースターなど)
7	電子レンジ		庫内を清掃する(天井も)			マイクロ波の反射を良くして 熱効率を良くするため
その他	テレビ		画面の明るさを下げる			
	照明		こまめに消す			家庭の電気代の13%が照明

※年間削減額は概算、電力会社との契約条件により差異あり

※削減額合算値は年間削減額の合計と一致しない場合あり

※対策は効果を保証するものではない