

**暑い夏を一緒に乗り切ろう！
すぐにできる省エネ術勉強会**

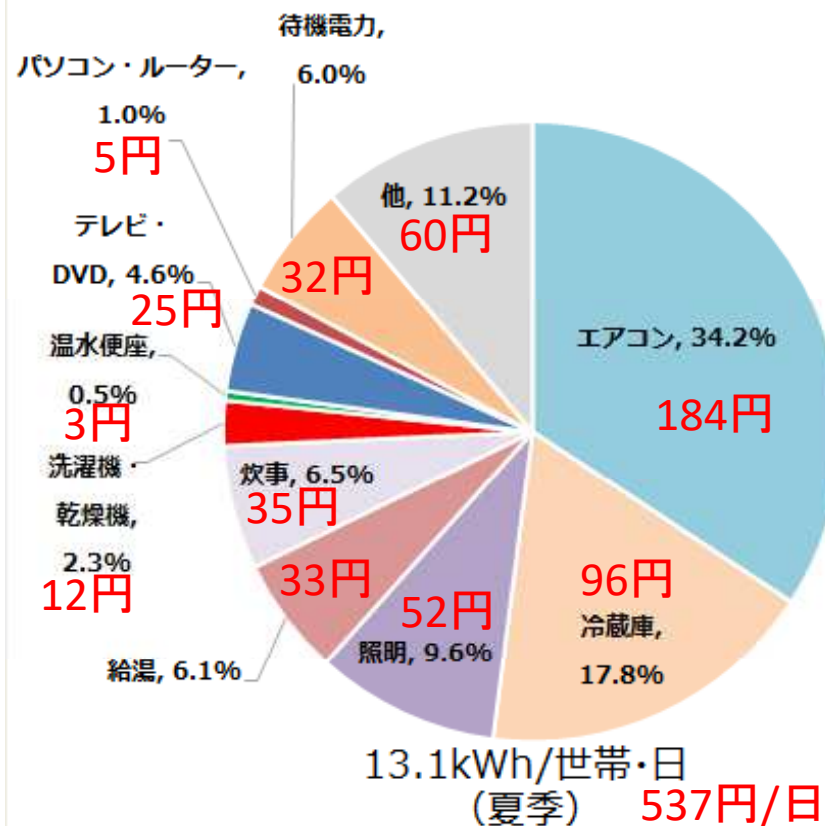
2023/6/13

グリーンピープルズパワー(株)
夏の節電プロジェクト2023
大島浩司

この夏・なぜ省エネが必要か？

- **省エネを行うと社会貢献となる** ➡ 地球環境問題・カーボンニュートラル・人類滅亡の危機を回避
- **省エネを行うと儲かる** ➡ エネルギーコストの削減・削減した分がそのまま利益 エコロジー＝エコノミー
- **省エネを行うとリスク回避となる** ➡ 自然災害が発生すると、電力の需要と供給のバランスが崩れ、節電要請・計画停電などが行われることがある
また、電気料金の変動がコスト上昇につながる
- **電気料金を下げるため** ➡ 省エネ(節電)をしてデマンドを下げる事が必要

消費電力の大きいものから対策しよう



- エアコン: フィルター掃除、15年以上は買替える
- 冷蔵庫: 開閉の回数削減、15年以上は買替える
- 照明: 白熱電球全廃 → LED化
- 給湯: 一戸建の場合太陽熱温水器設置して、ガスの使用量を削減
- 炊事: 昼間の時間に済ます (ピークシフト)
- 洗濯機乾燥機: 太陽出てからスタート (ピークシフト)
- 温水便座: 温水は低温に、便座暖房OFF
- テレビ: 見る時間を減らす、早く寝る
- パソコン: ソーラー発電とバッテリーを利用
- ヘヤードライヤー: 使わない
- 形状記憶シャツを利用: アイロンは使わない
- 待機電力削減: 出来るだけコンセントを抜く
- 総電力削減: ピークをシフトする

家の電気を計ってみよう

ワットモニター



ワットモニターは消費電力を測るものですが、他にも複数の測定項目がある場合が普通です。節約を主な目的としてワットチェッカーを利用する人には、電気料金が表示されるタイプが便利ですし、エコに関心がある人にはCO2排出量が表示されるタイプがおすすめです。

エアコン消して涼しいところに行こう

エアコン消して 涼しいところに行こう

Share map

クールシェアスポットを
マップで検索しよう



COOL SHARE

COOLBIZ



[SHARE MAP / シェアマップ](#)

