



令和7年度夏期環境家計簿モニター

モニターさんの声

皆さんからいただいた省エネへの取組方法や感想などをご紹介いたします。今後の参考として、
ご一読ください。

《藍(ao)》

方針として「使わない物はOFFにする」という気持ちでやっていますが、年齢のせいか暑さにも寒さにも耐えられなくなっています。

《Happy》

日中はカーテンを閉めるなどして直射日光を防ぎ、室温を下げるよう努めました。
スマートフォンやモバイルバッテリーを差しっぱなしにしないよう心掛けました。
サーキュレーターとエアコンを併用して空気を循環させましたが、暑い日が多かったため、
使用時間が長くなってしまいました。

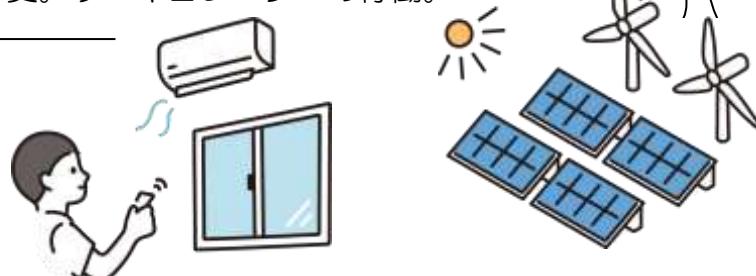
《R&M》

昨年の6月に家をリフォームし、新しいお風呂を1階に作りました。それ以降、週の内5日間は従来の大きなお風呂、2日間は新しく作ったコンパクトなお風呂を使うようになった結果、都市ガスの使用量は昨年比わずかですが減りました。また、空調の設定温度を28度にするほか扇風機の併用を心掛けました。

電気については、猛暑のためエアコン（冷房）を使う時間が昨年より増えています。

《あっきっき》

タープを活用し、厚手のカーテンも閉めたまま。エアコンの設定温度は変えずに風量を変更。サーキュレーターの稼働。



《モンティ》

電気が昨年より増加している大きな原因是、昨年より厳しい猛暑対応としてのエアコン使用だと思われます。エアコンは就寝から朝までの利用がほとんどでした。省エネ対策は今のところ手詰まりです。

《アクセス》

エアコンの省エネタイプへの買い替え、給湯温度を下げる等した結果、電気、ガスとも使用量が減少しました。

《おっちゃん》

本年4月より2.18kWの太陽光発電を稼働させた。蓄電池も設置しました。以前からある都市ガスのエネファーム設備とも関連していると聞きます。昨年同時期とどんな変化になるか見てみたいです。但し今年の暑さは昨年以上です。エアコンは24時間ONのまま。修理が必要となったら大変と思いながら使っています。もう一つ今年は同居人が1人減り2人になりました。

電気は小さな家の屋根に、たった5枚の太陽光パネル2.18kWを据えて電気代が昨年同期の約半分。都市ガスは電気を偏って使ったためか、蓄電池を設置したのでガスエコキュートと連動したためなのか、どちらか分かりませんが、ガス代が半分となりました。

《ぶどう》

- ・今年から夏の間はガスの設定温度を40度から39度に変更したおかげか、昨年よりも使用量が減っていました。
- ・日除けシェードをリビングの窓に設置しました。火傷しそうなくらい熱かった窓枠の温度が改善されました。
- 電気・ガスの使用量を見直すきっかけになつたので参加して良かったです。来年の夏もガスの設定温度を下げようと思います。

《K1SK》

7月から同居人が増えた途端、電気もガスもメーターがよく回るように。にぎやかさとともに光熱費も上昇。家計簿をつけるたびに、エネルギーと財布の両方の節約が課題だと実感しています。
同居人 増えて請求 二割増
トホホ…



家庭の省エネのヒントが
たくさん掲載！

「家庭の省エネ
ハンドブック2025」
(東京都)
ぜひご参考にしてください。



《キタマチ フジ》

今夏は過去の統計データの中で断トツで最も暑かった夏でした。

省エネ努力もとても及ばず、空調（冷房）電気使用が昨年を更に上回ってしまいました。

《素浪人》

★はじめに・・今年の夏季3ヶ月の気温状況からみると、過去30年平均より2.6度高く史上最も暑い夏との統計から考えると、当然、昨年度のCO₂排出量から減少することは不可能ではと始める前から考えていきましたが、実際に数字で表すと、僅かの増加でした。省エネに対する対策としては何の手も打てなかったことが、今後の課題です。

★電気・・3ヶ月間に24時間冷房機の運転が相当ありました（実際の稼働日数はカウントなし）。期間中の使用金額が前年比約6%増加（金額1,479円）し、また、使用量に関しても63kW（約8%）増でした。報道でも積極的に冷房の使用を勧め、熱中症予防対策として注意を喚起していましたから、例年のような対策ではCO₂削減は難しい環境でした。

★ガス・・猛暑日が続く7～9月、雨も少なく、空気及び、地中は温まるばかり。温水の使用は「風呂、シャワー、飲料」程度、昨年より13.6%減少しました。現在の生活様式は、気温が高ければ、電気の使用量は大幅に増加し、ガスの使用量は極端に減少することが分かりました。本期に関しては昨年同様の器具、及び使い方で過ごしました。

