

## 電気代が安くなる?! 節電のススメ Part②

高騰している電気代をはじめとした光熱費を抑えて、浮いた分のお金を、自分の趣味や好きなものに使えたら嬉しいですね。ただ、「暖房を弱めて使う」「電子レンジを使わずに冷たいまま食べる」というように今までの生活水準を下げる方法では苦しくなって長続きは難しくなります。ちょっとしたことでできる節約、節電の方法はないかと思い、今回は、今の生活水準を下げることなく電気代を少しでも抑えることができるちょっとした節約術をいくつか紹介します。

※生活の一部をちょっと変える電気代の節約術は裏面で紹介しています。

### 電気量料金を考えた製品選びを

家電製品の消費電力が分かれば、電気代のうちの電気量料金の部分を計算することができます。すなわち、その家電製品によってどれだけの電気代がかかっているのかを知ることができます。使用電力量 kWh は、消費電力(W)に使用時間(時間 h)をかけた分をキロ(k)で表した単位です。ヘアドライヤーを例に計算すると下のようになります。

【800W のヘアドライヤーを 12 分使った場合】

$800W \times 12 \text{分} = 800W \times 0.2 \text{時間} = 160Wh = 0.16kWh \Rightarrow \text{約 } 5.7 \text{円}$

365日使うとすると…

約 **2,080 円**

【1200W のヘアドライヤーを 12 分使った場合】

$1200W \times 12 \text{分} = 1200W \times 0.2 \text{時間} = 240Wh = 0.24kWh \Rightarrow \text{約 } 8.7 \text{円}$

365日使うとすると…

約 **3,170 円**



ヘアドライヤーの場合は、主に内部の電熱線の発熱とファンを回すモーターが電気を消費します。ただ、モーターに比べ、電熱線のほうが、圧倒的に消費電力が大きいいため、800W の製品の場合は発熱量を補う形でファンによる風量が大い作りになっています。また、「ターボ」の機能がある場合は、ファンの回転数を上げるものなので、電気代に違いはほとんどありませんが、使用時間を短くすることになります。800W と 1200W で比較すると年間でおよそ 1,000 円電気代が違います。ヘアドライヤーの場合は、ヘアケアについての機能を考慮しないとはいけませんが、製品選びの視点のひとつとして、頭の片隅に入れておくことをおすすめします。他の電気製品についても、ランニングコストや機能等を総合的に勘案することが製品選びのポイントになります。

ちなみに、一番節電になるヘアドライの方法は、「タオルでよく拭く」ことですが…。

### 電力会社のプランを見直してみよう

自分に合った電力会社やプランを選ぶことで、電気代を安く抑えられる場合があります。

通常の従量電灯 B の契約の場合は、まず、契約アンペア数を見直してみよう。電力の使用状況を考えて、契約アンペア数を 40 A から 30 A に変更するだけで、基本料金が年間で 4,000 円以上安くなる場合があります。

また、それぞれの電力会社には、さまざまな料金プランが用意されています。そこから、自分に合ったプランを選んで契約するだけで、電気代が安くなる場合があります。平日の日中はほとんど電気を使用しない家庭向けのプランや家族構成に合わせたプランなどがあり、同じ電気の使い方をしていても契約によって電気代が異なります。また、そもそも 2016 年の電力自由化によって、電力会社も選べるようになってきました。ガス会社や大手通信会社など多種多様な企業が電力業界に参入し、各社さまざまな料金プランを設定してサービスを提供しています。



### 「ちりつも」

今回は電気代の節約をテーマにいたしました。他の光熱費はもちろん、身の回りのその他の物事についても、少しの見直しでお得な生活やウェルビーイングにつながるものがたくさんあります。長いスパンで自分の生活を見直して、お得を積み重ねていきたいものです。“塵も積もれば山となる”。若者言葉で「ちりつも」と表現されている(た?)言葉ですが、「ちりつも」は今、“知理積”という漢字をあて、“知識や理論をコツコツと積み重ねていこう”という意味をもたせて使う場合もあるようです。物事について学び、理解することでウェルビーイングにつながる。まさに「生涯学習」の言葉ですね。

★新潟県の生涯学習の情報なら

ラ・ラ・ネット

検索

お問い合わせ：新潟県立生涯学習推進センター TEL 025-284-6110

『NEWS LETTER』バックナンバーはこちらから



# 今日から手軽にできる「電気代節約術」

ちまたにあふれる、電気代の節約方法についてまとめました。できることから始めるだけでも、続けることで大きな成果になるかもしれません。無理なくできることが継続のキーポイントです。チャレンジできるものから取り組んでみるのはいかがでしょうか。

- ・ こまめにスイッチを切る …待機電力も意外と電気代がかかっています。
- ・ 家電製品の手入れをする …掃除などをこまめに行うことで、家電製品の効率が良くなります。
- ・ 設定温度を調節する …エアコン（冷暖房）の設定温度を夏は高め、冬は低めにするると節電になります。電力をほとんど消費しない、扇風機やサーキュレーターの併用がおすすめです。
- ・ カーテンを活用する …カーテンにも遮熱、断熱の効果があります。
- ・ 寒いときは厚着をする …暖房の設定温度を下げることで、電気以外の光熱費も節約になります。
- ・ 冷蔵庫の中を整理する …冷気の循環が良くなり効率が良くなります。また、開閉時間が短くなるため、庫内の温度が上がりにくくなります。食品ロスの削減にも…。

※冷蔵庫の場合は、詰まっていると庫内の温度が安定し節電になりますが、詰め込みすぎは逆効果になる場合もあります。

- ・ LED照明に交換する …初期投資にお金がかかりますが、電気代は圧倒的に安くなります。
- ・ まとめて洗濯をする …洗濯1回の電気代は2円程度の違いですが、乾燥まですると何十円も違います。
- ・ テレビの明るさを弱める …見づらくなならない範囲で明るさを少し弱めるだけでも消費電力が減ります。 ※テレビを見ないときは消すのが一番です。コンセントも抜いておくと効果大です。省エネの機能の活用も良い方法です。
- ・ 便座のフタを閉める …冬場は便座が冷めやすいので、温めるときに電力を多く消費します。
- ・ 炊飯時間を調整する …炊飯器の保温機能は電気を多く消費しています。炊き上がりの時刻の調整を。
- ・ 夜間に電気を使う …契約プランにもよりますが、夜間に電気を利用したほうが、電気代は安くなります。食器洗い乾燥機や洗濯乾燥機、電気自動車の充電などは夜間に。
- ・ 古い製品を買い替える …冷蔵庫やエアコンなどの家電製品は、省エネ性能がかなり向上しています。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

