冬季の
省エネ
メニュー

ご家庭の皆様

本州・四国・九州



資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy

省エネの基本

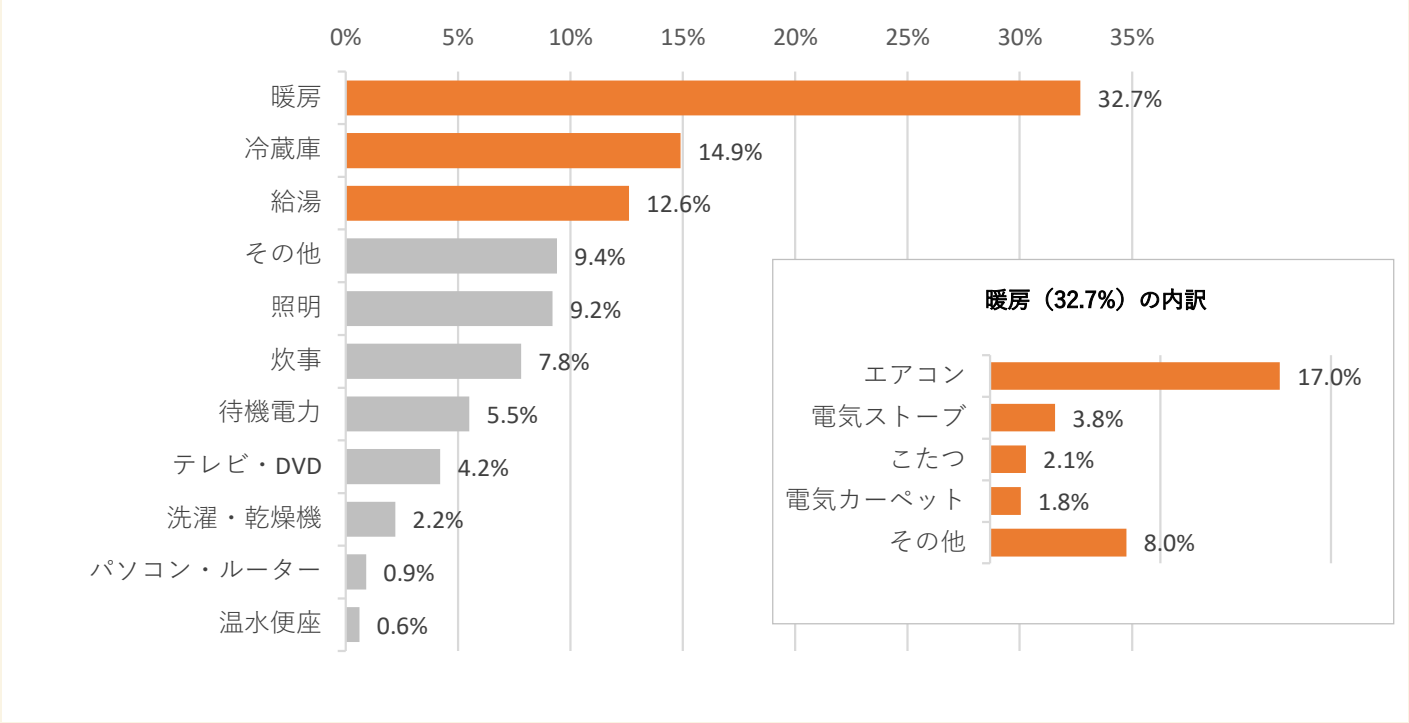
省エネはガマンではなくエネルギーの効率的利用

省エネルギーと聞くと、ガマンして使用量を減らすことをイメージする方が多いかもしれません。しかし本来の省エネルギーとは、エネルギーを無駄なく効率的に活用することにあります。まずは簡単に取り組めて対策効果の大きいところから着手していくことで、ムリなく効果的にエネルギー消費と光熱費の削減につなげることができます。

冬の省エネのポイント

寒い冬は、暖房の使用が増えるため、冬の省エネルギーでは、まず暖房から着手すると効果的です。給湯でもエネルギーの使用が増える傾向にありますので、お湯の出しっぱなしに気をつけることで、無駄なエネルギー消費量を抑えることができます。

家庭における電気の使用割合（冬季の１日間）



家庭の省エネの取り組み方と効果

冬季の省エネメニュー

ご家庭で取り組むことのできる「省エネメニュー」を以下に例示しております。下記の省エネ効果を参考にしていただき、自分のライフスタイルに合わせて取り組むことが効果的です。

		省エネ効果※（削減率）
暖房	重ね着や加湿などにより体感温度を上げて、室温を下げる。 （右記の省エネ効果はエアコンを使用時に室内温度を22℃から20℃に下げた場合の数値）	2.7 %
	目詰まりしたフィルターを清掃する。 （右記の省エネ効果はエアコンの場合の数値）	0.8 %
	窓には厚手のカーテンを掛ける。 （右記の省エネ効果はエアコンの場合の数値）	0.8 %
	扇風機やサーキュレータで部屋の上部の暖気を循環させる。	-
	外出・就寝時の15～30分前に暖房をオフする。	-
照明	リビングや寝室などの部屋の明るさを下げる。	1.5 %
	不要な照明はすべて消す。	0.9 %
冷蔵庫	冷蔵庫の冷やしすぎを避け（「強」→「中」）、扉を開ける時間を減らし、食品を詰め込みすぎないようにする。 ※食品の傷みにはご注意ください。	1.5 %
	壁との間に適切な間隔を空けて設置する。	-
	熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる。	-
テレビ	省エネモードに設定して、画面の輝度を下げる。見ていない時は消す。	1.0 %
温水洗浄便座	温水のオフ機能、タイマー節約機能を利用する。機能がない場合、使わないときはコンセントからプラグを抜く。	0.2 %
洗濯機	洗濯は容量の８割以上を目安にまとめ洗いをする。	0.3 %
乾燥機	衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能含む）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くする。	0.5 %
こたつ	使用時間を半分にする。	1.0 %
	上掛けなどを活用し、暖気を逃さないようにする。	-
電気カーペット	暖房面積を半分にする。	0.9 %
	電気カーペットの下に断熱マットを敷く。	-
給湯・お風呂	お湯の出し過ぎに注意する。シャワーの時間を短くする。 追い焚きが必要ないように、入浴は間隔を空けずに入る。	-
調理	炎は鍋底からはみ出さないように、火力を調整する。鍋に火をかけるときにはふたをする。	-

