

# 光熱費削減

1月使用分から国の電気代・ガス代の補助は平均約2割だが、光熱費平均約3割値上げで、同じ使用量なら料金が上がる見込

先々補助がなくなるとかなりの負担増対策と、環境のためにも、我が家の例を参考にしてください

1. 光熱費の状況
2. 家電使用量と対策
3. 暖冷房
4. お湯
5. その他対策

私実践しているのは次頁以降の薄いブルー文字です

## 光熱費



# 1. 光熱費の状況

	電気	ガス
2人世帯	9,183円	4,330円
3人世帯	1万655円	4,930円
4人世帯	1万1,376円	4,882円

総務省統計局 2021年平均

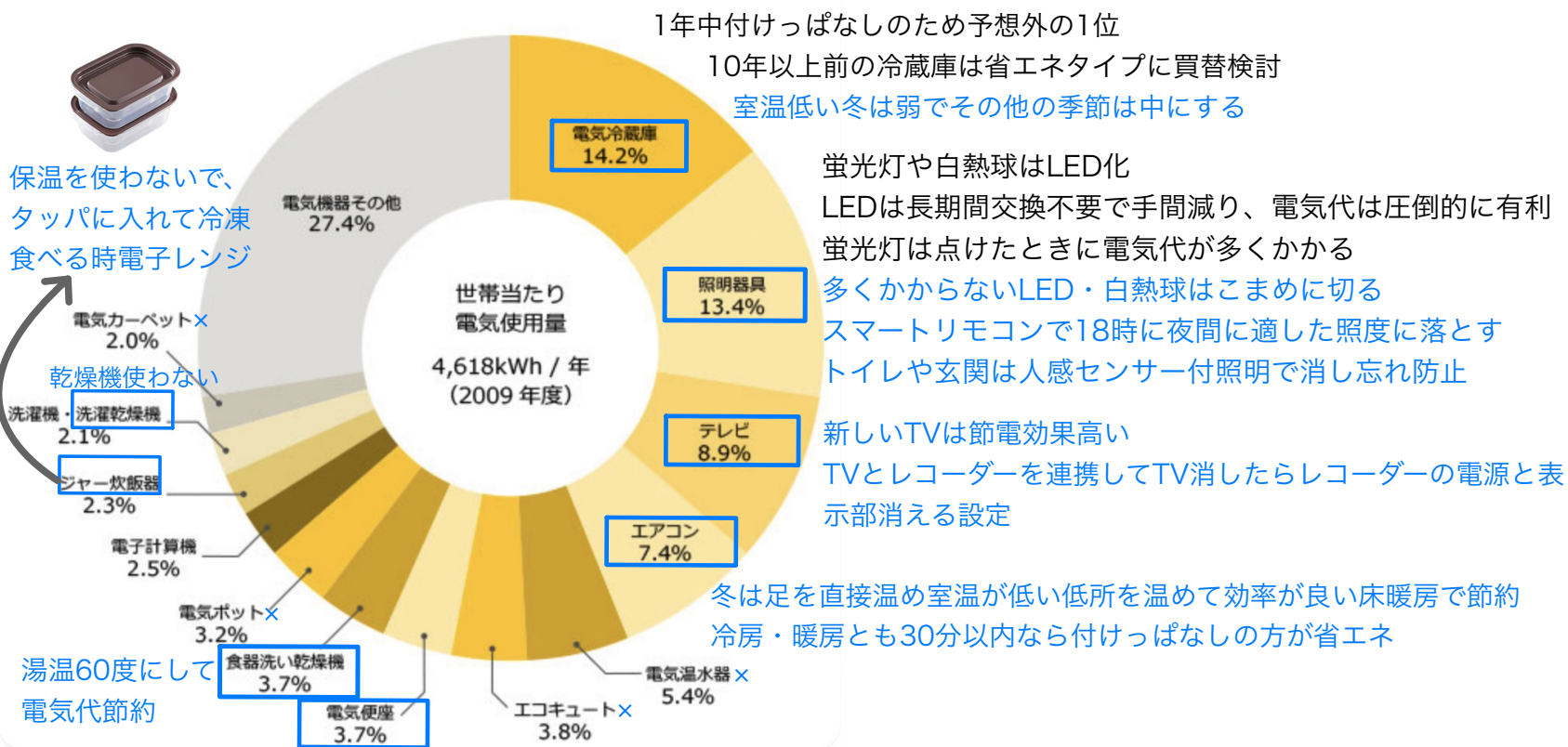
国の補助 2023年1月使用分（2月検針分）から2023年9月使用分（10月検針分）まで。  
最後の9月使用分のみ半減

我が家の場合

電気 8,000 2人世帯平均より1割以上低い 1月比補助7円/m3のはずが計算ややこしく、kWhあたりは変わらず  
ガス 床暖房時期7,500 1月比補助30円/m3のはずが2月は従量料金の20円/m3の780円のみ  
床暖房無2,000  
2人世帯平均より2割以上低いのはスポーツジムの風呂入り家風呂入らないせい

