



「わが家の家電カルテ」を作ってみよう

家電のこと
もっと知って
安全に使う



家電愛情点検
サイト

通年使用する家電			時々・季節で使用する家電		
品名	製造年	定格消費電力	品名	製造年	定格消費電力
冷蔵庫			エアコン		
洗濯機			扇風機		
掃除機			加湿機		
テレビ			ヒーター		
暖房便座			ホットプレート		

長く使っている家電は、年に一度の点検と、買い換えのためのリサーチを！

定格消費電力：その家電の機能を最大限に使った時の電力。
ラベルや取扱説明書に記載されています。消費電力の目安と
して使しましょう。※消費電力は設定（使う機能）によって変わります。

「契約アンペア」と「ブレーカー」のしくみ

ブレーカーは2種類ある

つまり…

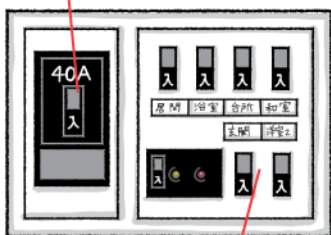
対策も2種類！

落ちたブレーカー
によって
違う対処をしよう！

①契約用安全ブレーカー

家全体の電気を管理。「契約アンペア」は
家全体で使える電気の上限。

例) $40A \times 100V = 4000W$
→1度に使えるのは、4000W まで



②回路用ブレーカー

各部屋や場所ごとに流れる電気を管理。
契約アンペアにかかわらず 20A、1つの
回路で一度に使えるのは、2000W
($20A \times 100V = 2000W$) まで。

契約用安全ブレーカーが何度も落ちる場合
変更を検討しましょう！契約アンペアが大
きすぎるかも？という場合も見直しを。
北海道電力のアンペアチェックが便利！→



特定の場所（キッチンなど）の回路用ブレーカーが落ちる場合
は、回路内で一度に使う家電を 2000W 以内に減らせば OK。
契約アンペアを変更しても状況は変わりません。



キッチンには、炊飯器や電気ケトル、電子レンジ
など、消費電力が大きな家電が多い。
洗面所のドライヤーが影響すること。

教えて！電気の基本のキ

まずは
基本を知って
おきましょう！

何がどれくらい
電気を使っているの？

電気の単位と電気代をざっくり計算する方法を
覚えておくと便利です。意外と簡単ですよ！

電気の単位の見方&計算方法

ボルト (V) 電圧

電気を押し出す力。家庭用
電源には 100V と 200V が
あり、200V は IH 調理器具
やエアコン、電気温水器な
どに使われている

アンペア (A) 電流

電気が一度に流れる量。契約
内容や回路ごとに上限が設定
されている。(左ページ参照)

ワット・キロワット (W・kW) 電力

明かりをつけたり、熱を発生
させたり、洗濯機を動かしたり
するのに必要な電力

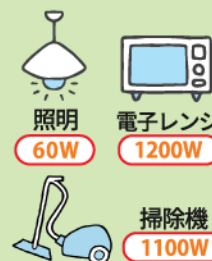
$V \times A = W$

A に契約アンペアを
入れると、一度に使える
家電の W 数がわかる



1200W
のチカラが出せる！

電力の例



ワット時・キロワット時 (Wh・kWh) 消費電力量

実際に使用した電力量。kWh は、電力
会社からの「電気のお知らせ」などで
使われているので確認してみよう

$kWh = W \div 1000 \times \text{使用時間}$

←これに 30 円をかけると
おおよその電気代が出る！



を 1 時間観た場合

$$\frac{80W}{1000} \times 1 \text{ 時間} = 0.08kWh$$

$$0.08kWh \times 30 \text{ 円} = 2.4 \text{ 円}$$

年間消費電力量 (kWh/年)

一般家庭の使用状況に近い基準で稼働させたとき
の一年間の消費電力量。冷蔵庫やテレビなど、使用
する電力が一定ではないものに表示される。
冷蔵庫はドアポケットの内側、テレビは背面に表示。
そのほか、エアコンは期間消費電力量、炊飯器や洗
濯機などは 1 回あたりの消費電力量がカタログや
取扱説明書に記載されている。



281
kWh/年

冷蔵庫
(2020 年、450 リットル)



洗濯
0.07
kWh/回

乾燥
0.9
kWh/回

※メーカー・機種・製造年等で異なります

設定と時間を見直して省エネ!

