

無理なく  
実践!

今日から始める小さなエコ

## 光熱費の節約アイデア

生活するうえで欠かせない、電気、ガス、水道にかかる光熱費。ほんのちょっとした心がけや工夫で、ぐんと効率よく、無駄なく使うことができるのを知っていますか？ そこで、無理なく続けられる、光熱費のお手軽節約アイデアをご紹介します。毎日の生活に取り入れて、環境にも、お財布にも優しい快適エコライフを実現しましょう。

セキスイハイム不動産 住まいるサポートサービス



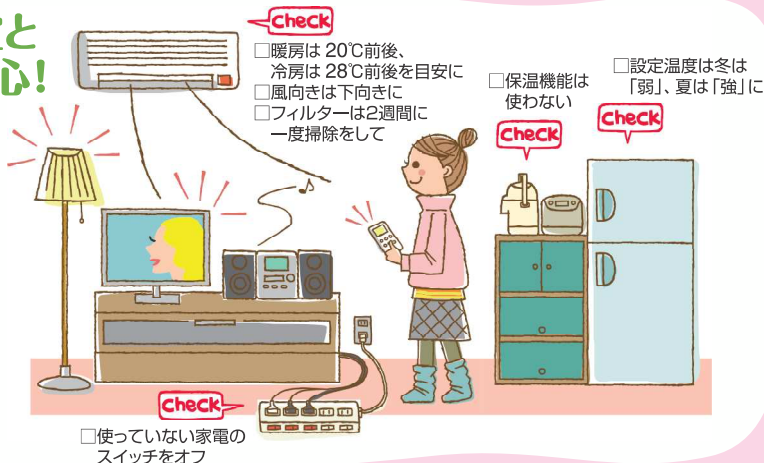
0120-202-544

フリーダイヤル 24時間365日受付いたします

### 電気代OFF

#### 家電は適度な温度設定とこまめな電源オフが肝心!

まずは、家庭の消費電力量の大部分を占めるエアコン、冷蔵庫、照明器具、テレビの4種類の家電の使い方を見直しましょう。エアコンや冷蔵庫は、季節によって設定温度を適温に切り替えることが大切です。さらに、エアコンは風力を「自動」設定に、冷蔵庫はものをパンパンに詰め込みすぎないようにしましょう。炊飯器やポットはその都度使用し、できるだけ保温機能を使わないように心がけて。また、つい見落としがちな待機電力の削減も大事な節約ポイント。照明やテレビなど、家電を使っていない時に毎回プラグを抜くのが面倒なら、スイッチ付きの省エネタップを使えば、スイッチをオフにするだけで手軽に待機電力を抑えることができ便利です。



### 水道代OFF

#### お風呂の残り湯も最後まで有効利用して

水道代が一番節約すべきは、やっぱりお風呂。シャワーを浴びる際は、お湯を出しっ放しにしないよう心がけるのももちろん、新たに節水シャワーヘッドを導入するのが効果的。最近では、手元に止水スイッチが付いているシャワーヘッドや、約50%節水できる節水シャワーヘッドが手頃な値段で購入できるのでチェックしてみましょう(※)。また、浴槽にお湯を張ってゆっくり浸かりたい派の人なら、湯量が少なくても下半身からじっくり温められる半身浴がおすすめ。シャンプーなどを流す際も、なるべくシャワーではなく浴槽のお湯を使いましょう。残り湯は洗濯や掃除などに活用し、最終的には浴槽のお湯を使い切るのが理想です。



※元のシャワーヘッドは捨てずに、必ず保管してください。

### ガス代OFF

#### 強火は本当に必要？ 効率よく熱する工夫を

ガスで気をつけたいのが、自炊する時の火加減。弱火で鍋の一部しか炎が当たらない状態のまま長時間ガスを使ってしまうと、強火にして鍋底から炎がはみ出してしまったりというのは、いずれも効率のいい使い方とは言えません。効率的にガスを使用しつつ節約につなげるには、より火が当たる面積が広い底の広い鍋を選び、ちょうどいい火の強さを意識してスピーディーに調理するようにしましょう。また、お風呂は、追い炊きをするとうガス代がかかってしまうので、家族全員が入る場合は、間隔をあけずに入り、浴槽のふたをきちんと閉めて、さらに保温シートを併用するなど、温度が下がらないような工夫を習慣づけるようにしましょう。