※ 「省エネ効果」は1日間の家庭での電気使用量に対する省エネ効果の概算値です。
※ 地域・気候条件等によって省エネ効果は変動します。

■ 冬季の省エネメニュー■

その他の省エネメニュー

ライフスタイル	家族そろってリビングで過ごし、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになる。
床暖房	床暖房は就寝やお出かけ前の30分前に切るよう心がける。
自動車	エコドライブを心がける。 ✓ふんわりアクセル（10%程度燃費改善） ✓減速時は早めにアクセルを離す（２％程度燃費改善）等
公共交通機関等	外出に際しては、公共交通機関や自転車をなるべく利用する。
省エネ製品	蛍光灯や白熱電球をＬＥＤに、古いエアコンを新しい省エネエアコンに換えるなども、省エネに効果的。
家屋の断熱	窓ガラスを複層ガラスにするなど、家屋の断熱性を高めることも、省エネに効果的。
パソコン	省電力設定を活用する。
掃除機	詰まった紙パックは交換する。

家庭には、他にも消費電力が大きい家電製品があります。
以下に挙げるような家電製品についても効率的な使用をすれば、省エネになります。

アイロン	電気ポット	電子レンジ	ホットプレート	ドライヤー
トースター	IHクッキングヒーター	食器洗い機	浴室乾燥機 洗濯乾燥機	掃除機

知っておきたい省エネコラム

【コラム】熱の出入りに注目！手軽にできる窓断熱

住宅の断熱改修は高額な費用がかかり、多くの家庭にとってハードルが高いものですが、近年では手軽に購入できる断熱材が増えています。ホームセンターなどで手に入る窓用の断熱シートやハニカムスクリーンを活用しましょう。断熱シートは簡単に窓ガラスに貼れ、冷暖房の効率をアップします。ハニカムスクリーンは、間に多数のハニカム状の溝があり、熱の移動を抑える働きがあります。一つひとつの対策は小さくても、家中の窓に広げれば、確実に省エネ効果が期待できます。

統一省エネラベル

省エネ機器への買い換えや、ＬＥＤ照明器具への交換も省エネに有効です。省エネ機器への買い換えに際しては、統一省エネラベル※を参考にしてください。

※ 統一省エネラベルは、製品の省エネ性能や経済性を示したラベルで、多段階評価点（★の数）、省エネルギーラベル、年間目安エネルギー料金から構成されています。エアコン、照明器具、テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、電気便座、温水機器に表示されています。



①多段階評価点

市場における製品の省エネ性能が優れている順に5.0～1.0までの0.1刻みの41段階で表示（多段階評価点）。
その点数に応じて、５つ★から１つ★までの半星を含めた星を表示。

②省エネルギーラベル

トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを示すラベル。

③年間目安エネルギー料金

当該製品を１年間使用した場合の経済性を示すために、年間目安エネルギー料金を表示。
年間エネルギー料金とは、年間の目安電気料金、目安ガス料金又は目安灯油料金のことを指します。

省エネ施策のご紹介

給湯省エネ2026事業

給湯省エネ2026事業（高効率給湯器導入促進による家庭部門の省エネルギー推進事業費補助金）は、家庭のエネルギー消費で大きな割合を占める給湯分野について、高効率給湯器の導入支援を行い、その普及拡大により、「2030年度におけるエネルギー需給の見通し」の達成に寄与することを目的とした事業です。

補助金の申請手続は、消費者と契約を結んだハウスメーカー、工務店、リース事業者等が行い、補助額は消費者に還元される仕組みになっています。

ヒートポンプ給湯機（エコキュート）、ハイブリッド給湯機、家庭用燃料電池（エネファーム）を設置する場合に、機器・性能毎に定額を補助します。

また、高効率給湯器の導入にあわせて寒冷地での高額な電気代の要因となっている蓄熱暖房機や電気温水器を撤去する場合には、加算措置を行います。

交付申請期間は2026年12月31日までです。申請期間にはご留意ください。（※予算上限に達し次第、交付申請（予約を含む）の受付を終了します。）

※ 要件等の詳細は、『住宅省エネ2026キャンペーン 補助事業合同お問い合わせ窓口』までお問い合わせください。

TEL：0570-081-789（IP電話は03-6629-1646）

URL： https://kyutou-shoene2026.meti.go.jp/

	ヒートポンプ給湯機（エコキュート）	**ハイブリッド給湯機**	**家庭用燃料電池（エネファーム）**
エネルギー源	電気	電気・ガス	ガス
主な補助額	10万円／台 ※昼間の余剰再エネ電気を活用できる機器	12万円／台 ※昼間の余剰再エネ電気を活用できる機器	17万円／台 ※レジリエンス機能を強化した機器
商品イメージ	 出所）三菱電機	 出所）リンナイ	 出所）アイシン
追加措置	**蓄熱暖房機、電気温水器を撤去する場合**		
	＋４万円（蓄熱暖房機）　＋２万円（電気温水器）		

資源エネルギー庁
Agency for Natural Resources and Energy

令和8年10月発行