

この冬季  
コロナ禍でも  
ひと工夫 

# オフィスでも省エネに 取り組ましましょう

コロナ禍でのオフィスや車の中でできる、省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。

## テレワークなどで人が少ないオフィスでできる省エネ対策

### OA機器 (PC、コピー機)



コピー機など、長時間使用しない場合を想定し、スタンバイモードに設定されているかを確認しましょう。

パソコンの「ディスプレイの電源を切る」や「PCをスリープ状態にする」の時間を短くしたり、画面の輝度を下げるなど、設定を確認しましょう。

### 暖房



昼間の日差しを取り入れたり、人がいないスペースの暖房を消したり、エアコンのフィルターをこまめに清掃するなど、暖房について工夫してみましょう。

また、ひざ掛けを使って過ごすなどのウォームビズを実践しましょう。

※感染症対策のために換気は行いましょう。

### 照明



不要な照明はこまめに消灯したり、人感センサーを活用した消灯や、思い切ってLEDに変えることも考えてみましょう。

### 給湯器



冬季は良くお湯が使われます。給湯器の温度を下げて、洗い物をしたり、給湯器を買い替える場合には、省エネタイプのももの検討してみましょう。

### 温水 洗浄便座



使用状況を確認し、温水洗浄便座の温度設定を見直したり、タイマー機能がある場合は活用しましょう。

## 移動の際の自動車でもできる 省エネ対策



自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践してみましょう。(ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、ムダなアイドリングはしない等)

「省エネ診断」などを活用し、省エネや節電等に関する取組を検討してみましょう。

 **省エネルギーセンター 無料**

関連情報はこちら



省エネポータルサイト  
「無理のない省エネ節約」  
(資源エネルギー庁)



省エネルギー ガイドブック  
工場編・ビル編  
(一般財団法人 省エネルギーセンター)

お問い合わせ

資源エネルギー庁  
省エネルギー・新エネルギー部 省エネルギー課

**03-3501-9726**

 経済産業省  
資源エネルギー庁

 環境省

この冬季  
コロナ禍でも  
ひと工夫 

# ご家庭でも省エネに 取り組みましょう



寒い冬は、エネルギーの使用が増える季節です。

この冬は特に、感染症予防の影響で、ご自宅で過ごす時間が多くなると考えられます。少しの工夫でできる省エネへの具体的な取り組みをご紹介します。ぜひご家族みんなで取り組んでください！

## 冷蔵庫



自宅での食事が増えると、冷蔵庫の中のものも増え、冷やすための電気も増加します。

- ❗ 冷蔵庫の温度設定を確認しましょう。(強から中や弱にする)
- ❗ 冷蔵室は、庫内が均一に冷えるように、常温保存できるものは冷蔵庫から出したりしながら、隙間を空けて食品を入れましょう。  
※食品の傷みにも注意

## 暖房



暖房をつける時間も長くなります。

- ❗ 暖まった空気を循環させたり、厚手のカーテンや床まで届く長いカーテンを使用して、暖房効果を高めましょう。また、フィルターの清掃も有効です。
- ❗ ひざ掛けを使って過ごすなどのウォームビズを実践しましょう。

## 照明



在宅時間が増え、冬は日照時間も短いので、照明を多く使います。

- ❗ 不要な照明はこまめに消灯したり、思い切ってLEDに変えることも考えてみましょう。

## パソコン



テレワークによりパソコンの使用時間が長くなります。

- ❗ 「ディスプレイの電源を切る」や「PCをスリープ状態にする」の時間を短くしたり、画面の輝度を下げるなど、設定を確認しましょう。

## テレビ



テレビをつける時間も長くなりがちです。

- ❗ 視聴しない時はこまめに消したり、画面の設定を確認して、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴しましょう。

## お風呂



寒い冬には、ゆっくりとお風呂につかることも多くなり、追い炊きの機会も増えます。

- ❗ 間隔をあけずに入浴したり、間隔をあける場合でもフタをして浴槽にためたお湯の熱を逃がさないようにしましょう。

## 温水 洗浄便座



トイレに行く機会も増え、冬は暖房便座を使用する家庭も多くなります。

- ❗ 放熱防止のために、フタの閉め忘れが無いように心がけましょう。お出かけ前や就寝前はタイマーなどの節電モードを上手に使いましょう。

「うちエコ診断」などを活用し、年間のエネルギー使用量や光熱費などの情報をもとに、お住まいの気候やご家庭のライフスタイルに合わせた省エネ対策を検討してみましょう。

 **家庭エコ診断制度**

関連情報はこちら



省エネポータルサイト  
「無理のない省エネ節約」  
(資源エネルギー庁)



スマートライフ おすすめBOOK  
(一般財団法人 家電製品協会)

お問い合わせ

資源エネルギー庁  
省エネルギー・新エネルギー部 省エネルギー課

☎ 03-3501-9726

 経済産業省  
資源エネルギー庁

 環境省

この冬季  
コロナ禍でも  
ひと工夫 

# オフィスでも省エネに 取り組みましょう

テレワークなどで人が少ないオフィスでできる省エネ対策

## OA機器 (PC, コピー機)



### 設定を確認しましょう

- 🐾 コピー機など、長時間使用しない場合を想定し、スタンバイモードに設定されているかを確認しましょう！
- 🐾 パソコンのスリープ機能や、画面の輝度を下げるなど設定を確認しましょう！

## 暖房



### 効率を考えてみましょう

- 🐾 「昼間の日差しを取り入れる」「人がいないスペースの暖房は消す」「エアコンのフィルターをこまめに清掃」などの工夫を！
- 🐾 ひざ掛けを使うなど「ウォームビズ」も効果的です！

## 照明



### こまめに消しましょう

- 🐾 不要な照明はこまめに消灯したり、人感センサーを活用しましょう。
- 🐾 思い切ってLEDに変えることも検討を。

## 給湯器



### 温度を調整しましょう

- 🐾 冬季はお湯の使用が増加しますが、温度を下げるのも効果的です。
- 🐾 買い替えの際には省エネタイプを検討してみましょう。

## 温水 洗浄便座



### 使用状況を確認しましょう

- 🐾 トイレの使用状況を確認し、温水洗浄便座の温度設定を見直しましょう。
- 🐾 タイマー機能がある場合には活用しましょう。

さらに

移動の際の自動車でも  
省エネ対策を！



自動車を利用する場合には、エコドライブ10のすすめを実践してみましょう。(ふんわりアクセル、減速時は早めにアクセルを離す、ムダなアイドリングはしない等)

「省エネ診断」などを活用し、  
省エネや節電等に関する取  
組を検討してみましょう。

 **省エネルギーセンター 無料**

 経済産業省  
資源エネルギー庁

 環境省

関連情報はこちら



省エネポータルサイト  
「無理のない省エネ節約」  
(資源エネルギー庁)



省エネルギー ガイドブック  
工場編・ビル編  
(一般財団法人 省エネルギーセンター)

お問い合わせ

資源エネルギー庁  
省エネルギー・新エネルギー部 省エネルギー課

📞 03-3501-9726

