

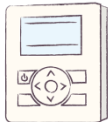
国民  
の皆様

# 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



- ✓ 適切な温度設定  
※熱中症にご注意ください

省エネ効果

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



- ✓ 不要な照明は消す

省エネ効果

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

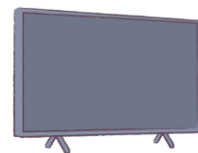


- ✓ 冷蔵庫の冷やしすぎを避け  
(強→中)、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする

省エネ効果

約1%

## ④テレビの省エネ対策

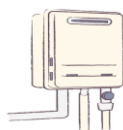


- ✓ テレビは省エネモードに設定し、画面の輝度を下げる、見ていない時は消す

省エネ効果

約2%

## ⑤給湯の省エネ対策



- ✓ 入浴は間隔を空けずに入る

省エネ効果

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)



- ✓ 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 %

(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/](https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/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

