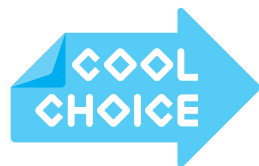


未来のために今、選ぼう



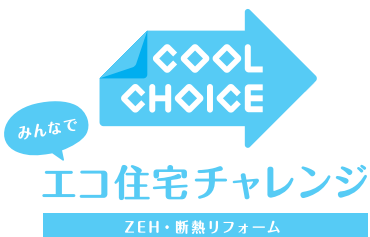
クールチョイスとは？

脱炭素社会づくりに貢献する「製品への買換え」「サービスの利用」「ライフスタイルの選択」など地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」をしていこうという取組です。



<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/>

おうちの省エネ・断熱性能は、
快適・健康性能です。



省エネ家電への買換え +断熱リフォームを！

おうちの省エネ・断熱対策は快適な生活だけではなく、家族の健康にも関わっています。また、年間の光熱費にも大きな影響が。省エネ家電への買換えと同時に「エコ住宅チャレンジ」として、さらにおうちの断熱性能向上・省エネ化につながるリフォームも考えてみませんか？



○ この印刷物は、国等による環境物品等の調達の推進等に関する法律（グリーン購入法）に基づく基本方針の判断の基準を満たす紙を使用しています。



令和3年度版

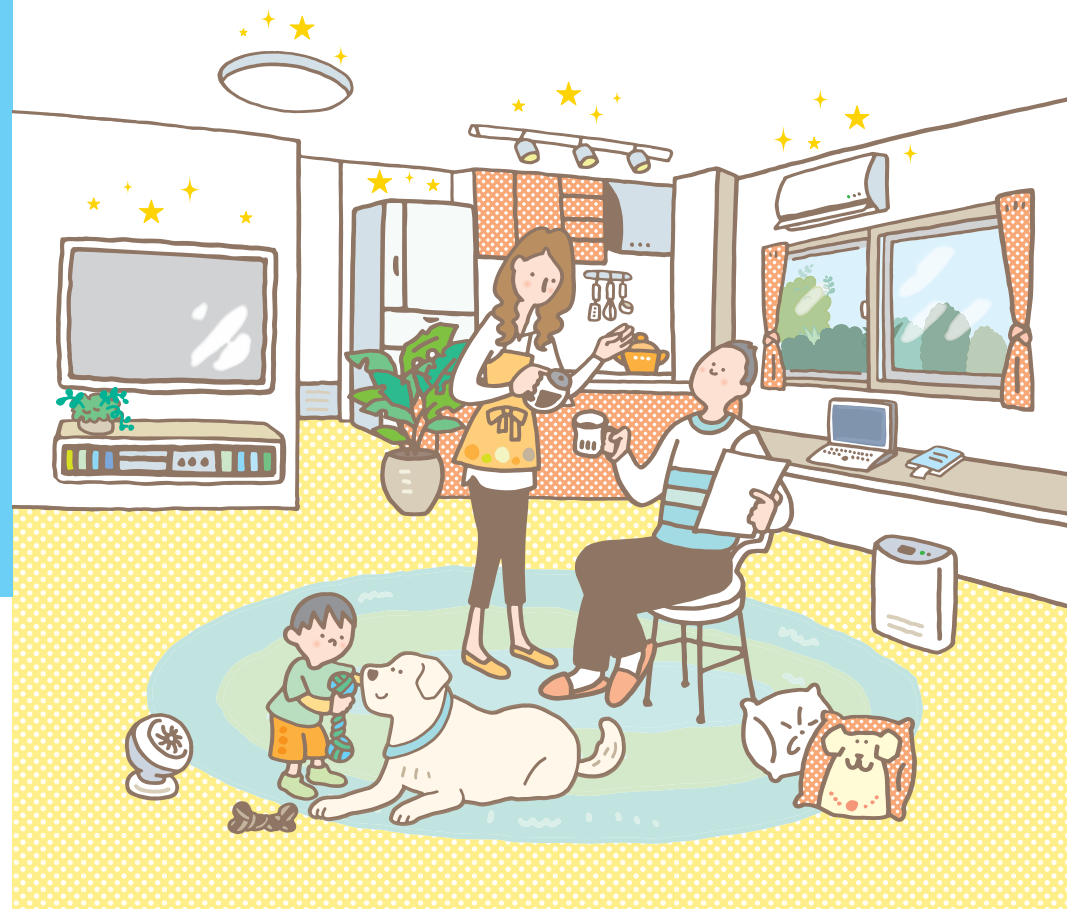
店舗使用欄



家族も地球も健康に

省エネ家電に買換えて
おうち時間をもっと
快適・健康・お得に！

省エネ家電ガイドブック





省エネ家電ガイドブック

