電気の安全は関東電気保安協会へ

関東電気保安協会のご案内

保安業務

ビル・学校・病院など ～高圧受電設備（6600V）～

保安管理業務

建物の所有者さまなどから委託を受けて、電気設備の保安管理を行っています。異常発生時には迅速に対応し、お客さまの電気設備の安全を守ります。

試験技術業務

ご契約いただいているお客さまや電気主任技術者さまから委託を受けて、変電設備の点検や各種試験を承ります。

建設業務

ビル・学校・病院など ～高圧受電設備（6600V）～

ご契約いただいているお客さまを対象に、電気設備点検の結果、不適合事項や推奨事項が判明した場合の改修提案と予防保全に関わる電気設備の更新を承ります。
（一般のご家庭の電気設備を除きます）

調査業務

ご家庭など ～低圧の電気設備（100/200V）～

東京電力パワーグリッド㈱からの委託を受けて、法令に基づき4年に一度、一般の住宅や商店などの電気設備の安全点検として、屋外や屋内の分電盤等の点検、絶縁状態の確認・問診などを行っています。

※地域により当協会以外の登録調査機関が点検にお伺いしています。

広報業務

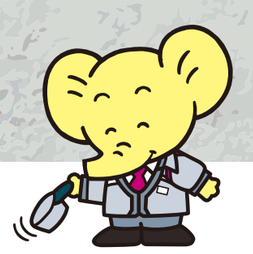
各地域

地域・職場での講習会や学校での出前授業、イベントでの電気に関するご相談、社会貢献活動として文化財などの電気設備の特別点検を通じて、電気安全と省エネのPRを行っています。

本　　部	☎03-6453-8888	東京北事業本部	☎03-3802-5791	東京南事業本部	☎03-5461-1601
多摩事業本部	☎042-571-8830	栃木事業本部	☎028-611-5090	群馬事業本部	☎027-326-2628
茨城事業本部	☎029-226-3225	埼玉事業本部	☎048-856-3051	千葉事業本部	☎043-312-0349
神奈川事業本部	☎0466-20-5777	山梨事業本部	☎055-228-3200	沼津事業本部	☎055-952-8101

電気の正しい使い方や省エネ方法は
ホームページに掲載中です！

https://www.kdh.or.jp/



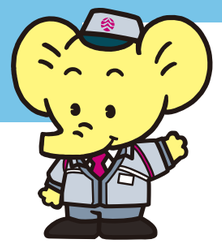
2023.04

関東電気保安協会

家庭からはじめる 電気の安全と省エネルギー

関東電気保安協会

人と電気のあいだに

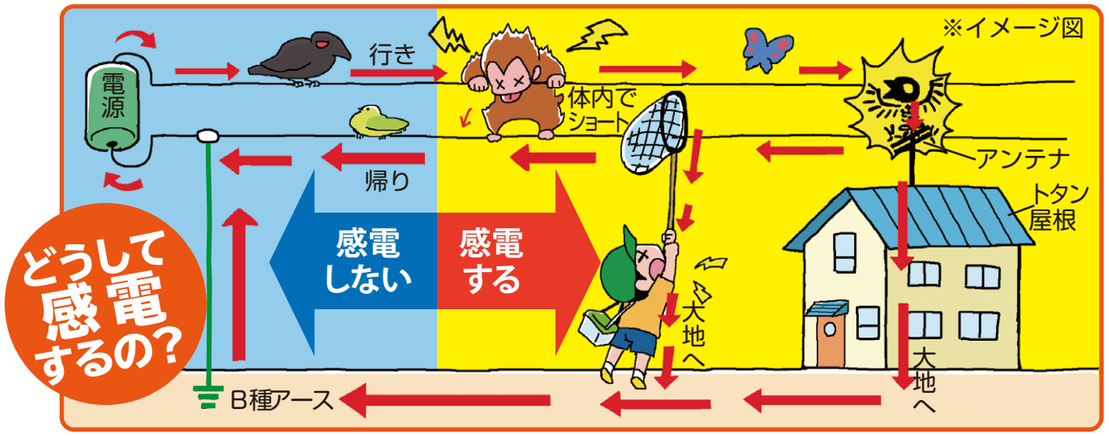


電気は私達の生活には欠かすことのできないエネルギーで、その必要性はますます高まってきています。しかし、どんなに便利なエネルギーでも誤った使い方や、故障したままで使用すると思わぬ事故や災害につながることがあります。

漏電とは！？

通常、電気配線や電気機器類には、電気が漏れないように『絶縁』という処理がされています。この絶縁物が老朽化したり、電線などが傷ついたり皮覆がはがれるなどが原因となって外部に電気が流れ出ることを『漏電』といいます。また防水性のない電気機器が水をかぶったりしても絶縁が悪くなり、漏電がおこります。この漏電は、感電事故や火災の原因につながる非常に危険な現象です。

感電に注意！



電線に触れただけで感電するのなら、電線にとまっている鳥は感電するはずです。でも実際に感電している鳥を見ることはありません。鳥が我慢しているからではなく、鳥の体には電気が流れないからです。鳥も人間も電気が体に流れると感電します。

体からショート

電線から人体を通して大地へ

機器類から人体を通して大地へ

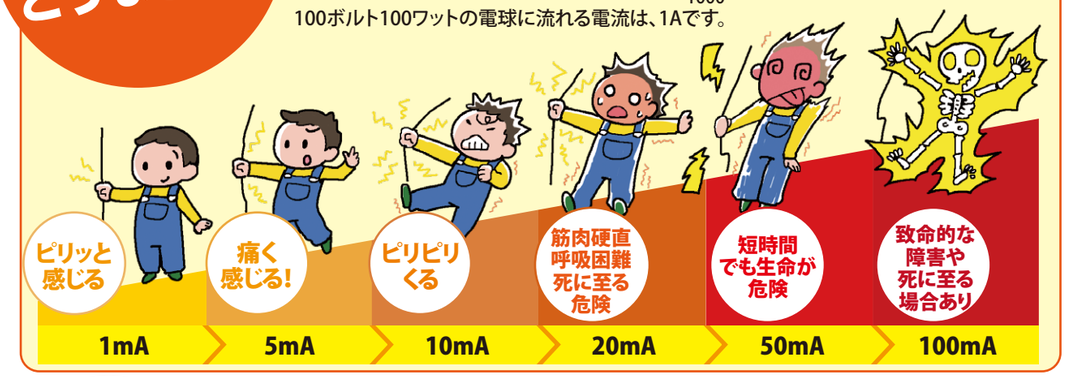
※電気は行きの電流の電線と帰りの電流の電線の2本の電線を使って流れています。電灯回路では1本は100ボルトの電圧がありますが、もう1本は0ボルトです。この電圧の高低差によって、初めて電気が流れるのですが、1本の電線では電圧の高低差がないので、鳥は感電しないのです。

