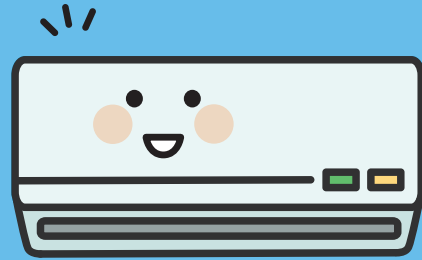
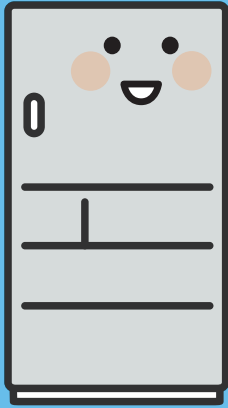


家庭の電気の
約 **3割!**!

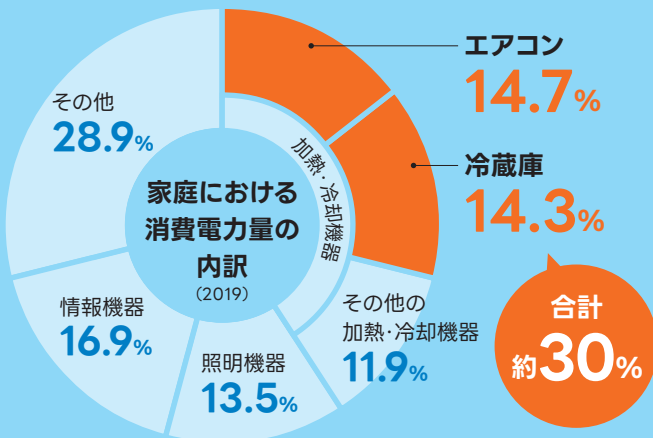
冷蔵庫

エアコン



3つのコツで **かしこく** 省エネ!

省エネに効く3つのコツをチェックして光熱費値上げにしっかり対策しよう!



電気代を節約するなら、
電気をたくさん使う家電の
使い方を見直すのが大切!

出典

環境省 令和3年度家庭部門のCO2排出実態調査事業
委託業務(令和3年度調査分の実施等)報告書
世帯当たり年間消費量の機器別構成(2019年度)より作成

付属のアンケートに
ご協力をお願いします!



冷蔵庫・エアコンの省エネは 3つのコツをおさえて効果的に!

めくって
チェック!

1

ラクラク!

設定・設置

で省エネ



2

ムダなく!

使いかた

で省エネ



3

かしこく!

買い替え

で省エネ



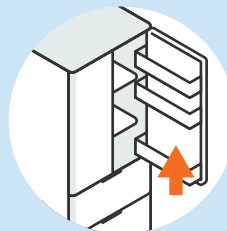
まずは

品質ラベルを見てみよう!

品質ラベルには、製造年や省エネ性能などの情報が書いてあります。いまお使いの冷蔵庫・エアコンの品質ラベルをチェックしましょう!

冷蔵庫はドアの裏側、エアコンは本体の下の部分に表示されていることが多いです。

※スマホ等で写真を撮って、画像を拡大すると確認しやすいです。



ドアの裏側



本体の下

もっと詳しく知りたい方へ

❓ うちの冷蔵庫、1年間でどれくらい電気を使っているの?

消費電力量「〇〇〇kWh/年」を確認しましょう。数字が小さいほど省エネです。

一年間の電気代のめやすは、31円/kWh^(※1)をかけると計算できます。

例) 270kWh/年 × 31円/kWh = 8,370円/年

(※1) 令和4年7月公益社団法人 全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価(税込)

❓ うちのエアコンの省エネ性能は、どれくらい?

省エネ性能が高いと、**通年エネルギー消費効率 (APF)**^(※2)の数字が大きくなります。

5.2や6.7など小数点がある数字で表されています。

現在販売されている家庭用エアコンでは、5~7の間のもが多いようです。

(※2) 10年以上前のエアコンには表示されていない場合があります

設定・設置でラクラク省エネ



1回するだけで、省エネが続く!

