

企業もエコロジーでエコノミー

コスト削減!

Aホテル 誘導灯をLEDに切り替え → 年間8.4万円

他の取り組みも
こちらでご紹介

B社 高効率空調に切り替え → 年間78.9万円

C工場 配管の保温強化 → 年間70.4万円

※一般財団法人省エネルギーセンター発刊の「省エネ事例集2019年度、2020年度」に記載される内容を参考に北海道が編集。

これら省エネの取り組みには、様々な補助金が適用されます。詳しくは、「ゼロ北ハンドブック」をご覧ください。



まずは省エネ診断! コスト削減と脱炭素化の同時達成

省エネ診断

状況に沿った診断・伴走支援をご希望の場合!

- 〈受診費用〉 ① ウォークスルー診断 — 5,720円～48,840円
- ② IT診断 — 22,000円～55,000円程度
- ③ 伴走支援 — 11,000円～22,000円程度

詳しくはこちら



省エネ最適化診断(省エネルギーセンター)

工場・ビル全体の包括的な診断をご希望の場合!

〈受診費用〉7,920円～25,850円

詳しくはこちら



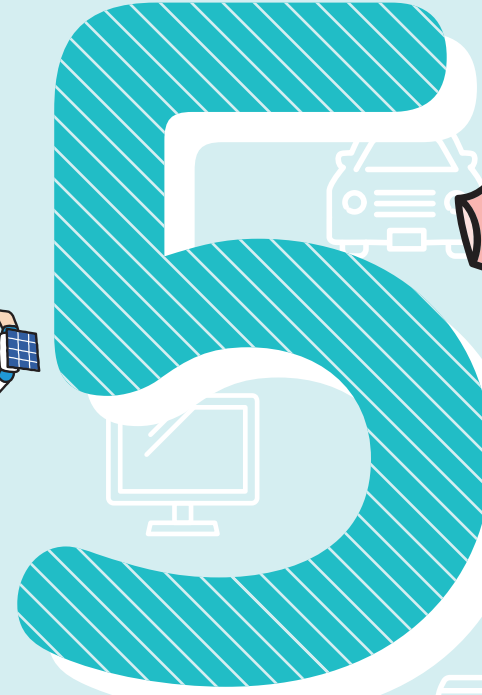
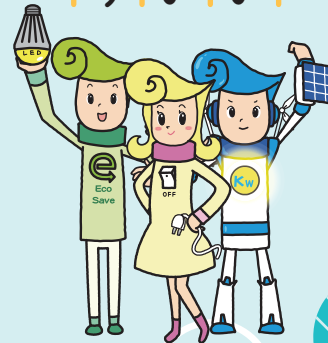
課題やお悩みに応じた診断メニューがあるよ!



夏編

ゼロチャレで

家計にやさしい
地球にやさしい
未来をつくろう



5万円節約



みんなで目指そう!



ZERO CARBON HOKKAIDO

ゼロカーボン北海道

2023年3月に、北海道は国に先駆けて2050年までに温室効果ガス実質排出量ゼロを目指すことを宣言しました。環境と経済・社会が調和しながら成長を続ける「ゼロカーボン北海道」の実現します。

2030年度までに48%削減 → 2050年度までに実質ゼロ

みんなで協力して実現するでござる!



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



本事業はSDGsのうち、主に次のゴールの達成に資するものです。

※SDGs(Sustainable Development Goals)とは、2015年9月に国連で採択された、先進国を含む2030年までの国際社会全体の開発目標で、17のゴール(目標)と169のターゲットで構成されています。



環境にやさしい
植物油インキで
印刷しています。

／まとめて実践！／ 家計の節約

※節約金額は使用条件や実際に使いたい機器によって変動します。



KITCHEN

給湯器
洗いもの時は低温に設定
年間 208円節約

action 電気温水器
入浴はみんなできつぎに
年間 11,076円節約

BATH TOILET

action 温水洗浄便座
洗浄水の温度を低く
年間 492円節約

LIVING

action パソコン
ノート型を1日1時間利用時間を短くする
年間 192円節約

LIVING

action 照明器具
白熱電球(54W)をLED電球(9W)に交換
年間 3,276円節約

KITCHEN

action 冷蔵庫
詰め込みすぎない
年間 1,596円節約

LIVING

action 液晶テレビ
画面の輝度を1割下げる(50V型)
年間 672円節約

BATH TOILET

action 洗濯機
洗濯はまとめてする(定格容量の4割→8割)
年間 5,123円節約

CAR

action 自動車
発進時に時速20km/h程度の加速を意識した場合
年間 14,892円節約

KITCHEN

action 電気ポット
長時間使わないときはプラグを抜く
年間 3,912円節約

BATH TOILET

action 温水洗浄便座
便座暖房は低温に設定
年間 960円節約

CAR

action 自動車
加減速は少なめにする
年間 5,219円節約

LIVING

action 液晶テレビ
1日1時間使用を短縮(50V型)
年間 1,044円節約

KITCHEN

action 冷蔵庫
季節にあわせて温度調整
年間 2,224円節約

KITCHEN

action 食器洗い乾燥機
手洗い(給湯器)と比較
年間 4,119円節約

いざ！
実践でござる～！



- リビング編 p03
- キッチン編 p05
- バス・トイレ編 p07
- 自動車編 p09

リビングで省エネ

ムリのない範囲で省エネに取り組みましょう。

テレビゲームが
終わったら
テレビもオフ

消すときは
主電源をオフ

画面を
掃除しましょう

画面は明る
すぎないように

こまめな掃除で
明るさアップ!