昼の13時～17時はクールシェア

新着情報

お家でクールシェア 自然でクールシェア

クールシェアとは夏の暑い日に家庭内や公共施設でエアコンの使い方を見直し、涼しさを共有する取り組み等のことをいいます。一人に一台エアコンを使うのではなく、一台のエアコンを複数人でシェアすること

一例

ショッピングモール
公民館
図書館
映画館
森のある公園
etc

クールシェアマップ



温度・湿度計を付けてみよう

高機能タイプ(アマゾンで3,899円)

デジタル温度湿度計 外気温度計 ワイヤレス 温度湿度計 室外 室内 3つセンサー 高精度 LCD大画面 バックライト機能付き 時計カレンダー/最高最低温度湿度/快適レベル/温度と湿度傾向図表示 置き掛け両用 ホームオフィス温室倉庫使用



100均タイプ

手軽に部屋ごとに置けます



お金のかからない省エネをやりよう

エアコン利用に皆さま

空調のフィルター・熱交換器の掃除は自分で出来る

フィルター掃除を1年間行わないと消費電力が約20%増加するとのデータもあります(三菱電機HPより)



推奨温度は冷房時28℃

外気温度にもよるが、29℃でも大丈夫

ペットボトルで作る太陽熱温水器

2Lペットボトルをアクリル絵の具で黒く塗る
段ボールにアルミ箔を貼り反射板を作る
太陽に向けて置くだけでお湯が出来る
作り方は下記のYouTubeをご覧ください



[太陽光でお湯ができる「ペットボトル温水器」をつくろう！ - Bing video](#)

冷蔵庫の省エネはこうしよう

お金をかけずに冷蔵庫を節電する方法

1. 温度を適正に保つことが節電...実際の庫内の温度を確認しながら、冷蔵庫の温度設定
2. 壁から間隔をあけて設置し節電...背面、側面を壁から5~10cmあける
3. 庫内で冷風がまわりやすいようにして節電...物を詰め込み過ぎないこと
4. 冷気を逃がさないようにして節電...開けている時間を短く、かつ、無駄な開閉をしない

お金をかけ、買換えて省エネ
しんきゅうさん

[省エネ製品買換ナビゲーション](#)
[「しんきゅうさん」 | COOL CHOICE](#)

[未来のために、いま選ぼう。](#)

env.go.jp

▶ COOL CHOICEへの賛同登録はこちら ▶ 賛同企業団体名の

今どき、こわれるまで使うのがもったいない！
省エネ家電に買換えると電気代がこんなにおトク！

-46%^{※1}

電気冷蔵庫 10年前と比べて-46%

もったいないが
もったいないのじゃ！

※1 定格内容積401~450Lの
10年前冷蔵庫と最新冷蔵庫の比較

ちょっとだけお金をかけて省エネしよう

白熱電球全廃⇒LED化

更にソネングラスを利用して太陽光で発電されたやさしい灯りで暮らす
ソネングラスは南アフリカ生まれのフェアトレードな商品です



[ソネングラスジャパン公式サイト - ソネングラスジャパン公式ウェブサイト \(sonenglas.jp\)](http://sonenglas.jp)

エコ作を利用して効率よくお湯を沸かす

晴天時ならば約1時間で水を沸騰させる事が出来ます。お湯だけでなく調理器としても使えます
晴天時1日6回沸かした場合3割の電力量は約1200W * 15分 = 300Wh = 15円/日、節約できる



[ちよいエネグッズ | Green People's Power](#)

ちょっとだけお金をかけて省エネしよう

グリーンカーテン(オカワカメ)

ツルムラサキの仲間の新しい健康野菜です。

日除けシェードオーニング・よしず

日射を屋内に取り込まないことがポイント



ちょっとだけお金をかけて省エネしよう

白熱電球の全廃・蛍光灯からLED照明に切替

- 白熱電球60Wに対してLEDならば6.5W 約10分の1の電気代で済む
- 蛍光灯シーリングライト(74W/時間)からLEDシーリングライト(30.6W/時間)に変えると、ひと月あたり約316円、年間で約3,792円も電気代が安くなるんです！

(1日9時間点灯した場合、ひと月(1カ月30日間)あたりの電気代)

出典：[LED照明に変えると電気代がどのくらいお得になるのか、実際の部屋で比較してみました | 電力・ガス比較サイト エネチェンジ \(enechange.jp\)](#)