冷蔵庫



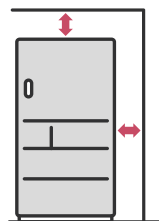
温度設定をチェック

温度設定は「エコモード」
もしくは、「強」から「中」へ

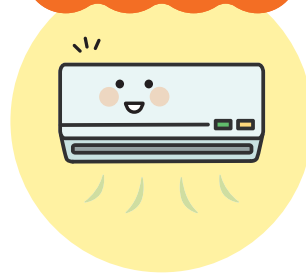


本体の設置状況をチェック

冷蔵庫の横（機種によっては上面）の放熱部位をふさがない
（壁から離す、紙などを貼らない）



エアコン



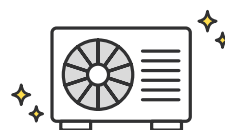
風量設定をチェック

風量は「自動」か「強」がおすすめ！
風量「弱」は効率が悪くなります。



室外機の状況をチェック

室外機の周りの風通しを良くしましょう。



使いかたでムダなく省エネ

無駄づかいしない使い方をチェック



冷蔵庫

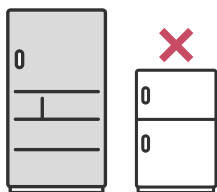


不要な冷蔵庫は停止する

小型でも冷蔵庫はたくさん電気を使っています。

2台目、3台目の冷蔵庫がある場合、まとめられないか検討しましょう。

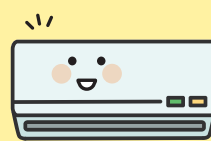
例) 年間消費電力量330kWhの場合、年間の電気代は約1万円



ものを詰め込みすぎない!

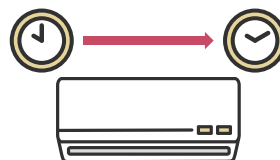
常温で保存できる根菜等やすぐに飲む予定のないビールなどは入れないようにしましょう。

エアコン



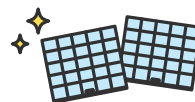
こまめに電源を切らない

5~10分程度であれば、つけっぱなしの方が省エネです。



フィルターそうじをする

目詰まりしていると効率が悪くなります。



除湿をするなら「弱冷房除湿」

「再熱除湿」は多くの電気を使います。取扱説明書などで確認しましょう。

買い替えでかしく省エネ

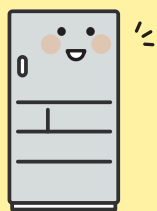


タイミング、省エネ性能、機能、大きさをチェック

一般的な買い替えのタイミングは？

- 冷蔵庫もエアコンも、メーカーが定める標準使用期間は約10年程度。
- 内閣府の消費動向調査によると、冷蔵庫やエアコンの平均使用年数は13～14年です。
- お使いの製品の製造年から10年以上経っている場合、故障の可能性も高くなり、そろそろ買い替え準備のタイミングです。

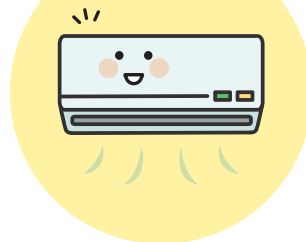
冷蔵庫



そろそろ買い替え？

- 10年以上使っている
- 冷え方が悪い
- 異音がする
- 冷蔵庫を2台以上使っている
※大きめ1台にまとめた方がお得かも？

エアコン



そろそろ買い替え？

- 冷暖房の効き方が弱くなってきたと感じる
- 運転音がうるさくなった
例) テレビの音量を上げたくなる
- 15年以上前に製造されたエアコンを、長時間冷暖房する部屋で使っている

買い替えるときは省エネラベルをチェック

- 「省エネ性能ラベル」を見ると、省エネ性能やランニングコスト（電気代）を確認できます。
- 特に、冷蔵庫は24時間×365日×10年以上使うので、省エネ性能の確認を忘れずに！



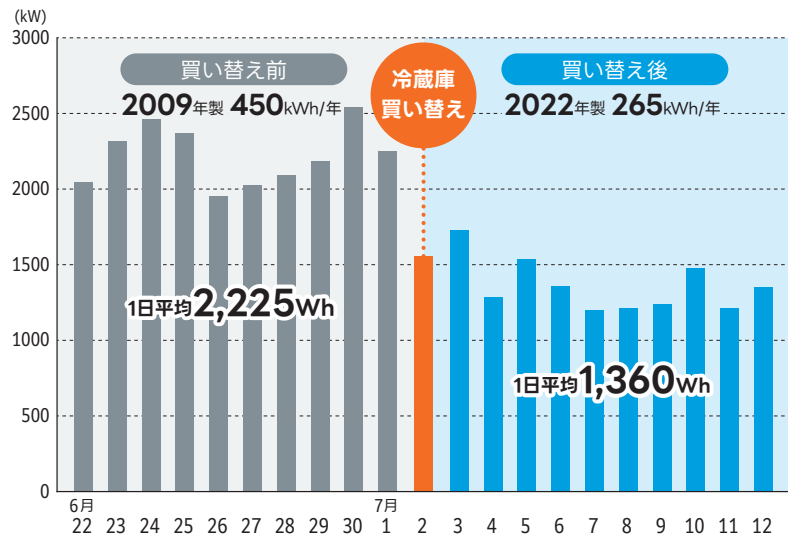
買い替えビフォーアフター

買い替えたら実際に省エネになる？ 冷蔵庫を買い替えて、測ってみました！



2009年製 545リットル (450kWh/年) のものから
2022年製 550リットル (265kWh/年) に買い替えた場合、
冷蔵庫の消費電力は約4割の削減になりました。