取り替えは
LED電球に!

セーブくん

ネオンくん

照明器具

照明器具



電球形
LEDランプに交換

年間

電気90.00kWhの省エネ

約**3,276円**

※54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換。

節約

照明器具



点灯時間を短く

白熱電球の場合/年間

電気19.71kWhの省エネ

約**708円**

※54Wの白熱電球の点灯時間を1日1時間短縮した場合。

節約

蛍光灯の場合/年間

電気4.38kWhの省エネ

約**156円**

※12Wの蛍光灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合。

節約

設定の
見直しも効果的

購入は
消費電力の
少ないものを

こまめさん

パソコン



使わないときは
電源オフ

デスクトップ型の場合/年間

電気31.57kWhの省エネ

約**1,140円**

※1日1時間利用時間を短縮した場合。

ノート型の場合/年間

電気5.48kWhの省エネ

約**192円**

※1日1時間利用時間を短縮した場合。

節約

節約

人のいない
部屋はこまめに
消灯しましょう

パソコン

液晶テレビ



テレビを見ないときは
消す

年間

電気28.87kWhの省エネ

約**1,044円**

※1日1時間テレビ(50V型)を見る時間を短くした場合。

節約

液晶テレビ

液晶テレビ



画面を暗くするとよい

年間

電気18.73kWhの省エネ

約**672円**

※テレビ(50V型)の画面の輝度を1割下げた場合。

節約

※掲載のデータは、北海道経済産業局「実践!おうちで省エネ」を参考にしています。試算条件および結果は、居住地域・住宅により異なります。

キッチンで省エネ

料理の腕も省エネも少しの工夫で効果アップ

冷蔵庫

冷蔵庫



季節にあわせて
温度調整

年間

電気61.72kWhの省エネ

約**2,244円**

※周囲温度22°Cで、設定温度を「強」から「中」にした場合。

節約

整理整頓で
電気省エネに!

開ける時間は
短めに



おミエ

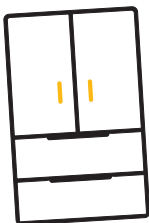
むた蔵

上部左右に
5cm位の間隔を
あけましょう

手間と時間も
いっしょに節約

余熱乾燥で
省エネに!

冷蔵庫



詰め込みすぎない

年間

電気43.84kWhの省エネ

約**1,596円**

※一杯に詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較。

節約

電気ポット



使わないときは
プラグを抜く

年間

電気107.54kWhの省エネ

約**3,912円**

※ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較。

節約

えこ之助

軽くすすぐと
洗浄時間も
スピーディに!



食器洗い乾燥機



手洗いよりも
省エネです

年間

電気525.20kWh
水道10.80ℓ の省エネ

約**6,419円**

※給湯機(40°C)使用水量65ℓ/回(冷房期間は、給湯器を使用しない)の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合と比較。

※手洗い、食器洗い乾燥機ともに2回/日

節約

電気ポット

低めの温度で
省エネ度アップ!



給湯器

給湯器



洗いものの時は
低温に設定

電気温水器の場合/年間

電気93.28kWhの省エネ

約**2,208円**

※65ℓの水(20°C)を使い、湯沸し器の設定温度を40°Cから38°Cにし、1日2回手洗いをした場合。(冷房期間を除く)(エネとくスマートプラン: 夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)

節約

食器洗い乾燥機

※掲載のデータは、北海道経済産業局「実践!おうちで省エネ」を参考にしています。試算条件および結果は、居住地域・住宅により異なります。

バス・トイレで省エネ

入浴は間隔を置かず、シャワーは必要なときだけ

給湯器

給湯器



シャワーは流しっぱなしに要注意

石油給湯器の場合/年間

灯油18.66ℓ の省エネ
水道4.38m³

約**3,577**円

※42°Cのお湯を流す時間を1分間短くした場合。

節約

ガス給湯器の場合/年間

ガス12.78m³ の省エネ
水道4.38m³

約**3,600**円

※45°Cのお湯を流す時間を1分間短くした場合。

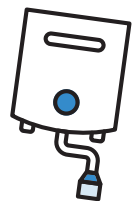
節約

シャワーヘッドは節水タイプに交換!

入浴後はフタをして温度をキープ!



電気温水器



入浴はみんなできつぎつぎに

年間

電気465.83kWhの省エネ

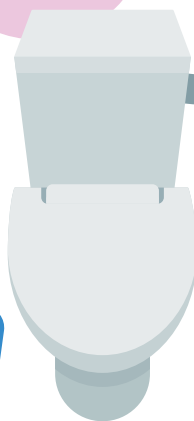
約**11,076**円

※差し湯機能を使用した場合。
(エネとくスマートプラン: 夜間・日祝時間の料金単価23.79円/kWhで試算)

節約

便座ヒーターは寒い季節だけ使おう!

