

2019年11月、「奈良の環境家計簿」で個人表彰をいただきました。

以下、我が家で、実施している省エネ活動です。

ご参考にしていただければ幸いです。

テレビ

- テレビの省エネ設定（ECOモード、無操作・無信号電源オフ、明るさセンサー）
- 昨年、リビングのテレビをプラズマから有機ELに買い替え
10年前の50型プラズマ（約400W）、最近の55型の有機EL（約300W）・液晶（約150W）と消費電力が低い

照明

- 家中の殆どの照明をLEDライトに
- 使っていない照明をこまめにオフ、また、タイマー・人感センサー機能も活用

冷蔵庫

- 飲み物や食材を詰め込みすぎないように
- 能力を、夏は「強」、春・秋は「中」、冬は「弱」に季節毎に設定

洗濯機

- 節水度が高い「ドラム式」を使用
- 関西電力の「季節別時間別プラン」を活用し、タイマーで「早朝」に洗濯
関西電力の場合、「23時～翌朝7時」までが割安料金

食洗機

- 手洗いより、食洗機の方が節水
- 洗濯機同様に電力会社の季節別時間別プランを活用し、タイマーで「夜中」に洗浄

エアコン

- 定期的に、フィルターの掃除
- 春・秋など使わないときは、電源コンセントを抜く
- 扇風機やサーキュレーターを併用することにより効率的な運用
- 夏は28度、冬は20度に、「室温」を設定
温度の目安はリモコンではなく室温なので、我が家では夏は26度にリモコンを設定
エアコンの能力・設置場所や部屋の広さにより、リモコンの設定を調整する

トイレ

- 暖房便座を夏はオフに、また、季節により能力（強・中・弱）を調整
- 暖房便座や温水洗浄機能を、タイマーなどにより不在時・夜間時オフに

風呂

- シャワーヘッドを、省エネタイプに変更

太陽光発電

- 天気の良い昼間は、買電と売電で相殺し、電気使用量が若干少なめに
- 10年ローンで、月毎の売電とローンの金額がほぼ相殺、10年後からは売電のみ
- HEMS（Home Energy Management System）により、エネルギーの見える化

マイカー

- 三年前に、ハイブリッド車に買い替え
- 燃費は、約7km/Lから約20km/Lに、ガソリン消費量は約三分の一に
- ドライブモードをエコドライブに、また、マルチインフォメーションディスプレイにより燃費の見える化

早めの家電買い換えによる省エネ

- 冒頭のテレビのように、家電を買い換えることにより省エネ度がアップします
- 省エネ度の高い家電に買い替えにより、本体＋光熱費＝トータル料金も減ります
- 以下、環境庁が紹介している省エネ家電による Before/After です
「しんきゅうさん」により、具体的に消費電力や電気代の削減量がわかります

<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/kaikae/kaden/>



2021年8月2日
生駒市北大和
中山 明