感電するとどうなるの？

感電は ❶通電経路 ❷電流の大きさ ❸通電時間 により

人体に及ぼす影響が違います。

電流はアンペア(A)で表示をします。1mAは1Aの$\frac{1}{1000}$です。
100ボルト100ワットの電球に流れる電流は、1Aです。



アース線をつけないと危険なの？

アースは配線や電気機器などが漏電したときに、漏れた電流を大地に逃がして、感電の危険を少なくするものです。また万一、感電した場合でも人体へ及ぼす影響を小さくできます。

アース線がついていない場合

漏電した電気機器に触れると、人体が電気の通り道となって漏電するので、激しい電撃を受けることがあります。

アース線をつけている場合

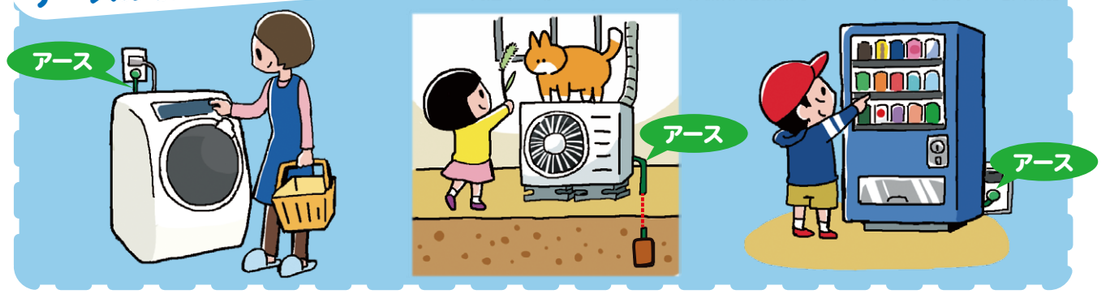
漏電した電気の大部分はアース線を流れ、人体に及ぼす影響は小さくなります。

漏電遮断器とアース線をつけた場合

漏電遮断器とアース線を取り付けておけば感電の危険はかなり小さくなります。また、感電した場合でも人体へ及ぼす影響は小さくなります。

次のような電気機器にはアースの取り付けが必要です。

1. 洗濯機や電気温水器等の水気・湿気の多い場所で使用する電気機器
2. 井戸ポンプや自動販売機等の屋外で使用する電気機器
3. 商店や工場にあるエアコン、工作機械、溶接機等の200ボルトで使用する電気機器



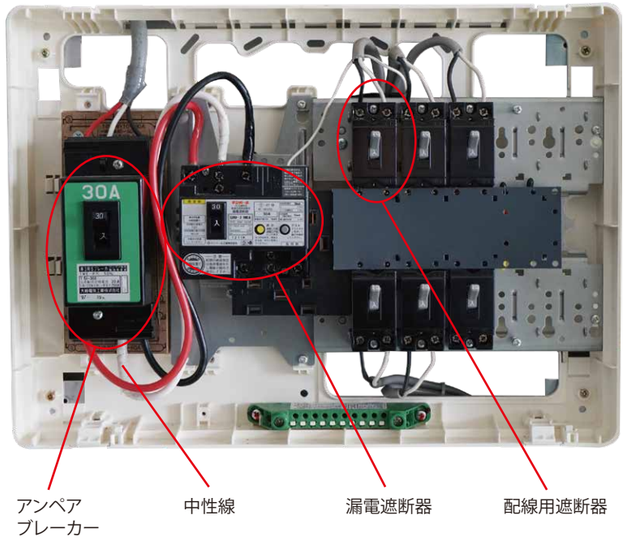
※電線を接続した銅板・銅棒等を地中深く埋め込むアース工事は、電気工事士の資格が必要ですので、電気工事店に依頼しましょう。

漏電遮断器を取り付けよう

電気の配線や電気機器に異常が発生したときに安全装置が働くように、漏電遮断器、配線用遮断器、アースなどがあり、配線・電気機器などのショートや漏電による火災や感電災害から人と設備・財産を守ります。

分電盤（イメージ）

単相3線式電灯分電盤の一例



単相３線式電灯分電盤
（カバーをしてある状態）

分電盤には、アンペアブレーカー、漏電遮断器、配線用遮断器などが取り付けられており、照明や電気機器につながる配線に分けられています。

アンペアブレーカーの役割

電力会社と契約したアンペアを超える電流を使うと電気を止める制限装置です。
※近年はスマートメーターが契約容量を抑制制御できるので設置されない場合もあります。

漏電遮断器の役割

漏電遮断器は、規定値以上の電流が流れるとスイッチが切れる安全装置で、漏電ブレーカーともいいます。ブレーカーとは遮断器の意味で、配線用遮断器、漏電遮断器などがあります。漏電遮断器の役割は、電気機器などに漏電が発生したときに自動的に電気を切って、漏電による火災や感電事故を未然に防ぐ安全装置です。

