

オフィスでも省エネに 取り組みましょう

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。
オフィスでの、省エネの具体的な取り組みをご紹介します。

全オフィスで消費電力の1%を節電すると、
毎日、家庭約16万世帯が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

エアコン



- ✓ 執務室の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。
※熱中症にご注意ください。 **節電効果 約4%**

- ✓ 日中の日射を避けるために、ブラインド、カーテン、遮熱フィルム、ひさし、すだれを活用しましょう。 **節電効果 約4%**

- ✓ 冷凍機の冷水出口温度を高め設定し、ターボ冷凍機、ヒートポンプ等の動力を削減しましょう（セントラル式空調の場合）。 **節電効果 約2%**

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、空調を停止しましょう。 **節電効果 約2%**

照明

OFF



- ✓ 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きしましょう（節電効果は照明を半分程度間引きした際の数値）。 **節電効果 約13%**

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、消灯しましょう。 **節電効果 約3%**

OA機器 (PC・コピー機)

- ✓ 長時間離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう。



自動車

- ✓ 自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践してみましょう（ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングはしない等）。



その他

オフィスでは他にも
こんな省エネ対策を行えます

■ 温水洗浄便座

使用状況を確認し、夏は便座や水の温度設定を「切」にしたり、長時間使わないトイレはコンセント自体を抜いたりしましょう。



■ 電気ポット

温度設定を見直したり、省エネモードにするなど、設定を確認しましょう。使わないときには、電源をオフにしましょう。



※「節電効果」は点灯帯（17時頃）のオフィスの電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

経済産業省では、企業向けに省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭向けに高効率給湯器の導入など、省エネ支援を抜本強化しました。各種施策に関する情報は「省エネポータルサイト」に掲載しています。

省エネポータルサイト

検索



経済産業省
資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy

ご家庭でも省エネに 取り組みましょう

暑い夏は、エネルギーの使用が増える季節です。
少しの工夫でできる省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。
ぜひご家族みんなで取り組みましょう。

全家庭で消費電力の1%を節電すると、
毎日、コンビニ約1万8千店舗が消費する電力と同程度のエネルギーが削減できます。

照明

- ✓ 不要な照明は消しましょう。

節電効果 約2%



- ✓ リビングや寝室の照明の明るさを下げましょう。

節電効果 約3%

エアコン

- ✓ 室内の冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げましょう。

※熱中症にご注意ください。

節電効果 約5%



- ✓ 日中は“すだれ”やカーテンなどで窓からの日差しを和らげましょう。

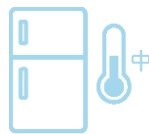
- ✓ 目詰まりしたフィルターを清掃しましょう。

節電効果 約2%

冷蔵庫

- ✓ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け（強→中）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにしましょう。

※食品の傷みにはご注意ください。



節電効果 約1%

温水 洗浄便座

- ✓ 温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用しましょう。機能がない場合、使わないときはコンセントからプラグを抜きましょう。



節電効果 0.3%

テレビ ・ PC等



- ✓ リモコンの電源ではなく、本体の主電源を切り、長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう（テレビ、PC、プリンターなど）。

節電効果 約1%

- ✓ テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げましょう。見ていない時は消しましょう。

節電効果 約2%

ガス給湯器 (風呂)

- ✓ 入浴間隔を短くし、シャワー時間を短くしましょう。



自動車

- ✓ 自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践して見ましょう（ふんわり）アクセル、減速時は早めにアクセルを離す、無駄なアイドリングをしない等）。



※「節電効果」は点灯時（19時頃）の家庭の電力使用量に対する節電効果の概算値で、地域・時間帯による違いを考慮に入れた全国平均の値です。地域・時間帯により節電効果は変動します。

経済産業省では、企業向けに省エネ設備への更新や省エネ診断、
家庭向けに高効率給湯器の導入など、省エネ支援を抜本強化しました。
各種施策に関する情報は「省エネポータルサイト」に掲載しています。

省エネポータルサイト

検索



経済産業省
資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy