

# 電気使用量の『見える化』で省エネ意識改革 ～電気メーターの記録から～

## 今野 勝彦さん

岩手県一関市

### プロフィール

住居：一戸建て 実践参加者：大人2名  
実践期間：2008年2月1日～2009年9月30日

実践分野：エアコン空調、給湯・風呂、暖房（ガス・灯油）、調理（厨房）、照明、冷蔵庫、テレビ等AV、デジタルネットワーク系、その他家電、自動車、その他



省エネは前から気になっていましたが、2007年から原油価格が高騰し、電気・ガソリン・灯油をはじめ食品にいたるまで値上がりが続ぎ、家計は大変厳しい状況に。そこで少しでも節約するため、2008年2月から我が家のメインエネルギーである電気の使用量削減を目標に省エネに取り組むことにしました。

我が家はエコキュート、IHクッキングヒーターを使用し、年間を通じて使うエネルギーは電気で、冬場の暖房のみ灯油を使用。まずは、電気の使用状況を把握するため電気メーターを記録することからスタートしました。

## 省エネ実践の内容

### 1.「電気メーター記録表」を作成する→ 電気使用量の『見える化』

毎日、電気メーターを記録することにより1日の電気使用量を、主な家電製品の使用時間等を記録することにより、どの家電製品を多く使ったのかをひと目でわかるようにしました。

#### 〈記録内容〉

- ①電気使用量（夜間、昼間、合計）を記録する。
- ②前年同月の1日の平均電気使用量と比較しその差により、電気使用量をマーカーで色分け。→省エネへの『意識付け』
- ③消費電力が大きい家電製品の使用時間を記録する。  
消費電力を取扱説明書等で調べ、消費電力が大きい家電製品をリストアップする。
- ④長時間使う家電製品の使用時間を記録する。
- ⑤省エネのために工夫したことなどをメモ欄に記入する。
- ⑥その他
  - ・6時間以上の外出では基礎電気使用量（人がいなくても、一日中使わなければならない電気）を記録。
  - ・電気使用量に影響がある気温を記録する。（特にエコキュートへの影響が大きい。）
  - ・エコキュートの残湯量や湯温度（夜・朝）を記録する。
  - ・夜間時間帯（午後11時から午前7時まで）において、特に消費電力が大きいエアコンとIHヒーターの使用について記録する。

### 2.省エネのために工夫したこと

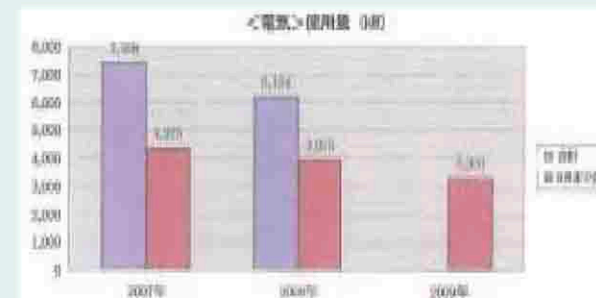
- ①電気
  - ・エアコンの使用は必要最小限。梅雨時期及び夏の冷房除湿運転のみ。
  - ・テレビ、パソコン等こまめに電源を切る。
  - ・待機電力をなくすようスイッチ式コンセントで電源を切る。
  - ・省エネとは関係ないが、節約のため家電の使用時間帯を昼間から夜間にできるだけシフトする。
  - ・炊飯は朝のみ。夜は電子レンジであたためる。
  - ・2灯式蛍光灯を1灯にする。
  - ・エコキュートの湯量を「普通」→「少なめ」に変更。
  - ・配電盤の使っていない箇所のブレーカーを切る。
  - ・テレビ、冷蔵庫を節電設定にする、など。
- ②灯油
  - ・温水ヒーター・ファンヒーターの設定温度は19度に。あったかボードで室内の保温性を高める。
- ③ガソリン
  - ・エコドライブを心がける。エアコンOFF。
  - ・普通自動車1台、軽自動車1台→軽自動車2台に。  
※車2台の平均燃費が約16km→約22.5kmに向上。
- ④水道
  - ・水の出しすぎ、出しっぱなしに気をつける。
  - ・季節に合わせお風呂の湯量を調節。
  - ・エコキュートの湯量を「普通」→「少なめ」に変更
  - ・昼間の給湯温度は最低の35度に。
  - ・トイレのタンクにペットボトルを入れる。
- ⑤その他
  - ・レジ袋を使わずマイバスケットを使う。
  - ・チラシやカレンダーの裏紙をコピーやメモ用紙に利用。



## 3.省エネ実践の成果

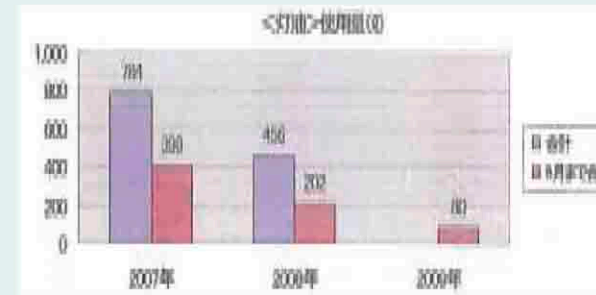
### ①電気使用量(kWh)

削減率 年間合計 16.5% (2007年～2008年)  
9月までの合計 24.5% (2007年～2009年)



### ②灯油使用量(L)

削減率 年間合計 41.8% (2007年～2008年)  
9月までの合計 79.9% (2007年～2009年)



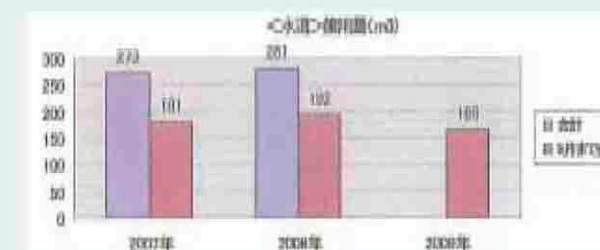
### ③ガソリン使用量(L)

削減率 年間合計 8.5% (2007年～2008年)  
9月までの合計 37.9% (2007年～2009年)



### ④水道使用量(m³)

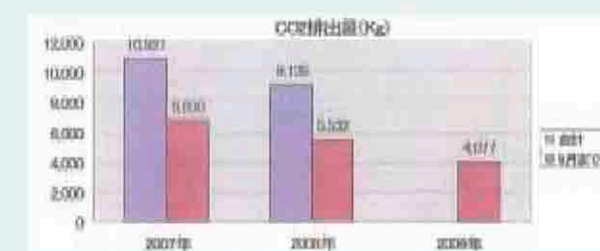
削減率 年間合計 -2.9% (2007年～2008年)  
9月までの合計 8.3% (2007年～2009年)



### ⑤CO2排出量(kg)

※前述4項目について、岩手県HP「e-デンジャック」を使用し計算。

削減率 年間合計 16.4% (2007年～2008年)  
9月までの合計 40.3% (2007年～2009年)



## 4.省エネ実践を通して

今回の省エネ実践の中で我が家のCO2排出量を、岩手県や全国と比べてみました。これまで省エネ実践を行い、2007年から2008年でCO2排出量を約16%減らしましたが、それでも我が家のCO2排出量は全国・岩手県と比べて多いことに驚き、がっかりしました。その理由は自動車（ガソリン）にあり、我が家のCO2排出量の約6割を占めています。2009年はエコドライブを徹底し、普通自動車から軽自動車エコカーへの買換えなどをおこなっているので、さらにCO2排出量が削減されると確信しています。



## ポイント

- 「電気メーター記録表」を作成し、電気の使用量の“見える化”をはかる。
- それにより灯油、水道、ガソリン等についても省エネを意識し工夫するよう意識改革が行われる。
- 記録した数字からCO2排出量も計算し、客観的に現状を判断することで今後の省エネに向けた改善点を発見。