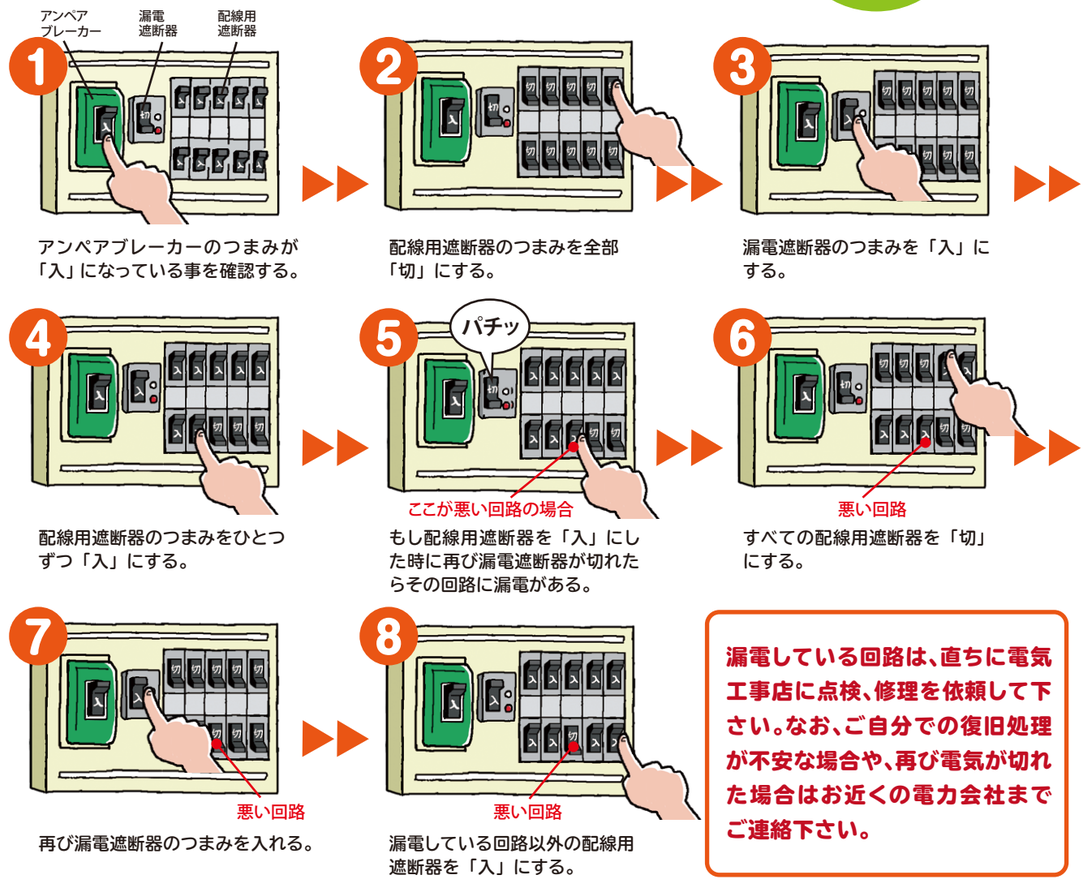
配線用遮断器の役割

配線用遮断器容量は、通常 20 アンペアです。この容量を超えたり、コードがショートすると電気を止める安全装置です。

漏電遮断器の復旧方法

分電盤の一例です。

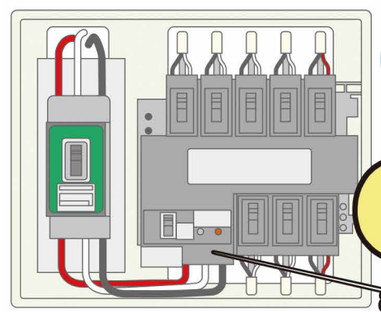
突然電気が消えて漏電遮断器のつまみが切れているのを確認したら、まず、電気設備の安全を確かめてから次の手順で復旧してみましょう。



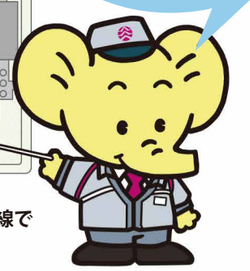
漏電している回路は、直ちに電気工事店に点検、修理を依頼して下さい。なお、ご自分での復旧処理が不安な場合や、再び電気が切れた場合はお近くの電力会社までご連絡下さい。

中性線欠相保護機能付き漏電遮断器

単相3線式配線とは‥

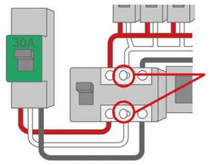


単相3線式配線には、「中性線欠相保護機能付き漏電遮断器」の取り付けをオススメいたします。



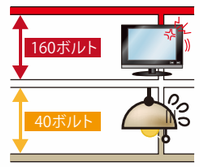
単相3線式配線は、3本(赤、白、黒)の配線で電気が供給されています。

中性線のネジがゆるむと‥



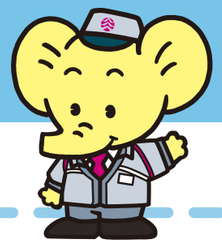
白い中性線のネジがゆるむと電圧が不安定となり、電圧のバランスがくずれます。

【バランスがくずれた一例】



100ボルトの電気製品に高い電圧が加わり故障することがあります。

電気機器の正しい使い方



電気機器は「取扱説明書」にしたがって使いましょう。

電気製品は水や湿気が苦手です。

タコ足配線・コードに注意！

制限をこえて使用すると火災の原因となることがあります。テーブルタップ本体の表示で使用できる電気の量を確認しましょう。

コードを束ねたり巻いた状態で使用すると熱がこもり発火することがあります。

束ねたコードから出火▲（NITE提供）

コンセント・プラグの扱いやトラッキングに注意

エアコン使用のコンセント

長年プラグを差し込んで使用、冬期の結露により内部接触不良で破損。変色などの場合は工事店などへ連絡して下さい。

トラッキング現象により発火

ホコリが湿気を含んで突然発火することがあります。乾いた布で定期的に清掃しましょう！

災害に備えて

いつ起こるか分からない地震に備えた準備は万全ですか？

避難所へ向かう時にはブレーカーを切りましょう！

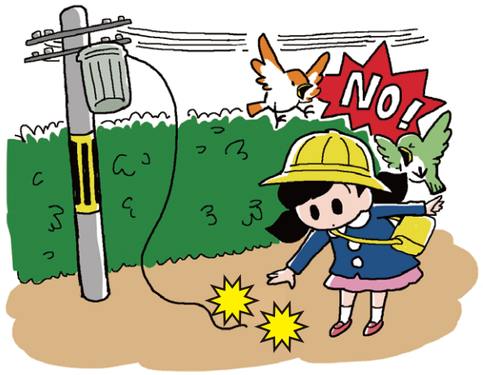
地震発生時に電気ストーブなどの電熱機器を使用していた場合、地震発生と同時に停電し、機器類も消えているのでそのまま避難。電力の復旧が進み電力供給再開時に電気ストーブなどへの落下物から出火という「通電火災」があります。