このガイドブックは、性能も機能も進化している省エネ家電に買換えることで、おうちで過ごす時間をもっと快適で健康的なものにさせていただくために参考となる情報をまとめたものです。ぜひご利用ください。

目次

「みんなでうち快適化チャレンジ」キャンペーン 2

おうち時間が増えた今こそ、かしこい家電選びで
快適・健康・省エネでお得に! 3

省エネ家電 5

- エアコン
- 冷蔵庫
- 照明器具
- テレビ
- 温水洗浄便座

未来のために今、選ぼう 11

- ワールチョイスとは?
- 省エネ家電への買換え + 断熱リフォーム

家電を選ぶ時に
省エネ性能も
チェック!

統一省エネラベルが変わります!



省エネ家電の省エネ度を☆の数で表示する「統一省エネラベル」が、見やすくなりました! 「★による5段階の評価」から「1.0から5.0までの0.1きざみの評価(4段階)」に変わります。店頭やネットで省エネ家電購入の際は、ぜひ新しくなった「統一省エネラベル」をご確認ください!



「みんなでうち快適化チャレンジ」キャンペーン

家族も地球も健康に

「新しい生活様式」が求められる中で、家で過ごす時間が増え、世帯当たりのエネルギー消費量は増加傾向にあります。

暖房使用などにより、冬は特にエネルギー消費が大きくなる季節です。

今こそ「おうち時間」に焦点を当てて、『住まい(断熱リフォーム・ZEH化)』と『住まい方(省エネ家電への買換え)』を見直してみませんか。

みんなで、脱炭素で「快適・健康・お得な新しいライフスタイル」にチャレンジしましょう!

キャンペーンの目的

省エネ家電



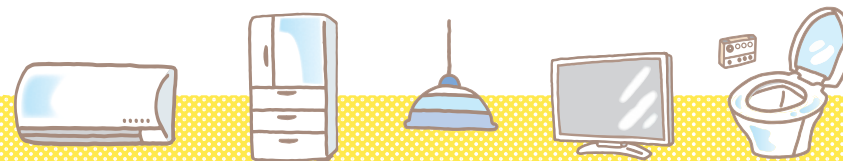
- エアコン、テレビ、冷蔵庫、照明器具、温水洗浄便座の買い替え

※できるだけ星の数が多く、多段階評価点が高いものを推奨

住宅の断熱リフォーム・ZEH化



- 既存住宅の断熱リフォーム、高断熱窓、外壁、天井の断熱改修等
- 新築住宅のZEH化



公式
WEBサイト

詳しい内容や、「断熱リフォーム・ZEH化」と「省エネ家電への買換え」についてご紹介しています。

詳しくは [みんなでうち快適化チャレンジ](#) 検索



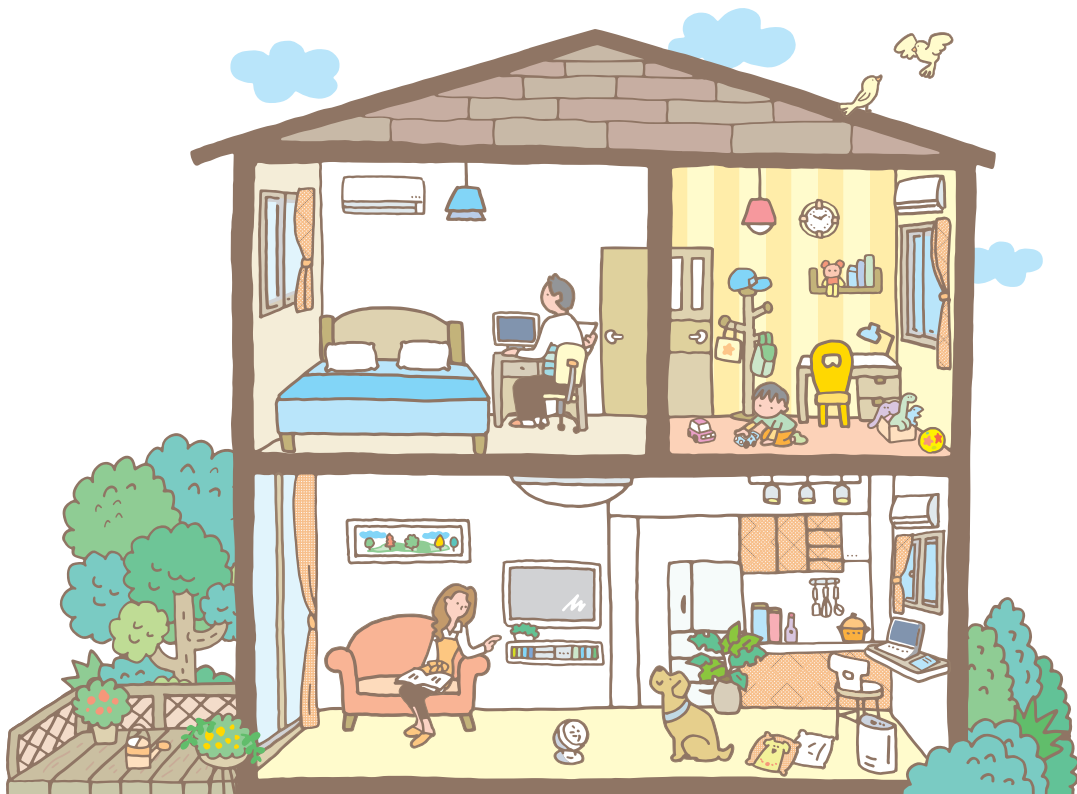
おうち時間が増えた今こそ、 かしこい家電選びで 快適・健康・省エネでお得に！



健康！

健康におうち時間を過ごしましょう！

健康に良いおうち環境を整える時のキーワードは、「断熱」と「換気」。断熱性能の高い住宅は、暖房の効果も高く省エネで快適。換気は感染予防対策として重要である一方、室温の低下が身体に負担をかけることも。例えば、換気機能付きエアコンを使えば、断熱と換気の両方に配慮した住環境を作ることが可能です。



快適！

おうちで過ごす時間を、 もっと楽しく！もっと快適に！

在宅時間が長くなったことは、料理や読書、映画鑑賞など、おうちで楽しめる何かを始める機会でもあります。そんなチャレンジをサポートする家電製品も、高画質で便利な録画機能を備えたテレビ、冷凍した食品を素早く美味しく解凍できる冷蔵庫などたくさん登場しています。便利な家電製品で、おうち時間をもっと快適で楽しく変えましょう。



省エネ！お得！

おうち時間が増えて、 上がる電気代をどうする？

緊急事態宣言下の外出自粛期間中、家庭内のエネルギー消費は同じ期間の前年に比べ増加していました。「食費や光熱費が増えた」と感じている人は、多いのではないのでしょうか。今使用している家電の見直しは、電気代節約の対策として効果的です！

10年以上使用した家電は、 買換えで電気代の節約に！

例えば冷蔵庫の平均使用年数は12.9年ですが、省エネ性能はこの10年間で約37～43%向上しています。家電製品の買換えで、電気代を抑えることができます。この機会にお使いの家電製品を見直して、買換えを検討してみてくださいはいかがでしょうか。

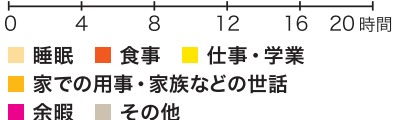
緊急事態宣言期間中
在宅時間が全国平均で

1日あたり**2時間24分**UP！

新型コロナ
流行前後の在宅時間の変化

流行前 **17時間23分**

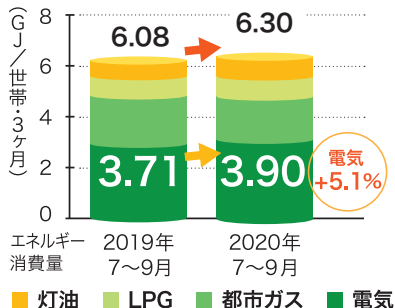
緊急事態
宣言期間中 **19時間47分**



出典：国土交通省「新型コロナウイルスによる生活や意識への影響とその変化 - 新型コロナ生活行動調査結果 -」

家庭のエネルギー消費量
(電気・ガス・灯油の合計)の前年同期間比較

家庭内エネルギー合計 **+3.7%**



出典：(株)住環境計画研究所「新型コロナウイルス(COVID-19)の感染拡大及びその防止に伴う家庭のエネルギー消費への影響分析(第三報)」より作成

家電製品の省エネ性能の向上について

冷蔵庫	10年間で 約 37～43% UP
エアコン	10年間で 約 12% UP
テレビ	10年間で 約 31% UP32V型 約 42% UP40V型

出典：(一財)家電製品協会「スマートライフおススメBOOK」2021年度版

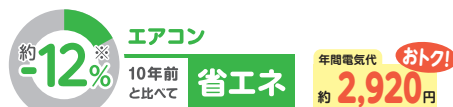
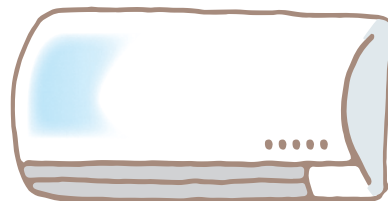
暖かさと換気を同時に実現！

おうち時間を健康的に！省エネでお得に！

エアコン

星の数が多く、
評価点が高い
ものを推奨 ★

エアコンは、各メーカーから室内の空気環境に配慮した機能を搭載した新製品が多数発売されています。外気と室内の空気を入れ替える「換気」機能や、室内の空気を「清浄」する機能のある機種も。省エネ性能も10年前との比較で約12%向上しています。



※ 冷暖房兼用・壁掛け形・冷房能力2.8kWクラス
2010年のクラス全体の単純平均値と2020年の省エネタイプ
(多段階評価★4以上)の単純平均値の比較
出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ」
(2010年冬版／2020年版)

新しい機能が
続々登場！

最新技術のトレンド

● 室内の空気を「清浄」する機能



● 「換気」や「気流制御」の機能

- 換気
- 気流制御
- 除湿・加湿・快眠



● 広さや環境に適した製品を選ぶ！

「冷房能力2.8kWであれば10畳用」など、お部屋の広さに見合った空調能力の製品を選びましょう。また、マンションの最上階や大きな窓のある家、寒冷地などの環境も考慮しましょう。

選び方のポイント



【スマート家電なら
こんなことも】

例えば、外出先からスマホで電源をON・OFFすることで効率よく暖冷房を使用できたり、天気予報と連動して室温を調整してくれたりする機種も！

もっと

エアコンを「お得に」・「快適に」するコツ！

サーキュレーターで空気の循環を！

サーキュレーター(または扇風機)をエアコンと合わせて使うと冷暖房がより効率化できます。冷房時はもちろん、暖房時も天井付近にたまりがちな暖かい空気を循環させ、足元まで暖かく感じられるのでおすすめです。



空気を循環させるメリット

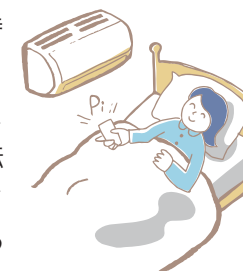
暖房 足元まで暖かい

冷房 体感温度が下がり涼しく感じる

タイマーを活用しよう！

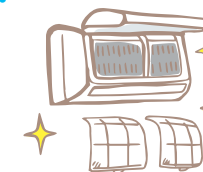
エアコンの消費電力量は、暖房時は深夜、冷房時は日中が特に多い傾向にあります。

タイマー機能を使って必要な時間だけ運転することで省エネになります。例えば冬なら、就寝時に運転を停止し、起床の1時間前に運転するようにタイマー設定をすれば、一晩中運転するより省エネにつながります。



フィルターはこまめにお手入れを！

フィルターの目詰まりは、冷暖房効果を弱めてしまいます。2週間に1回は、お掃除をしましょう。例えば冷房(暖房)のシーズンを通してフィルター掃除をせずにホコリなどがつまると、約5～10%の電気のコストムダ使いになってしまうことも。



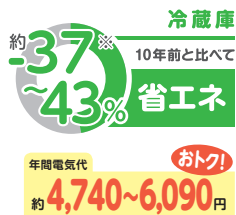
出典：(一社) 日本冷凍空調工業会 HP より

料理を楽しみながら節電も！

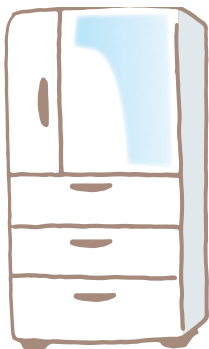
冷蔵庫

星の数が多く、
評価点が高い
ものを推奨 ★

最新の冷蔵庫には、食品の鮮度が長持ちし、食材の無駄を減らす機能や、野菜の栄養素がアップする機能などを搭載するものが多数。冷蔵庫は365日、24時間稼働しているので、買換えによる省エネ効果も大です。



※定格内容積401L～450L、10年前の平均値と最新型の比較
出典：(一財)家電製品協会「スマートライフおすすめBOOK」2021年度版



選び方のポイント

● 大きさや使いやすさを考慮して選ぶ！

世帯人数や買い置き量の量を考慮し容量を決めましょう。例えば3人なら430L～480L、4人なら500L～550Lが最適と言われています。

出典：(一財)家電製品協会「スマートライフおすすめBOOK」2021年度版

📶 [スマート家電ならこんなことも]

例えば、外出先から庫内の食材をカメラでチェックできるものなら、余分な買い物による食品の廃棄やムダを減らすことも！

種類も豊富になったLEDへ！

照明器具

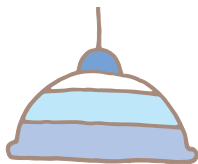
星の数が多く、
評価点が高い
ものを推奨 ★

白熱電球や蛍光灯をLEDに変えると大きな省エネ効果が！光の色や明るさ、光の広がり方等のバリエーションも豊富なので、適したものを選んで快適さと省エネを両立させましょう。

※電気工事が必要な場合もあるので、販売店へご相談ください。



※年間点灯時間2,000時間(1日5～6時間点灯した場合)
出典：(一社)日本照明工業会「住まいの照明省エネBOOK」2020年度版



選び方のポイント

● 明るさの目安をチェック！

LED照明の明るさは「ルーメン(lm)」で表されます。部屋の広さにあったルーメン値を確認！

📶 [スマート家電ならこんなことも]

音楽も同時に楽しめるBluetoothスピーカー内蔵のものや、明るさや光の色を調節して部屋の雰囲気を変えられるLED電球も！

迫力の大画面を省エネで！

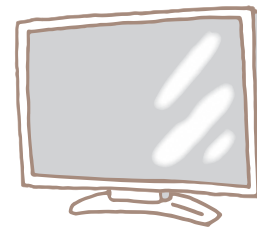
テレビ

星の数が多く、
評価点が高い
ものを推奨 ★

フルハイビジョンを超える4K・8Kの超高精細映像やマルチチャンネル音響など、ダイナミックな臨場感を楽しめる高機能化が進むテレビ。映画やスポーツを迫力の大画面で楽しんで、おうち時間を充実させましょう。



※40V型液晶テレビ 2010年と2020年の単純平均値比較
出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ」(2010年冬版/2020年版)



選び方のポイント

● 画面のサイズをチェック！

画面サイズは部屋の大きさや使い方に合わせ決定。最適視聴距離は、画面の高さの3～4倍程度と言われています。

※最適視聴距離には個人差があります。

📶 [スマート家電ならこんなことも]

例えば、声で録画予約ができたり、スマホがリモコン代わりになったりと、簡単に操作ができるものも！

省エネも衛生機能も進化！

温水洗浄便座

星の数が多く、
評価点が高い
ものを推奨 ★

手を触れずに便座を自動開閉したり、お掃除が楽になる機能など、衛生的に使える技術が登場しています。



※瞬間式で節電機能を使用した場合の2010年と2020年の単純平均値比較
出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ」(2010年冬版/2020年版)



選び方のポイント

● 家族の人数や使い方を選ぶ！

貯めた水を保温し続ける「貯水式」に比べ、洗浄時のみ湯を沸かす「瞬間式」は、毎日の電気代が抑えられます。

家電製品はニーズに合った
省エネ性能の高いものを選びましょう。



省エネ家電の買換え前に、 「しんきゅうさん」で比較！

「しんきゅうさん」は、省エネ家電の簡単比較ができるウェブサイト。今使っているエアコン、冷蔵庫、照明器具、温水洗浄便座を省エネ製品に買換えた場合、電気代や消費電力量、CO₂排出量がどのくらい削減できるのか調べることができます。買換え前に、ぜひチェックを！

① かんたん比較

年間消費電力量、年間電気代、年間CO₂排出量、年間CO₂吸収量、年間便器洗浄水量、年間コストを2ステップで比較。

② くわしく比較

平均使用時間や使用状況に合わせて、年間消費電力量、年間電気代等を算出。

4つの使い方



④ 省エネランキング

最新の省エネ製品の年間消費電力量、年間電気代等を表示。

③ まとめて比較

複数製品、複数台数を一括買換えする場合の年間消費電力量、年間電気代等をまとめて算出。

かんたん比較の使い方

ステップ1

シミュレーションしたい製品のアイコンをクリック

ステップ2

今使っている製品の情報を入力

ステップ3

購入予定の製品の情報を入力



PC版画面イメージ

比較結果を表示

詳しくは

しんきゅうさん

検索



無料ツール

「うちエコ診断」で目指そう、 もっと省エネな暮らし！



「自宅の光熱費をもっと下げたい！」「もっと省エネに暮らしたい！」——そんな時の強い味方が「うちエコ診断」です。「うちエコ診断」は、「うちエコ診断士」が各家庭の省エネ度を環境省の「うちエコ診断ソフト」を使い診断。さらに省エネになる工夫や省エネ家電の選び方まで、具体的に行動へ移せるアドバイスを無料で行います！

こんなコトが分かります！

CHECK 1 CO₂の排出量を確認

エネルギー消費状況や光熱費を「見える化」し、他の世帯を目安にしてCO₂排出量を比較。

CHECK 2 具体的な削減目標を設定

エネルギー消費量の削減と光熱費の節約という2つの観点から、どこまでCO₂排出を抑えるか目標を設定。

CHECK 3 CO₂の排出内訳を知る

CO₂の排出内訳を分析し「どこから、どのくらいCO₂が出ているのか」をチェック。

CHECK 4 暮らしに合わせた対策を検討

うちエコ診断士がデータをふまえ具体的な対策を提案。対策を取ることでCO₂排出量・光熱費がどのくらい下がるかも分かります。

診断の流れ

① 受診申し込み

受診日数日前までに直接診断実施機関へ申し込み

② 事前調査

各家庭のエネルギー使用量等を事前調査票に記入

③ うちエコ診断を受診

うちエコ診断士が診断・アドバイス
診断時間：約15～50分

④ 対策後の事後調査

診断から3ヶ月以降に受診の際に提案された対策の実施状況等を事後調査票に記入・返送

うちエコ診断の受診申込はこちら

<https://www.uchieco-shindan.jp/jushin/choice.php>