## 2. 家電使用量と対策

### 家庭部門機器別電気使用量の内訳



1年中付けっぱなしのため予想外の1位

10年以上前の冷蔵庫は省エネタイプに買替検討

室温低い冬は弱でその他の季節は中にする

蛍光灯や白熱球はLED化

LEDは長期間交換不要で手間減り、電気代は圧倒的に有利

蛍光灯は点けたときに電気代が多くかかる

多くかからないLED・白熱球はこまめに切る

スマートリモコンで18時に夜間に適した照度に落とす

トイレや玄関は人感センサー付照明で消し忘れ防止

新しいTVは節電効果高い

TVとレコーダーを連携してTV消したらレコーダーの電源と表示部消える設定

冬は足を直接温め室温が低い低所を温めて効率が良い床暖房で節約

冷房・暖房とも30分以内なら付けっぱなしの方が省エネ

保温を使わないで、  
タッパに入れて冷凍  
食べる時電子レンジ

電気カーペット×  
2.0%  
乾燥機使わない

洗濯機・洗濯乾燥機  
2.1%

ジャー炊飯器  
2.3%

電子計算機  
2.5%

電気ポット×  
3.2%

湯温60度にして  
電気代節約

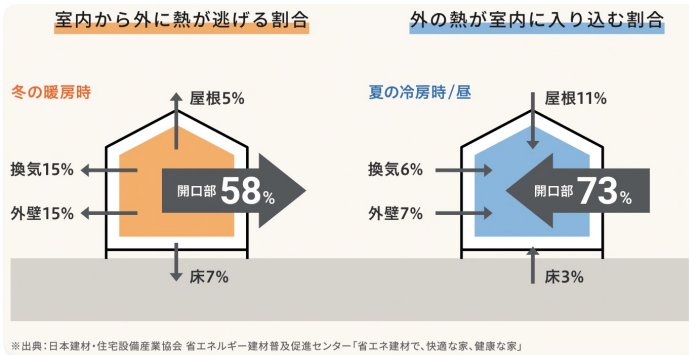
食器洗い乾燥機  
3.7%

電気便座  
3.7%

温水便座の便座は使い終わったらふたを閉める

省エネモードがあるので、使っていない時間を学習して便座温度を下げられる

### 3. 暖冷房



#### 1. 内窓

冷たいサッシ・フレームも覆える 200万まで補助金が出て、防犯・防音・結露対策にも一戸建てなら窓交換も

#### 2. プチプチや断熱フィルム

2重3重ガラスでなければガラスに貼ると効果有る

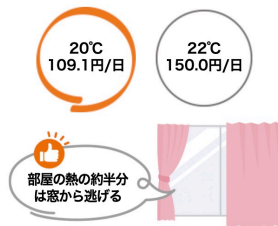
#### 3. カーテン

冷気は重いので下に下りてきて、カーテンと床の隙間から部屋に侵入  
カーテンは床から少し浮いているのがおしゃれだが、冬場はおしゃれより断熱  
カーテン自体を買い換えなくても裏側に高さ225cmもある「あったかカーテン」  
設置簡単だが安全ピンで外れ対策必要で、ゴワゴワで開け閉めと見た目少し難あり  
何も買わないなら、**床にタオルやクッションを置いて隙間を塞ぐ**

### 6 カーテンや服を工夫して暖房の設定を下げよう

#### 暖房の設定温度を下げよう

冬の推奨室温は20℃です。厚手のカーテンの利用や着るものの工夫で設定を2℃下げれば、約27%の省エネが可能です。



※暖房設定温度を22℃から20℃にした場合（使用時間は9時間/日）

東京ガスのウルトラ省エネブックより

冷気を防ぐ

冷気進入禁止

あったかカーテン

明るい半透明タイプ

カーテンレールに付けるだけ

使用前      使用后

掃き出し窓用

取り付け用Sカン付

サイズ: 約幅110cm×丈225cm×2枚入

# 4. お湯



沸騰しなくて良い少量の水なら電子レンジが一番低コスト

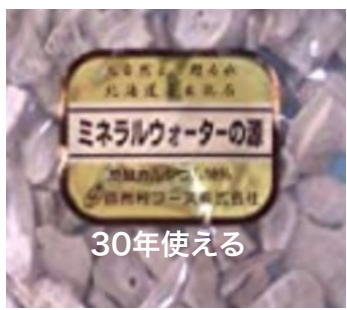
朝一すぐ飲みたい白湯は沸騰不要な純粋水(ミネラルウォーター)を温める

やかんは水の量が多すぎたり自動で止まらないので沸かしすぎる  
プロパンガスは都市ガスの約1.5~2倍なので圧倒的に電気が良い

沸かす場合は必要な量のみ短時間で低コストの電気ケトルがベスト

水分が蒸発したあとにミネラル分が固まってできる白い水垢で  
熱伝導の効率が悪くなり電気代が上がる

我が家は北海道の風化貝・珊瑚化石を電気ケトルに入れていて掃除不要



我が家のティファールAprecia +



やかん



電気ポット



電気ケトル

### ● 容量

0.5~2L  
(一般的なサイズ)

2.0~5.0L  
(一般的なサイズ)

0.8~1.2L  
(自社製品)

### ● 沸騰までの時間\*

1L		
約7分30秒	約9分	約5分14秒*1

カップ1杯(140ml)		
約2分30秒	大容量の沸騰が必要な場合が多い為、計測不可	約53秒*2

\*やかん、電気ポットは自社実測。  
\*1 水温室温共に23°Cの水が100°Cに達するまでの時間を、ジャスティン プラス 1.2Lで計測したものです。  
\*2 水温室温共に23°Cの水が100°Cに達するまでの時間を、アプレシア・プラス 0.8Lで計測したものです。

### ● 電気代・ガス代

1日に1Lのお湯を沸かす場合		
約3.36円*1	約9.16円*2	約3.26円*3

やかんやレンジに無駄に熱奪われる

## 5. その他対策

床暖房は床と壁を温め室温でコントロールするので1部屋A/Bは両方と片方はほぼ変わらない

ガス給湯機の電源はコンセント抜けなく待機電力かかり、2000年以降の機種は種火付がなく年間200～500円の差  
切れてお湯にならず水出し続けるのは水の無駄とストレスなので朝と寝る前だけ入り切り

ネットの電気料金シュミレーションでプラン変更

東京ガスの節電キャンペーンに参加して節電チャンスの日ポイントをもらう

消し忘れ防止にアラームやタイマーやスマートコンセント活用