分電盤の付近には物を置かない！

電気機器の近くには花瓶や水槽を置かない！

水がこぼれて電気機器にかかると漏電や火災などの原因になることがあります。

災害で切れて垂れた電線には絶対触らない！



切れて垂れ下がった電線には絶対に触らないで下さい。また、電線に樹木や看板などが接触している場合も、とても危険です。見つけた時は、すぐに電力会社へご連絡下さい。

夏の省エネ

夏はエアコンによるエネルギー消費が多い季節。
カーテンや扇風機を上手に活用して冷房効率を向上しましょう。快適な室内温度は、熱中症の危険を避けやすくなります。

エアコン

室温は28℃を目安に！	必要な時だけつける	フィルターを月に1回か2回清掃
電気 30.24kWh削減	電気 18.78kWh削減	電気 31.95kWh削減
CO_2 14.80kg削減	CO_2 9.20kg削減	CO_2 15.60kg削減
OIL 7.62ℓ削減	OIL 4.73ℓ削減	OIL 8.05ℓ削減
冷房設定温度を27℃から28℃にした場合（2.2kW機器・外気温度31℃・1日9時間使用）	冷房を1日1時間短縮した場合（冷房設定温度：28℃）	フィルターが目詰まりしているエアコン（2.2kW）とフィルターを清掃した場合の比較

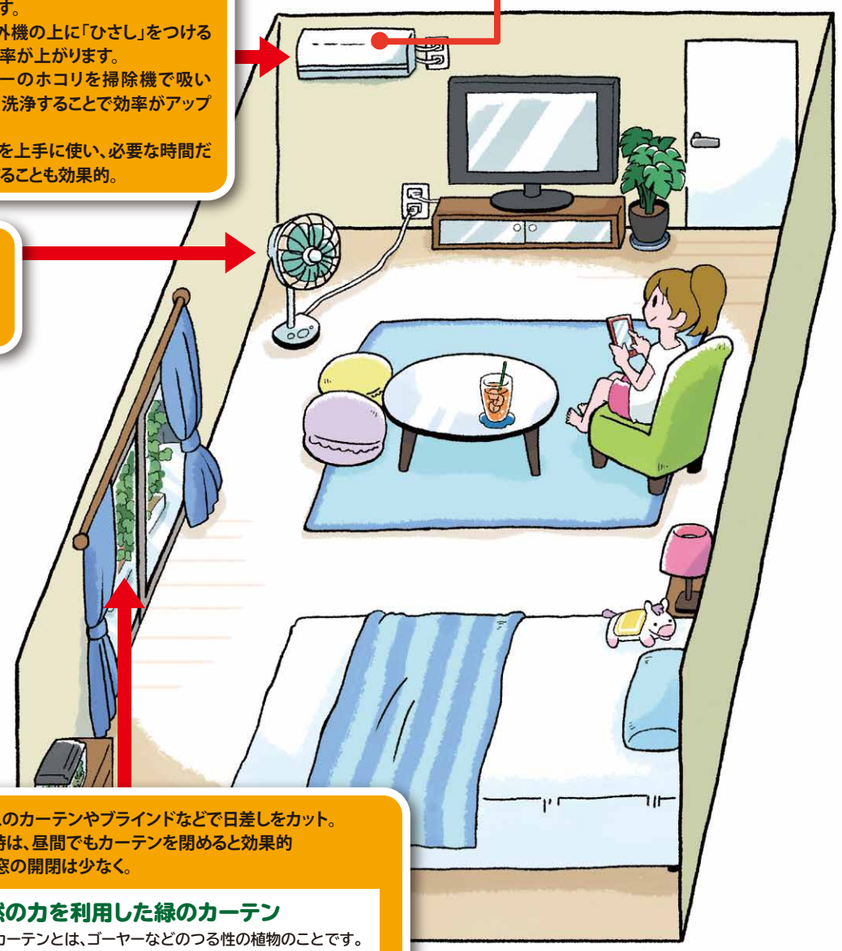
Point 室外機
- ●室外機まわりに物を置くと冷房効率が低下します。
  また、室外機の上に「ひさし」をつけると冷房効率が上がります。

Point エアコンの運転
- ●フィルターのホコリを掃除機で吸いとったり、洗浄することで効率がアップします。
- ●タイマーを上手に使い、必要な時間だけ運転することも効果的。

Point 扇風機を併用

エアコンの冷気を循環し、体感温度を下げます。

OIL このマークは原油換算



Point 窓からの熱を断熱
- ●レースのカーテンやブラインドなどで日差しをカット。
- ●外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的
- ●ドア・窓の開閉は少なく。

自然の力を利用した緑のカーテン

緑のカーテンとは、ゴーヤーなどのつる性の植物のことです。布製のカーテンは、光に当たり続けると熱くなり、熱を部屋の中につたえてしまいます。緑のカーテンは、土の中からすい上げた水を葉の表面から蒸発させて外に出す性質があります。緑のカーテンは熱をためこまず、日差しをここちよく遮ってくれます。

※各数値は年間で使用した場合です。

冬の省エネ

冬は暖房のためのエネルギー消費が多い季節。
少しの工夫でエネルギーを節約して地球にもお財布にもやさしい生活を実現しましょう。

エアコン

室温は20℃を目安に！	必要な時だけつける	フィルターを月に1回か2回清掃
電気 53.08kWh削減	電気 40.73kWh削減	電気 31.95kWh削減
CO_2 25.90kg削減	CO_2 19.90kg削減	CO_2 15.60kg削減
OIL 13.38削減	OIL 10.26ℓ削減	OIL 8.05ℓ削減
暖房設定温度を21℃から20℃にした場合（2.2kW機器・外気温度6℃・1日9時間使用）	暖房を1日1時間短縮した場合（設定温度20℃）	フィルターが目詰まりしているエアコン（2.2kW）とフィルターを清掃した場合の比較

こたつ

温度設定は低めに！

電気 48.95kWh削減
CO_2 23.90kg削減
OIL 12.34削減

温度調節を「強」から「中」に下げた場合（1日5時間使用）

こたつ布団に上掛けと敷布団を併せて使う

電気 32.48kWh削減
CO_2 15.90kg削減
OIL 8.18削減

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較（1日5時間使用）

電気カーペット

温度設定は低めに！

電気 185.97kWh削減
CO_2 90.80kg削減
OIL 46.86削減

3畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合（1日5時間使用）

広さにあった大きさを！

電気 89.91kWh削減
CO_2 43.90kg削減
OIL 22.66削減

室温20℃の時、設定温度が「中」の状態で3畳用のカーペットと2畳用のカーペットを比較（1日5時間使用）

Point 衣類の工夫で体感温度アップ

体感温度アップには衣類の工夫が効果的です。
個人差がありますが以下が目安です。
- ●カーディガン：2~3℃アップ
- ●ひざ掛け：2~3℃アップ
- ●ソックス：1℃程度アップ