一年中つけっぱなしはもったいない



電気温水器

風呂の残湯を再利用

温水洗浄便座

温水洗浄便座



使わないときはフタを閉める

年間

電気34.90kWhの省エネ

約**1,260**円

※フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較(貯湯式)。

節約

ライフスタイルにあった製品を選ぼう

すすぎは注水すすぎよりためすすぎで

節電・節水モードを使いましょう

洗濯機

温水洗浄便座



洗浄水の温度を低く

年間

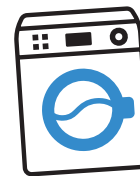
電気13.80kWhの省エネ

約**492**円

※洗浄水の温度設定を年間一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)
※冷房期間:26°C、中間期:18°C

節約

洗濯機



まとめ洗いがおすすめ

年間

電気5.88kWh の省エネ
水道16.75ℓ

約**5,123**円

※定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて毎日洗う場合と、8割を入れて2日に1回洗う場合との比較。

節約

※掲載のデータは、北海道経済産業局「実践!おうちで省エネ」を参考にしています。試算条件および結果は、居住地域・住宅により異なります。

自動車で省エネ

マナーを守ったドライブは、安心・安全・経済的

車内エアコンは
控えめに



自動車



加減速は少なめに
年間

ガソリン29.29ℓの省エネ

約**5,219**円

※発進時、5秒間で20km/h程度の
加速を意識した場合。

高速走行時は
窓を閉めて

節約

走ろうと思う
速度を
5km/h抑えて



節約
駐停車時は
アイドリング
ストップ

ふんわりアクセル
「eスタート」

年間

ガソリン83.57ℓの省エネ

約**14,892**円

※発進時、5秒間で20km/h程度の
加速を意識した場合。

節約

※掲載のデータは、北海道経済産業局
「実践!おうちで省エネ」を参考にしています。
試算条件および結果は、居住地域・住宅により異なります。

この夏の 省エネについて

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。まずは簡単に組み合わせて効果の大きいところから着手していくことで、ムリなく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。

今夏の北海道の電力需給は安定供給に最低限必要な予備率が確保できる見通しですが、電力の需給ひっ迫があらかじめ想定される時には、国や電力会社から事前に情報が提供されます。

- 需給ひっ迫準備情報** 2日前に予備率が5%を下回る見通しの場合、一般送配電事業者より発信
- 需給ひっ迫注意報** 1日前または当日に予備率が3~5%の見通しの場合、資源エネルギー庁より発信
- 需給ひっ迫警報** 1日前または当日に予備率が3%を下回る見通しの場合、資源エネルギー庁より発信

でんき予報をチェック

電力需給情報サイト「でんき予報」では、その日の電力の供給力と使用状況をお知らせしています。夕方には翌日の予報も発表されます。



ほくでんネットワークウェブサイト
(http://denkiyoho.hepco.co.jp/area_forecast.html)



もしもの時の為の備えを

平成30年の北海道胆振東部地震の教訓等を踏まえ、平時より十分な備えをしておきましょう。

太陽光発電をご自宅に設置されている方は

停電時でも「自立運転機能」により発電している日中は電気を使うことができます。ただし、発電や蓄電の容量は限られていますので、停電の場合にも有効に活用できるよう、日頃

からご自宅で使用している家電の消費電力を把握しておくなど、準備しておきましょう。なお、蓄電機能が付いている機種は夜間の使用も可能となります。

主な家電の消費電力

電子レンジ	1,000~1,500W	冷蔵庫(400ℓ、電動機)	100~150W
ドライヤー	1,000~1,200W	液晶テレビ(32型)	50~100W
電気ポット(沸騰時)	900~1,000W	LEDシーリングライト(8帖)	40~60W
エアコン	300~2,200W		

掲載のW(ワット)数は定格消費電力の一例であり、実際の使用時の消費電力は製品の種類、使用方法により異なります。出典 道庁調べ

満タン&灯油プラス1缶運動

満タン&灯油プラス1缶運動とは、大規模災害発生直後、店頭混雑によってガソリン等燃料が入手困難となった状況を回避するために、「日頃から車の燃料が半分程度になったら満タンにしておくこと」や「灯油を1缶余分に保管しておくこと」を推奨する運動です。

詳しくはこちら



車の燃料が満タンなら

- ・プライバシー空間としての車内を情報収集拠点として利用できます。
- ・400km程度の移動が可能になります。(タンク容量、車両燃費により異なります)

灯油が1缶(18ℓ)余分にあれば

- ・暖かい空間を85時間程度維持できます。(和室7帖を中火燃焼した場合)
- ・ホームタンクをお使いの地区でも、1缶余分に持つことで災害時の安心度が高まります。

ゼロチャレ節約の頼もしい味方

北海道ゼロチャレ!家計簿

家庭のCO2排出量を「見える化」する
スマートフォンアプリ

アプリは
こちら



Web版URL <https://zerocarbon.pref.hokkaido.lg.jp>