買い替え後の電気代が気になる方は「しんきゅうさん」を使うと確認することができます。



買い替え体験談

体験談を参考に、かしこく買い替えよう！

冷蔵庫の買い替え体験談

😊 冷蔵庫の音が大きくなっていたので、特売セールを機に買い替え。省エネタイプの物を選んだところ、毎月の電気代が目に見えて下がりました。家族人数に合わせた容量の選定が良かったです。



😞 扉の開く方向が逆で、使い勝手が悪く、購入時に配慮すれば良かった。



エアコンの買い替え体験談

😊 二部屋続きの場所に設置するので、大きさをしっかり確認。掃除機能有の物に。音の静かさを考慮しておいて良かったです。真夏に壊れてとても暑かったので、今度は早めに買い替えたいです。

😊 同じメーカーにしたので使い勝手が良いです。



もっと体験談を見たい方はこちら！

上手な家電の買い替え術「あなたはどっち派？」

冷蔵庫・エアコンなど家電の買い替え「成功例」「失敗例」を聞きました。



「冷蔵庫・エアコン 3つのコツでかしこく省エネ！」

発行：京都府地球温暖化防止活動推進センター（特定非営利活動法人 京都地球温暖化防止府民会議）
<https://www.kcfc.or.jp/>

このパンフレットは、環境省令和6年度二酸化炭素排出抑制対策事業費等補助金（地域における地球温暖化防止活動促進事業）の一環で作成しました。この印刷物は再生紙に印刷されており、作成過程で排出されるCO₂は京-VERによりカーボンオフセットされています。

2024年7月発行



2024年度

冷蔵庫・エアコンの使用状況アンケート

ぜひ調査にご協力ください。webでも回答できます→



冷蔵庫について

Q1 ご自宅に冷蔵庫は何台ありますか？ 台

Q2 2台目、3台目冷蔵庫を持っている方は、使用停止の可能性を教えてください。

- 日常生活に必要で使用停止は難しい 少々困るが、止められる可能性あり
 使用をやめても困らない

Q3 メインで使っている冷蔵庫について教えてください。(スマホ等で品質ラベルの写真を撮ると確認しやすいです)

●製造年 年製 ●大きさ リットル ●消費電力量 kWh/年

Q4 このパンフレットを見て(調査がきっかけで)、該当するものがあればチェックをしてください。

- 温度設定を「エコモード」もしくは「強から中」へ変更した
 放熱部位を壁から離す、紙などを貼らないようにした
 不要な2台目(or3台目)冷蔵庫を使用停止/処分した(停止を決めた)
 ものを詰め込みすぎないようにした
 省エネ型冷蔵庫に買い替えをした
 買い替え時期の確認をした→買替は[]年後ごろになりそう
 買い替えの検討をした。冷蔵庫の大きさや機種などの下調べをした

参考：
冷蔵庫の平均使用
年数は13~14年です

エアコンについて

Q1 ご自宅にエアコンは何台ありますか？ 台

Q2 一番古いエアコンの製造年はいつですか？ 年製

Q3 一番長時間使っているエアコンについて教えてください。(スマホ等で品質ラベルの写真を撮ると確認しやすいです)

●製造年 年製 ●**通年エネルギー消費効率(APF)** (わかる場合のみお書きください)

Q4 このパンフレットを見て(調査がきっかけで)、該当するものがあればチェックをしてください。

- 風量設定を「自動」もしくは「強」にするようになった
 室外機の周りの風通しを良くした
 フィルター掃除をした
 省エネ型エアコンに買い替えをした
 買い替え時期の確認をした→買替は[]年後ごろになりそう
 買い替えの検討をした。エアコンの大きさや機種などの下調べをした

参考：
エアコンの平均使用
年数は13~14年です

差出人(差し支えなければご記入ください)

〒()

②山折り

6048790

084

(受取人)

京都市中京区西ノ京内畑町 41番3

京都府地球温暖化防止活動推進センター

(NPO法人 京都地球温暖化防止府民会議)

「冷蔵庫・エアコンの使用状況アンケート」係

料金受取人私郵便



差出有効期間
2025年
1月31日まで
(切手不要)



②山折り



あなたが取り組んでいる家庭の省エネの内容や、疑問に思っていることなどがあれば、ご自由にご記入ください。

Five horizontal dashed lines for handwritten input.