電気ポット

長時間使用しない時はプラグを抜く

電気 107.45kWh削減
CO_2 52.40kg削減
OIL 27.08削減

ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較

暖房器具のそれぞれの特徴

エアコン
部屋全体を安定して暖めるのにおすすめ
他の暖房器具と比べて同じ電力で5～6倍の熱をつくりだします。部屋全体を暖めるには他の暖房器具と比べて効率的です。

こたつ
寒くなりがちな上半身は衣服でカバー
こたつは腰から下を暖める暖房器具です。上半身が寒くなりがちなので、一枚多めに着込んで上半身を保温しましょう。

電気ストーブ ファンヒーター
限られた空間を素早く暖めるのに効果的
立ち上がりが早く、速暖性にすぐれています。寒い脱衣所やトイレでは、すぐに暖まる暖房器具を使うと効果的です。

電気カーペット
使う部分だけ暖めて温度も低めに設定
ストーブやエアコンなど他の暖房器具と併用する場合は、設定温度を控えめにしましょう。

※各数値は年間で使用した場合です。　各ページの電気・CO2、原油換算は、資源エネルギー庁「省エネポータルサイト」・「省エネルギー性能カタログ」より抜粋

リビングの省エネ

照明器具

電球形蛍光ランプに取り替える
電気 84.00kWh削減
CO_2 41.00kg削減
OIL 21.17ℓ削減
54W の白熱電球から
12W の電球形蛍光ランプに交換

電球形LEDランプに取り替える
電気 90.00kWh削減
CO_2 43.90kg削減
OIL 22.68ℓ削減
54W の白熱電球から
9W の電球形LEDランプに交換

「S」マークに注意
ダウンライトなどで使用している白熱電球を、電球形LEDランプに交換する場合、ダウンライトなどの枠や反射板を確認してSマークが付いている場合は、断熱材施工器具対応タイプを使ってください。

Point 照明器具の上手な買い替え方
長寿命、省エネタイプの明かり「電球形LED蛍光ランプ」は、長時間点灯する場所で使うと電気料金が安くなります。
「全光束（lm：ルーメン）」を確認して選んでください。
白熱電球から交換して使う時は、口金の大きさも確認しましょう。

テレビ（液晶の場合）

テレビを見ない時は消す
電気 16.79kWh削減
CO_2 8.20kg削減
OIL 4.23ℓ削減
1日1時間テレビ（32V型）を見る時間を減らした場合

画面は明るすぎないように
電気 27.10kWh削減
CO_2 13.20kg削減
OIL 6.83ℓ削減
テレビ（32V型）の画面の輝度を最適（最大⇒中間）にした場合

パソコン（デスクトップ型の場合）

使わない時は電源を切る
電気 31.57kWh削減
CO_2 15.40kg削減
OIL 7.96ℓ削減
1日1時間利用時間を短縮した場合

パソコン（ノート型の場合）

使わない時は電源を切る
電気 5.48kWh削減
CO_2 2.70kg削減
OIL 1.38ℓ削減
1日1時間利用時間を短縮した場合

掃除機

集塵パックは適宜取り替えを
電気 1.55kWh削減
CO_2 0.80kg削減
OIL 0.39ℓ削減
パックにいっぱいゴミが詰まった状態と未使用パックの比較

部屋を片づけてから掃除機をかける
電気 5.45kWh削減
CO_2 2.70kg削減
OIL 1.37ℓ削減
利用する時間を、1日1分短縮した場合

OIL このマークは原油換算

※各数値は年間で使用した場合です。

ダイニングキッチンの省エネ

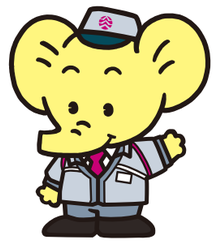
電子レンジ（野菜の下ごしらえに電子レンジを活用）

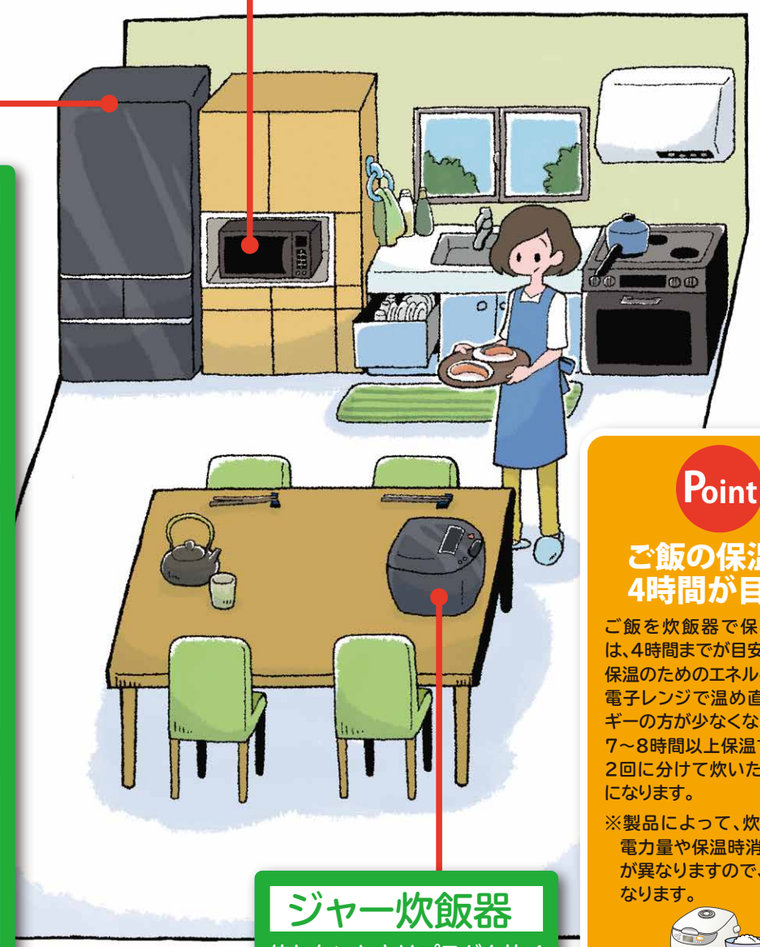
葉菜（ほうれん草・キャベツ）の場合
CO_2 12.20kg削減
OIL 6.32ℓ削減

果菜（ブロッコリー・カボチャ）の場合
CO_2 13.00kg削減
OIL 6.74ℓ削減

根菜（ジャガイモ・里芋）の場合
CO_2 10.50kg削減
OIL 5.45ℓ削減

100gの食材をガスコンロで1Lの水（27℃程度）に入れ沸騰させて煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合（食材の量等により異なります）





