



エアコンのつけっぱなしで電気代は本当に安くなる？

本格的な夏を迎えて気になるのがエアコンの電気代です。電気代の高騰も続く中、「エアコンはつけっぱなしの方が電気代が安い」と聞いたことがある方も多いのではないのでしょうか。今回は、エアコンの上手な省エネ方法と、「つけっぱなし」と「こまめに消す」のどちらがお得なのかを詳しく解説します。

上手な省エネテクニック

エアコンの運転効率を高めて消費電力を抑えるために、まずは以下のポイントを実践してみてください。

1. 設定温度をいつもより1~2℃高めにする

消費電力を抑えることができます。ただし熱中症には注意が必要です。

2. 送風モードは「自動」に設定する

風量が最適に調整されるため、効率的に冷やすことができます。

3. 2週間に1回を目安にフィルターを掃除する

汚れがたまると運転効率が大幅に下がってしまいます。

4. 送風方向は上向きまたは水平にする

部屋全体がムラなく冷えるようになります。

5. 広い部屋では扇風機やサーキュレーターを併用する

空気を循環させることで、より効率的に室温を下げられます。

6. 室外機は日陰に設置するか日よけをつけ、周りに物を置かない

直射日光が当たると運転効率が落ち、物があると熱い排気をスムーズに逃がせなくなってしまいます。

冷房の設定温度については、以前は28℃が推奨されていましたが、近年の猛暑を考えると、健康を最優先に快適で無理のない温度設定を心がけることが大切です。

「つけっぱなし」VS「こまめに消す」

どちらがお得かは、実は時間帯や外出時間によって変わってきます。

日中の暑い時間帯（9:00~18:00 頃）

30分以上外出する場合は「つけっぱなし」の方が省エネになります。一方、30分以内の短時間外出なら「こまめに消す」方がお得になります。

夕方から夜（18:00~23:00 頃）

18分以上外出する場合は「こまめに消す」方がお得で、それより短時間なら「つけっぱなし」がおすすめです。

ただし、36℃を超える猛暑日は基本的に「つけっぱなし」の方が省エネ効果が高くなります。逆に30℃程度までの日は「こまめに消す」方がお得になることが多いので、天気予報をチェックしながら使い分けてみましょう。



全国に広がる家づくりネットワーク

INOS

イノスグループ

株式会社 創建

☎0564-62-7700