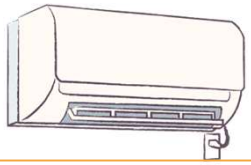
国民の皆様

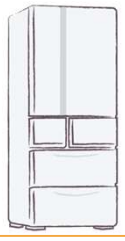
冬季の省エネ

以下のような省エネの取組によって、
光熱費や燃料費(※1)の削減効果が期待できます。
(世帯あたり電気代/年 13万円、ガス代/年 5万円、ガソリン代/年 6万円)



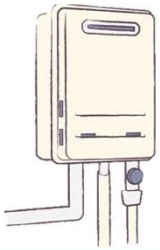
暖房の省エネ対策

	省エネ効果
☑ 重ね着をするなどして、無理のない範囲で室内温度を下げる	約2%(注2.3)
☑ 窓には厚手のカーテンを掛ける	約1%(注3)
☑ 目詰まりしたフィルターを清掃する	約1%



冷蔵庫の省エネ対策

	省エネ効果
☑ 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する	約1%



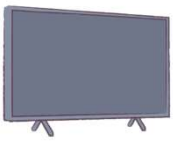
給湯の省エネ対策

	省エネ効果
☑ 入浴は間隔を空けずに入る	約6%
☑ お湯の出し過ぎに注意し、シャワー時間を短くする	約2%



照明の省エネ対策

	省エネ効果
☑ 不要な照明は消す	約1%
☑ リビングや寝室の照明の明るさを下げる	約1%



テレビの省エネ対策

	省エネ効果
☑ テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる、見ていない時は消す	約1%

エコドライブの実践 (注4)



	燃費改善効果
☑ ふんわりアクセル(発進時は、緩やかに加速)	約10%
☑ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転とする	約2~6%
☑ 減速時は早めにアクセルを離す	約2%

(注1) 出典:総務省統計局家計調査(2025年度)
https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/smartmove/about_smartmove/
(注2) 暖房の使用時、無理のない範囲で室内温度を下げた場合。
(注3) 省エネ効果は電気使用量を基に算出していますが、ガス・石油についても同程度の効果が期待できます。
(注4) 出典:「エコドライブ10のすすめ」(エコドライブ普及連絡会)

経済産業省では、企業・家庭向けの省エネ支援を強化しています。
企業には省エネ設備への更新や省エネ診断、家庭には高効率給湯器の導入などを支援しています。詳細は「省エネポータルサイト」をご覧ください。

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

省エネポータルサイト 検索