冷蔵庫

ものを詰め込みすぎない
電気 43.84kWh削減
CO_2 21.40kg削減
OIL 11.05ℓ削減
詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

無駄な開閉はしない
電気 10.40kWh削減
CO_2 5.10kg削減
OIL 2.62ℓ削減
JIS開閉試験※の開閉を行った場合とその2倍の回数を行った場合との比較
※JIS開閉試験：冷蔵庫は12分毎に25回、冷凍庫は40分毎に8回で、開閉時間はいずれも10秒

開けている時間を短く
電気 6.10kWh削減
CO_2 3.00kg削減
OIL 1.54ℓ削減
開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合との比較

設定温度は適切に
電気 61.72kWh削減
CO_2 30.10kg削減
OIL 15.55ℓ削減
周囲温度22℃で、設定強度を「強」から「中」とした場合

ジャー炊飯器

使わないときはプラグを抜く
電気 45.78kWh削減
CO_2 20.74kg削減
OIL 11.54ℓ削減
1日に7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較

Point ご飯の保温は4時間が目安
ご飯を炊飯器で保温するには、4時間までが目安です。
保温のためのエネルギーより、電子レンジで温め直すエネルギーの方が少なくなります。約7～8時間以上保温するなら、2回に分けて炊いた方がお得になります。
※製品によって、炊飯時消費電力量や保温時消費電力量が異なりますので、時間も異なります。

保温時間を短くするには
・まとめて炊いて冷凍保存しましょう。
・食べる時間に合わせて炊き上がるように、タイマー予約を上手に使いましょう。

※各数値は年間で使用した場合です。

洗面所・浴室・トイレの省エネ

シャワー（ガス）

シャワーは不必要に流したままにしない！

ガス 12.78m³削減
CO_2 28.70kg削減
OIL 14.82ℓ削減

45℃のお湯を流す時間を1分短縮した場合

洗濯機

少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて洗濯回数を少なくした方が効果的です。

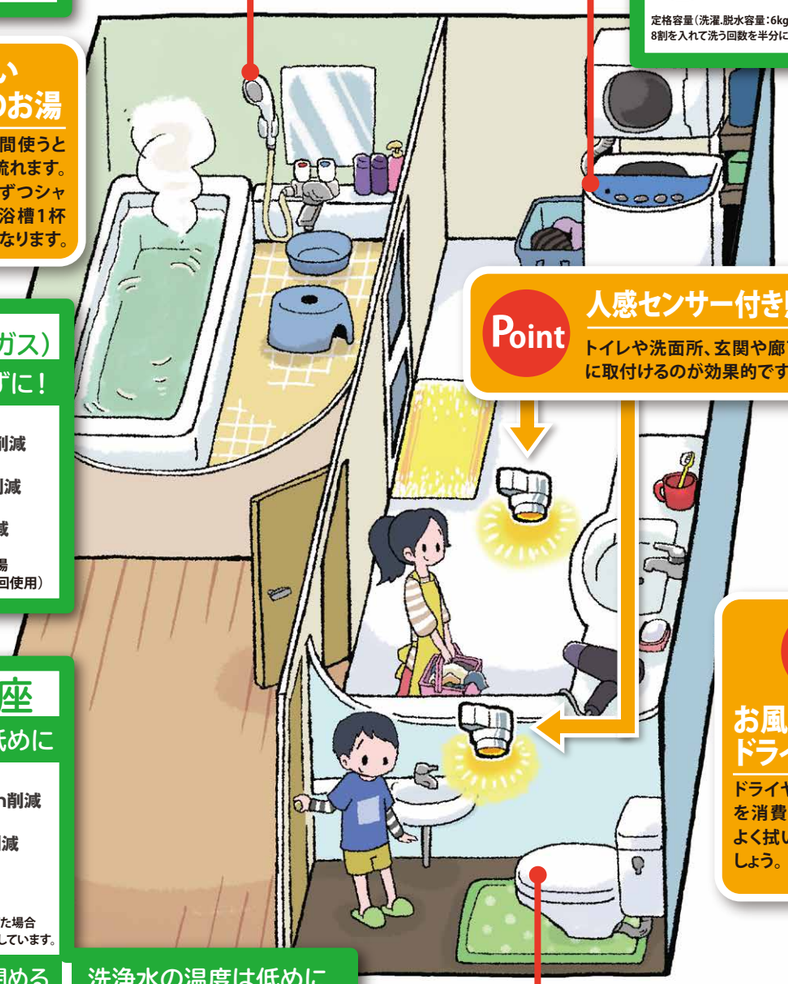
洗濯物はまとめ洗いを

電気 5.88kWh削減
CO_2 2.90kg削減
OIL 1.48ℓ削減

定格容量（洗濯.脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う回数を半分にした場合との比較

Point 意外に多いシャワーのお湯

シャワーを1分間使うと12ℓのお湯が流れます。家族4人が4分ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほぼ同じになります。



Point 人感センサー付き照明

トイレや洗面所、玄関や廊下などに取付けるのが効果的です。

風呂給湯器（ガス）

入浴は間隔をあけずに！

ガス 38.20m³削減
CO_2 85.70kg削減
OIL 44.31ℓ削減

2時間放置により4.5℃低下したお湯（200L）を追い焚きする場合（1日1回使用）

Point お風呂あがりのドライヤー

ドライヤーは多くの電力を消費します。タオルでよく拭いてから使用しましょう。

温水洗浄便座

便座暖房の温度は低めに

電気 26.40kWh削減
CO_2 12.90kg削減
OIL 6.65ℓ削減

便座の設定温度を一段階（中→弱）下げた場合（貯湯式）冷房期間は便座暖房をOFFにしています。

使わない時はフタを閉める

電気 34.90kWh削減
CO_2 17.00kg削減
OIL 8.79ℓ削減

フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較（貯湯式）

洗浄水の温度は低めに

電気 13.80kWh削減
CO_2 6.70kg削減
OIL 3.48ℓ削減

洗浄水の設定温度を年間一段階（中→弱）下げた場合（貯湯式）
・暖房期間：周囲温度11℃・中間期間：周囲温度18℃
・冷房期間：周囲温度26℃

※各数値は年間で使用した場合です。

OIL このマークは原油換算

省エネ家電の選び方

「省エネルギーラベリング制度」を活用しましょう

マークと数字でわかる省エネ性能

省エネルギーラベリング制度は、2000年8月に日本工業規格（JIS）によって導入されました。この制度は、家庭で使われる製品について、国の省エネルギー基準を達成しているかどうかをラベルに表示するもので、省エネ基準の達成率が100%以上の場合は緑色のマーク、100%未満の場合はオレンジ色のマークが表示されます。
緑色のマークで、省エネ基準達成率の数字が大きいほど、省エネ性能がすぐれた製品といえます。カタログや製品本体などに表示されていますので、選ぶ際の目安になります。
また、「統一省エネルギーラベル」は小売事業者の店頭で、エアコン、テレビ、電気冷蔵庫、電気便座、照明器具、電気冷凍庫について、各機器の省エネ基準達成率を★の数で省エネ性能を表示しています。