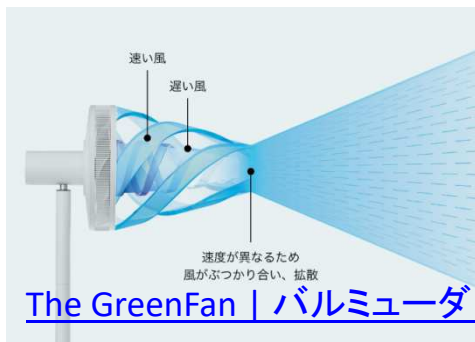


ちょっとだけお金をかけて省エネしよう

エアコンより扇風機や冷風扇を利用

バルミューダグリーンファンは、二重構造の羽根により、自然界の風と同じ風を発生
気化熱を利用した冷風扇は心地よい風を作る

[冷風扇 | 冷風扇 | タワーファン・扇風機・ハンディファン・卓上扇 | 季節家電 | 電化製品 | 商品情報 | アイリスオーヤマ \(irisohyama.co.jp\)](#)



ひんやりシーツエアコン無しで就寝

冷感シーツはいろいろな素材が使われており、その性質が大きく異なります。例えば、通気性がある物は冷感が長続きしやすく、冷感シーツ選びのポイント

- 天然素材である綿は滑らかで肌触りが良い
- リネンは、通気性が良く蒸気を逃がして蒸れにくい
- ポリエステルは、ひんやり感の高い合成繊維
- ジェルタイプは、体の熱を吸い取ってくれるので、横になってすぐに冷たさを感じられる



[冷感シーツのおすすめ15選 | ひんやりと快適な肌触りの人気商品を大公開! | セレクト \(smartlog.jp\)](#)

クールタオル・冷却リングで首から冷やそう

接触冷感式
安い・使い勝手良い・
しかしそれほど期待できない
100均でもあるよ

接触冷感



自然凍結式
しかしそれほど期待できない
比較的安い



ペルチェ素子式
充電式で繰り返し使える
長時間使用
しかし高価??

REON POCKET 4
(レオンポケット4)

[REON POCKET 4 | ソニー \[公式\] 冷温対応ウェアラブルデバイス \(sony.co.jp\)](https://www.sony.co.jp/reon-pocket-4/)



水冷式・空冷式ジャケットでからだを冷やそう

着るだけ水冷服

面水冷とは、立体的に体に追従するよ
うに平面で水を循環する



空調服

気化熱で体温を下げる原理を応用、服に取り付けたファ
ンで、服の中に空気を入れ、大量の風で、汗を気化させ
て、涼しく快適にすごせるアイテム



お風呂で省エネしよう



●**節水型シャワーヘッドに交換**
シャワー時の水道代を約50%
節約できるモデルもある
節水＝浄水時の電力消費量
削減トータルの省エネ

●**浴槽の湯量を(20%)減らす**
毎日20リットル減らすと10日で200L
ビニールプール1杯分
節水＝浄水場の電力消費量削減
トータルの省エネ
200リットル＝50円削減

●**季節により浴槽の湯温を変える(冬40℃、春秋39℃、夏38℃)**

熱いお湯を沸かすほどたくさんのエネルギーを消費するため、光熱費が高くなります。



自然エネルギーを使おう(パワーシフト)



[パワーシフト・キャンペーン | 自然エネルギー100%プラットフォーム \(go100re.jp\)](http://power-shift.org)

パワーシフトとは、自然エネルギーが中心となった持続可能なエネルギー社会にむけて、電力(パワー)のあり方を、変えていくことです。2016年より、日本でも電力小売り全面自由化によって、一般家庭も電力会社を選べるようになりました。自然エネルギー供給を目指す電力会社も、各地に次々と現れています。「市民や地域が主体となってつくられた自然エネルギーの電力を選びたい」という市民・消費者の声を、たくさん集めて世論として大きく広げ、政府に届けるとともに、電力会社に対してもニーズを伝えていきます。この活動の趣旨に賛同する様々な市民・消費者の団体や、そのネットワーク、個人が、誰でも参加でき、連携して取り組むのがパワーシフト・キャンペーンです。

その他の省エネアイデア

- IGES脱炭素ライフスタイル選択肢の解説の所沢版を製作
- 温暖化を阻止する根拠、数値化、金額化、
- 片道3km以内の買い物等の外出は、極力歩く
- 普段使わない電化製品は、コンセントから抜いておく