

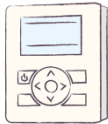
国民
の皆様

夏季の省エネ

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) (注1)

①空調の省エネ対策



省エネ効果

- ✓ 適切な温度設定
※熱中症にご注意ください

約5%
(注2)

- ✓ 目詰まりしたフィルターの清掃

約2%

②照明の省エネ対策



省エネ効果

- ✓ 不要な照明は消す

約2%

- ✓ リビングや寝室の照明の明るさを下げる

約3%

③冷蔵庫の省エネ対策

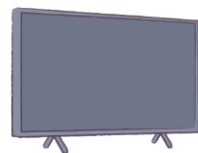


省エネ効果

- ✓ 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%

④テレビの省エネ対策

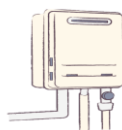


省エネ効果

- ✓ 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2%

⑤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%

⑥エコドライブの実践 (注3)



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/dekokatsu/smartmove/about_smartmove/

(注2) 冷房の使用時、無理のない範囲で室内温度を上げた場合

(注3) 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。



省エネポータルサイト

検索



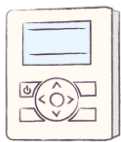
夏季の省エネ

以下のような省エネの取組によって、
光熱費や燃料費の削減効果が期待できます。

電力最終消費の7割が事業者による電気使用、石油消費の4割が事業者による燃料消費です。(注1)

①空調

の省エネ対策



- ✓ 適切な温度設定にする

省エネ効果

約4%
(注2)

- ✓ 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、すだれを活用する。

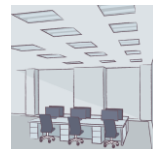
約4%

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、空調を停止する。

約2%

②照明

の省エネ対策



- ✓ 可能な範囲で執務室や店舗エリアの照明を間引きする。（省エネ効果は照明を半分程度間引きした際の数値）

省エネ効果

約13%

- ✓ 使用していないエリア（会議室、休憩室、廊下等）は、消灯する

約3%

③機器

の省エネ対策



- ✓ 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する

省エネ効果

約4%

④エコドライブ

の実践 (注3)



- ✓ ふんわりアクセル（発進時は、緩やかに加速）

燃費改善効果

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 %

⑤物流 の効率化



(注4)

- ✓ 荷物の積載効率を上げる

燃料削減効果

約2%

- ✓ 顧客に対し、宅配ロッカーや置き配などの多様な受取方法を働きかける

宅配ロッカー等の利用率

約25%

(注1) 石油消費の2割は、事業者による原料消費

出典：資源エネルギー庁総合エネルギー統計

(注2) 冷房の使用時、無理のない範囲で室内温度を上げた場合

(注3) 出典：「エコドライブ10のすすめ」（エコドライブ普及連絡会）

(注4) 出典：デコ活 ウェブサイト「デコ活データベース」

https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/decokatsu_db/

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。



省エネポータルサイト

検索