省エネ基準達成率が100%以上の場合

目標年度○○○○年度　省エネ基準達成率 180%　年間消費電力量 ○○○kWh/年

省エネ基準達成率が100%未満の場合

目標年度○○○○年度　省エネ基準達成率 80%　年間消費電力量 ○○○kWh/年

省エネ性能 ★★★☆☆☆ 2.7

目標年度2021年度　省エネ基準達成率 84%　年間消費電力量 330kWh/年

メーカー名　機種名

この製品を1年間使用した場合の目安電気料金 8,910円

目安電気料金は使用条件や電力会社等により異なります。
使用期間中の環境負荷に配慮し、省エネ性能の高い製品を選びましょう。
RPR-R0211

※ラベルが小さい場合は一部情報が省略される場合があります。

エアコン

部屋の広さに合わせて選びましょう。
選ぶ時は「APF（通年エネルギー消費効率）」を目安に比較します。
APFの値が大きいほど省エネ能力が高くなります。

※エアコンの省エネ性能は2006年度までは、COP（エネルギー消費効率）が使用されています。COPの場合も値が大きい方が省エネ能力が高くなります。

テレビ

選ぶ時は「年間消費電力量」を目安に比較します。
待機時消費電力が小さく、明るさセンサー付きだと無駄な電力を減らすことができます。

電気冷蔵庫

4人家族に標準的な400～500Lサイズは、省エネタイプの種類も豊富。同じサイズなら「年間消費電力量」が小さいほど省エネです。消費電力量は、特に冷凍室の大きさに影響されます。家族の人数や使い方に合わせて、大きさと機能を確認しましょう。

照明器具（電球形LEDランプ）

長寿命で、スイッチのON/OFFを繰り返しても寿命に影響が出にくい省エネです。取替えの際には、明るさ（lm：ルーメン）、口金のサイズにご注意ください。また、調光機対応・非対応の電球がありますので、必ずメーカーや販売店に確認しましょう。

省エネ性能をネットで調べるには？

省エネ性能カタログでかしこく機器選び

どの製品を選ぶと省エネになるの？そんな疑問にお応えします。

「省エネ性能カタログ」には、エアコンやテレビ、電気冷蔵庫など、最新機器消費効率を比較したリストが掲載されています。どの製品を購入すれば、より省エネになるか、比べられて便利です。また、上手な選び方や使い方など、生活に役立つ情報もいっぱい。ぜひ活用してください。
詳しくは　https://seihinjyoho.go.jp/frontguide/catdl.html

省エネ製品への買い替え効果を確認

具体的な買い替え効果を確認する際は「しんきゅうさん」で。

省エネ型製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」（環境省）は、現在使用している家電を、最新の省エネ型家電に買い替えた際の年間の省エネルギー効果やCO_2排出量をグラフでわかりやすく表示、買い替え効果を確認することができます。家電買い替えを検討する際はぜひ活用してください。
詳しくは　https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/

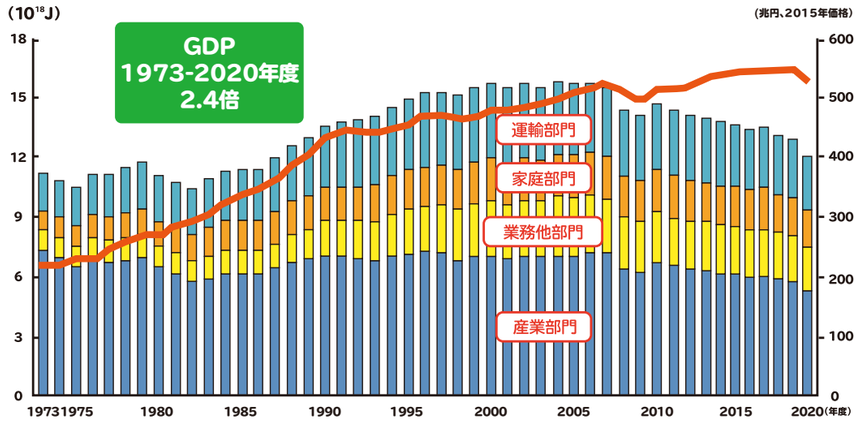
出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ」

なぜ、省エネが必要なのでしょう？

エネルギー消費量が増えています

2015年度の日本のエネルギー消費量は、2度の石油危機により減少したものの、80年代後半から再び高い伸びを示しています。
また1990年度から比較すると、特に家庭やオフィスなどの民生部門※と運輸部門の増加が大きくなっています。
その要因には、世帯数の増加とともにエアコンなどの様々な家電製品が普及してきたことと、鉄道・バスよりもエネルギー消費の大きい乗用車の利用が増えていることが考えられ、快適・利便性を求めるライフスタイルの変化が影響を与えているようです。

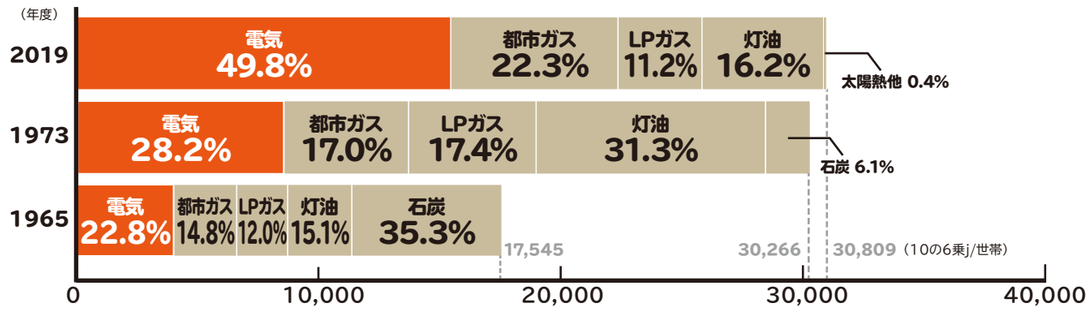
※民生部門とは、家庭部門と業務部門（商業、サービス業など。産業運輸を除く）をいいます。



