



令和6年度冬期環境家計簿モニター

モニターさんの声

皆さんからいただいた省エネへの取組方法や感想などをご紹介します。今後の参考として、ご一読ください。

《藍(ao)》

方針として「使わない物はOFFにする」という気持ちでやっていますが、年齢のせいかな暑さにも寒さにも耐えられなくなっている。

《カステラ》

・熱が必要な際（コンロ、給湯、暖房）はガスを用いる。ガスの熱で発電した電力を熱に戻すのは効率が悪そうだから。

・使っていない機器はこまめに消す。

・ワットモニターを介すと、使えない機器があった（ドライヤー、充電器）。

《かつぶしまん》

ワットモニターを用いて、自宅で使用している家電製品の1日当たりの消費電力や電気料金を計測し、どの家電が消費電力が大きいかを把握した。また使用していない電化製品の待機電力をなくすため、電源タップの個別電源を切るようにした。

お風呂に入る時間帯を家族間で近づけることで、追い炊きなどの回数を減らす取り組みを行った。

購入から10年が経過したりリビングのエアコンの室外機の音がおかしいなと思っていたところ、電気使用量が異常に増えていることが判明した。電気使用量が抑えられる新しい機器に取替を検討しなければならないと思った。

《モンデオ》

省エネ対策の手詰まりを感じています。何かアイデア、アドバイス、ヒントが欲しい。

久しぶりに家族親戚がお正月に我が家に集い、数日滞在したことがエネルギーが大幅に増えた原因と思う。

《アクセス》

床暖房の利用により、ガスの使用量が大幅に増加した。

《とと》

・9月に引越を行い、電気・ガス会社のお客番号が変更されたため、昨年の使用量を閲覧することができなかった。

・こたつ不使用、エアコンは22℃設定とし、朝（7-8時半）、夕（19-24前）の運転とした。

《C.T》

東京ガスからメールで届く請求料金のお知らせと、クレジット会社の請求月が違うので何月のものかわからなくなる。また、電気も東京ガスでまとめているので、電気だけはひと月遅れの請求が来るのでなおさらずれている。

入浴前に浴室暖房で温めたり、布団乾燥機でお布団の中を温めたり、電気代・ガス代が高くなってしまったけれどやめられない。

《削減できたら…》

普段、氷をほとんど使用しないので、冷蔵庫の製氷を一旦やめてみました。

冷蔵庫の上下を掃除すると省エネになると聞きました。実践してみたいです。



《タカ》

省エネを目指してエアコンの設定温度の管理や照明のスイッチオフ等、こまめに取り組んだ。残念ながら電気の使用量は、前年よりアップしてしまった。1月の使用量は前年に比べると、電気は下がったが、ガスは大きく増えてしまった。ガスの省エネも目指して、家族みんなで頑張りたい。

電気・ガスともに前年度よりも減少を目指したが、目標達成にはならず。モニター期間終了後も引き続き省エネの取組を実践していく。

《K1SK》

給湯温度を例年よりも低めに設定した結果、ガスの使用量は下がったものの、家にいる時間が長かったため、電気使用量が増えた。

ガス減らしても電気が張り切り、家計は全敗だった。

体調の悪い日が多かったため、お風呂に入る時間を長くしたら、電気もガスも使用量が上がった。電気とガスが仲良く右肩上がりで私の懐は右肩下がり。ト林…。

使用量も請求額も右肩上がり継続。
外の気温と同じく、財布も真冬日。

《素浪人》

(電気)・・・12月～2月・金額・使用料の比較すると①金額(113.1%)②使用料(98%)となり結果的に、排出ガスは僅かに削減された。

(ガス)・・・12月～2月・金額使用料の比較すると①金額(1.1%)増加し②使用料においては前年と変わらず(100%)となり排出量も奇しくも変わらなかった。

★まとめ・・・環境を中心に昨年と比較する・・・(今年/昨年と比較)・・・平均気温(6.9度/8.3度・1.4度低い気温)又降水量(11mm/44mm)と雨量も少なく乾燥した日が続く冬季である、ことから考えると、電気もガスもほとんど前年と変わらず、環境的には厳しい冬を昨年同様の過ごし方であり、省エネの考え方からこれ以上質を落とすことは困難と考える。

* (気温・降水量データは気象庁データより引用)



家庭の省エネのヒントが

たくさん掲載!

「家庭の省エネ

ハンドブック2025」

(東京都)

ぜひご参考にしてください。



12月～2月の平均気温