テレビ

画面設定を変えるだけで消費電力が1/2になることも!



※設定の名前はメーカーによる

「ながら見」をやめてラジオや音楽に

Q! 充電式掃除機やスマホ…つなぎっぱなしの電力は?

掃除機

強さ設定はフローリングなら「中」でOK!

何度もオンオフすると…余計に電力を消費する!

部屋を片付けてからかけよう



充電式掃除機は、充電が完了すれば自動で充電がストップする設定ものがほとんど。スマホは消費電力というよりは、電池劣化防止のために、80%くらいで充電を終えるのが良いようです。

トイレの便座

夏場は暖房便座の電源を切っている
65%

節電モードにするだけで

貯湯式で約30%
瞬間式で約20%
節電できることも!

8時～7時
ボタンをさかせ!

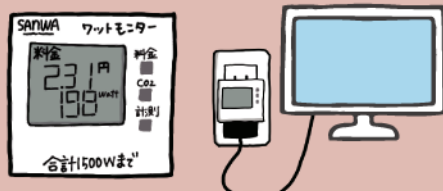


今は、最初から充電制御機能搭載のスマホもあり



使ってみよう!ワットモニター

家電の電気使用量や電気料金を表示してくれるワットモニターという便利グッズがあります。各メーカーから発売されており、3000円程度で購入することもできますが、市民に貸し出しをしている自治体も。(江別市環境課 011-381-1019) お子さんと一緒に自由研究感覚で調べてみるのも楽しいかもしれません。



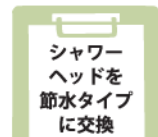
家電とコンセントの間に挿すだけ。テレビなどの画面設定による消費電力の違いもわかります。

ほかにも…

ナイス省エネ小ワザがたくさん寄せられました!

特別な鍋は必要なし!

保温調理のススメ



お湯を減らすことで電気やガス、灯油の省エネにもつながります。



水量が減っても水の勢いは変わりません



保温調理
土鍋炊飯など
余熱を活用している

保温調理は災害時にも役立つので、覚えておくと良いですね。



みんなと考える「省エネ小ワザ&質問集」

アンケートや座談会をもとに子育て世代の皆さんが実際に取り組んでいるもの、講座でお伝えしているものなど「すぐ使える」省エネ小ワザを集めました!よくある質問にもお答えしていきます。

みんなが取り組んでいることにマークをつけました!

皆さんの
状況・実践率

%

こんなこと
やっています!

「照明」は取り組んでいる人多し!

OFF!



使わない
場所の照明は
消している

92%

全室または
一部でLED
を使用している

67%

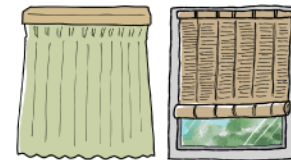
LED使用場所はリビングが一番多かったです。長く使う場所は省エネ効果大皆さん、さすがです!



温度調節の工夫は省エネ効果大!

カーテンや
すだれで
温度上昇を
防いでいる

リビングに
集まって
エアコンの
省エネ



夏、家に入る
熱のうち
78%が窓から

すだれは屋外につけるのがベスト!



カーテンボックスで
暖気が逃げるのを防ぐ

冬、家から
逃げる熱のうち
58%が窓から

Q! 北海道では特に
悩みのタネの
暖房費…良い
省エネ方法は?

冬もみんなで
一部屋に集まって!
一人の発熱量は
100ワット

体感温度は
厚い上着で2.5℃
ひざ掛けで2.5℃
アップするとも

首や手首、足首を
あたたためよう

厚地のカーベットや
床暖房など

体感温度を上げる工夫はどんなお家でもすぐにできる省エネです。体感温度とは「室温」と「窓や壁・床の温度の平均」を2で割ったもの。窓や床の工夫は効果的です。