(注1) J(ジュール)=エネルギーの大きさを示す指標の一つで、1MJ=0.0258×10⁻³原油換算kl。 (注2)「総合エネルギー統計」は、1990年度以降の数値について算出方法が変更されている。
(注3) 産業部門は農林水産鉱建設業と製造業の合計。 (注4) 1993年度以前のGDPは日本エネルギー経済研究所推計。
出典：資源エネルギー庁「令和3年度エネルギーに関する年次報告」(エネルギー白書2022)

ご家庭で一番使われるエネルギーは電気です

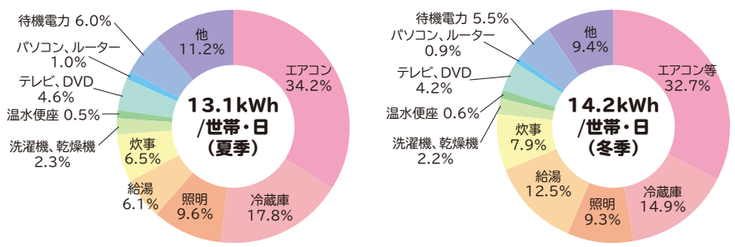
ご家庭で使われるエネルギーの半分は電気です。また、家庭用電気製品の普及と大型化に伴い、エネルギー消費量に占める電気の割合も年々増加してきています。



注釈：横軸の数字の単位J(ジュール)は、エネルギーの大きさを示すものです。
「総合エネルギー統計」では、1990年度以降、数値の算出方法が変更されている。

出典：資源エネルギー庁「エネルギー白書2020」

家電製品別の電力消費量を知ろう！



家庭における家電製品の一日での電力消費割合

左図は夏季および冬季のご家庭での電力消費が特に多い日の電力の使用割合を示したものです。
電力消費量はエアコン、冷蔵庫、照明で5割以上を占めており、節電の際にはこれらの省エネが大きなポイントとなります。効率よく消費エネルギーを抑えることで、おサイフと地球環境にやさしい省エネライフをスタート！

出典：平成30年度電力需給対策広報調査事業の結果より作成

脱炭素社会の実現に向けて

政府は2050年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにする、カーボンニュートラルを目指すことを宣言しました。

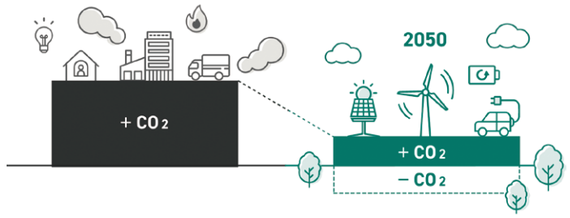
カーボンニュートラルとは

●温室効果ガスの排出量と吸収量を均衡させること。

「排出を全体としてゼロ」というのは、二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」※から、植林、森林管理などによる「吸収量」※を差し引いて、合計を実質的にゼロにすることを意味しています。

※ここでの温室効果ガスの「排出量」「吸収量」とは、いずれも人為的なものを指します。

カーボンニュートラルの達成のためには、温室効果ガスの排出量の削減並びに吸収作用の保全及び強化をする必要があります。



なぜカーボンニュートラルを目指すのか

●気候危機を回避するため、いまから取り組みが必要。

世界の平均気温は2017年時点で、工業化以前（1850～1900年）と比べ、既に約1℃上昇したことが示されています。このままの状況が続けば、更なる気温上昇が予測され、もはや単なる「気候変動」ではなく、私たち人類や全ての生き物にとっての生存基盤を揺るがす「気候危機」とも言われています。
誰もが無関係ではなく、将来の世代も安心して暮らせる、持続可能な経済社会をつくるため、今から、カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現に向けて、取り組む必要があります。

**脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。
できるところから「ゼロカーボンアクション30」に取り組んでいきましょう！**

ひとりひとりができること
ゼロカーボンアクション30

環境省 Ministry of the Environment　COOL CHOICE
令和4年度2月更新

脱炭素社会の実現には、一人ひとりのライフスタイルの転換が重要です。
「ゼロカーボンアクション30」にできるところから取り組んでみましょう！

エネルギーを節約・転換しよう！
- 1 再エネ電気への切り替え
- 2 クールビズ・ウォームビズ
- 3 節電
- 4 節水
- 5 省エネ家電の導入
- 6 宅配サービスをできるだけ一回で受け取ろう
- 7 消費エネルギーの見える化

太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう！
- 8 太陽光パネルの設置
- 9 ZEH（ゼッチ）
- 10 省エネリフォーム 窓や壁等の断熱リフォーム
- 11 蓄電池（車載の蓄電池）・省エネ給湯器の導入・設置
- 12 暮らしに木を取り入れる
- 13 分譲も賃貸も省エネ物件を選択
- 14 働き方の工夫

CO2の少ない交通手段を選ぼう！
- 15 スマートムーブ
- 16 ゼロカーボン・ドライブ

食ロスをなくそう！
- 17 食事を食べ残さない
- 18 食材の買い物や保存等での食品ロス削減の工夫
- 19 旬の食材、地元の食材でつくった菜食を取り入れた健康な食生活
- 20 自宅でコンポスト

環境保全活動に積極的に参加しよう！
- 30 植林やゴミ拾い等の活動

CO2の少ない製品・サービス等を選ぼう！
- 28 脱炭素型の製品・サービスの選択
- 29 個人のESG投資

3R（リデュース、リユース、リサイクル）
- 24 使い捨てプラスチックの使用をなるべく減らす。マイバッグ、マイボトル等を使う
- 25 修理や修繕をする
- 26 フリマ・シェアリング
- 27 ゴミの分別処理

サステナブルなファッションを！
- 21 今持っている服を長く大切に着る
- 22 長く着られる服をじっくり選ぶ
- 23 環境に配慮した服を選ぶ

環境省「COOL CHOICE」地球温暖化対策、省エネ、エコで「賢い選択」(env.go.jp)

出典元：環境省「脱炭素ポータル」https://ondankataisaku.env.go.jp/carbon_neutral/about/