



節約のための
第一歩!!

おうちの エネルギー 見直しポイント

家計のために節約に取り組みたいけど、どこから手をつけたらいいのかわからない...
そんなお悩み解決にお役立ち!!
おうちのエネルギーの使い方を見直して、家計のスリム化に取り組んでみましょう。

あなたの節約ガンバリ度

光熱費の節約の基本は「使い方」
まずは、日ごろご家庭でどのくらい実践しているか、
セルフチェックしてみよう。

家電機器	省エネ行動	○ or X
エアコン	①無用なつけっぱなしをしないように気をつけている	
	②冷房は28度、暖房は20度を目安に温度設定している	
	③フィルターをこまめに掃除している	
冷蔵庫	④ものを詰め込みすぎないように気をつけている	
	⑤扉は無駄に開閉しないようにしている	
	⑥扉を開けている時間を、なるべく短くしている	
	⑦冷蔵庫内の温度設定を「中」や「弱」にしている	
照明器具	⑧人のいない部屋の照明は、こまめに消している	
	⑨LED電球や電球型蛍光灯を使用している	
テレビ	⑩画面は明るすぎないように設定している	
	⑪音量を不必要に大きくしていない	
洗濯機 & 風呂	⑫洗濯するときは、まとめて洗う	
	⑬晴れた日は天日干しをしている	
	⑭お風呂は家族が続けて入り、なるべく追い焚きをしない	
	⑮自動保温は使わず、入る直前に温め直す	
キッチン家電	⑯食器を洗う時はまとめて洗い、こまめに温度調節をしている	
	⑰炊飯ジャーの保温を止める	
家電全般	⑱外出時や夜間は電気ポットの保温を止める	
	⑲使用時以外はコンセントを抜くか、スイッチを切る習慣がある	



○が 18個以上	超 ガンバリ 屋さん	○が 17~12個	まあまあ ガンバリ 屋さん	○が 11~4個	ちょっと ガンバリ 屋さん	○が 4個以下	いまいち ガンバリ 屋さん
-------------	------------------	--------------	---------------------	-------------	---------------------	------------	---------------------

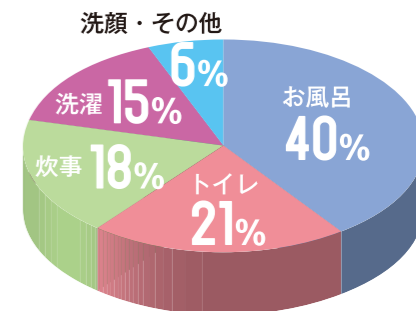
家庭内の消費電力の大きい家電は「冷蔵庫・エアコン・照明」。ガスは「お風呂・台所」です。
これらの使い方をどうするかが重要なポイントになってきます。
家族みんなで協力し合い、小さなことの積み重ねから光熱費の節約に取り組みましょう。

注意しないと
こんなに
使っている!

水の上手な使い方

家庭でいちばん水を使うのは?

お風呂とトイレで約半分を消費しています。
水道は生活に欠かせない設備です。水の使い方を見直すことで、
「ガス代」「電気代」の節約にもつながります。



※参照データ
東京都水道局 / 平成27年度
一般家庭水使用目的実態調査

たれ流しはどれだけのムダがある?

シャワー1分間で約12ℓ!
2リットル入りのペットボトル約6本分がムダになっています。

用途	使い方	使用水量
洗面・手洗い	1分間流しっぱなしの場合	約12ℓ
歯みがき	30秒間流しっぱなしの場合	約6ℓ
食器洗い	5分間流しっぱなしの場合	約60ℓ
シャワー	3分間流しっぱなしの場合	約36ℓ



節水 節約



コップに水をくんで
歯みがきをする
と約5ℓの節水にな
ります。



車1台洗うのに、ホースから
の流し洗いでは約90ℓの水
を使います。バケツにくんで
洗えば約30ℓで済むので、
約60ℓの節水になります。
お風呂の残り湯を使えば、さ
らに節約できます。

家計簿の 見直し

「固定費」の見直しから節約してみよう



理想の家計100% = 固定費45% + 変動費35% + 貯蓄20%

家計の節約というと食費を削ったり、電気をこまめに消したり、レジャーを控えたりと、変動費を減らそう
としがちですが、変動費の節約は常に節約を意識しなければならず、生活が窮屈になったりストレスを感じ
て、わりと長続きしません。
それに対して固定費の見直しは、生活スタイルをあまり変えずに支出を減らす効果が期待できます。

固定費	●住宅ローン、家賃 ●駐車代 ●水道光熱費 ●保険料 ●電話料金 ●教育費 ●おこづかい ●新聞、書籍代 ●サプリメント等の定期購入 など	変動費	●その月によって増減する支出 ●食費 ●日用品 ●医療費 ●交通費 ●娯楽費 ●被服費 ●美容費 ●交際費 など
------------	-----------------------------------------------------------------------------	------------	----------------------------------------------------------------

節電 節約



固定費となる光熱費といえば、電気代があります。
アンペア数や料金プランの見直しは生活スタイルを変えることなく節約に
つながるポイントのひとつです。
東部液化石油は生活に関わるエネルギーのプロとして、お客様のライフ
スタイルにあった電気を選択をお手伝いしております。
詳しくは当社ホームページをご覧ください!!