

⑦脱デジタル生活

私の企画テーマ

デジタル・電気代を節約して過ごす方法とは...。
そして、電気を使わない遊びを考える。

企画の意義

デジタル・電気を日常的に使っている時代にそれらを節約する
大事さを学ぶため。

今は新型コロナウイルスの影響で図書館に行くのが怖かったので、インターネットで詳しいデジタル・電気代節約の仕方やそれらの利点などを調べてみました！

(1) デジタル・電気節約

「エネチェンジ・10万円以上節約できるかも！？効果的な24の電気代節約術」というサイトには以下のようなことが載っていました。

電気代節約方法は、下図のように大きく分けて6つの
カテゴリー、全24方法があります。

— 電力の契約を見直す

年間18,000円の節約

— 古い家電を買い替える

年間57,342円の節約

— 家電の使い方を見直す

年間26,460円の節約

— 冬、暖房器具の使い方を見直す

適切な使い方暖房にかかる電気代の無駄をなくす

— 夏、冷房器具の使い方を見直す

適切な使い方冷房にかかる電気代の無駄をなくす

— 日々の生活を見直す

節電への意識を高める

①電力の契約を見直す

簡単なのに1番効果が大い電気節約方法は、電力の契約を見直すことなんだそうです！

①契約プランを見直す

数ある電気料金プランの中から自分が1番お得に使えるプランを選ぶだけで、プラン選びをしない場合と比べて年間約18000円以上もの電気代節約効果が期待できます。

例) 電気とガスをセットで切り替える など

②契約アンペアを見直す

電気料金プランを見直し、引き続き従量電灯プランを使っている場合は、契約アンペアを見直してみましょう。契約アンペアを下げる事ができれば、その分**基本料金を安くできる**ので電気代が節約できます！

③支払い方法を見直す

電気代を口座振替にすると**口座振替割引**が適用される場合があります。クレジットカード払いでポイントをためている人も、口座振替割引の割引額のほうがお得になる場合もあるので確認してみると良いです。

ご契約電力会社に口座振替割引がない場合や、月々の電気代が1万円以上の場合は、クレジットカード払いでポイントをためるとお得になる場合があります。その場合、公共料金に強いクレジットカードを選んで、公共料金の支払いを全てそのカードにまとめるとさらにお得になります。

②古い家電を買い替える

古い家電は最新の省エネ家電に買い替えたり、日頃の家電の使い方を見直すことで電気代を大きく節約できます！

①家の照明器具をLED照明に買い替えた場合

4LDKの部屋の照明器具を消費電力の少ないLED照明に買い替えた場合、年間約713KWHの省エネに、**電気代節約額は約18480円**となります。

②15年前のエアコンを買い替えた場合

15年前のエアコンを買い替えた場合、年間866KWHの省エネに、**電気代節約額は約23382円**となります。

③10年前の冷蔵庫を買い替えた場合

10年前の冷蔵庫を買い替えた場合、年間285KWHの省エネに、**電気代節約額は約7695円**となります。

④10年以上前の洗濯機を買い替えた場合

10年以上前の洗濯機を買い替えた場合、毎日洗濯乾燥を行ったとして、年間にかかる電気代を比較すると**節約額は約7785円**となります。

③家電の使い方を見直す

家電の正しい使い方を知り、節約ポイントを抑えることで電気代を大きく節約できます！

①洗濯機

・タイマーを使って電気の安い時間帯に洗濯乾燥しよう

洗濯乾燥をする場合は、タイマーを使ってお使いの電気料金プランの「単価の安い時間帯」に乾燥させると、年間17000円以上かかる洗濯乾燥の電気代を2分の1以下にすることができます。節約額は年間8500円以上(314KWH以上)となります。

②テレビ

・電源を切る習慣をつけよう

テレビを見ない日は電源を切ると良いです。資源エネルギー庁によると、テレビを見ない時こまめに電源を切ることで、液晶テレビは年間で27.10KWHの省エネになり、**年間約730円の節約**ができます。

・明るさを調整しよう

テレビの明るさを調整してみましよう。資源エネルギー庁によると、テレビの明るさを調節(最大から中へ)することで、液晶テレビは年間で16.79KWHの省エネとなり、**年間約450円節約**できます。

①の洗濯機、②のテレビ以外にもエアコンや電気ポット、トイレ、炊飯器、パソコンなどもあるのでぜひ調べてみてください
い！！！！

④冬、暖房器具の使い方を見直そう

- ・場所ごと適切な暖房道具を配置する
- ・暖房をつけている間は扇風機やサキュレーターをW使いする
 - ・ホットカーペットは必要な面積だけ使う
 - ・窓下ヒーターで夜の暖房費を節約！
 - ・電気毛布は電気代が安いからお得！
- ・こたつを上手に取り入れて暖房の電気代を節約！
 - ・暖かくなるグッズを活用！

⑤夏、冷房器具の使い方を見直そう

- ・扇風機を上手に活用してエアコンの電気代を節約！
 - ・涼しくなるグッズを活用！

⑥ 日々の生活を見直そう

最近は非常に暑いので、窓の断熱対策をして冷房費を節約して、また今回のテーマである電気を使わない楽しい遊びを考えていきたいです。

(2) 電気を使わない遊び

私は基本的にスマホをいじったり、弟とゲームをしていたりと、脱デジタル生活とは正反対の生活をしています。そこで、1日、久しぶりに家族でUNOなど、カードゲームをたくさんしました。久しぶりにこのような遊びをしたので、それはそれで新鮮感がありました！！！！

まとめ

普段は地球や自分、他人の心身に実際は悪いデジタル生活をしているけれど、これからは週に1回ぐらい脱デジタル生活ができるよう心掛けていきたいです！