

# 家庭の使用エネルギーで2番目に多い“給湯”こそ、省エネ&節水の要 節電・節ガス・節水をすべて叶える節約術「節湯」のススメ

「冷水」と「お湯」の使い分けを意識することで、省エネ&光熱費削減につながるハイブリッドな節約術。冬場の貴重なお湯を、知らず知らずのうちに無駄にしないために意識してほしい「節湯(せつゆ)」とは

## 今冬こそ「省エネ」が重要に

2023年1月からは政府による光熱費支援が開始。さらに「脱炭素」への取り組みとして新たな国民運動もスタート。

政府が10月28日に発表した「総合経済対策」では、高騰する電気料金や都市ガス料金等の負担軽減策として、2023年1月から9月までの期間、標準的な家庭1世帯あたり総額4万5000円の支援が決定しています。一方で、7年ぶりとなる「冬の節電要請」が経済産業省から発表され、12月1日から来年3月末までの「無理のない範囲での節電協力」、さらに改正ガス事業法の成立により、都市ガス需給ひっ迫時にはガスの使用を抑える“節ガス”も求められています。

また、2050年カーボンニュートラル・2030年度削減目標の実現に向けて大幅なCO2削減が求められる中で、生活者の行動変容、ライフスタイル変革を促すため、環境省は「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」を開始しており、家庭部門では**66%のCO2排出量の削減**を求めています。

### 現状①

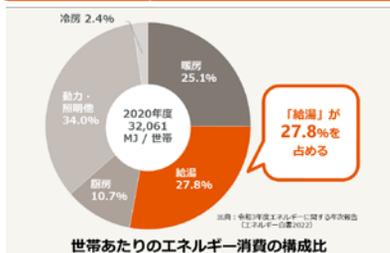
### 光熱費支援の一方で、省エネ対策も課題

2023年1月以降から始まる光熱費負担軽減策では、電気料金約2割(1キロワット時あたり7円)、ガス料金約1割(1立方メートルあたり30円)が抑制される見込みです。しかし、多くの電力会社が家庭向け電気料金値上げせざるを得ない状況にあり、同年4月以降も多くの地域で電気料金が2割超値上がりするとされています。さらにガス料金への政府からの支援は都市ガスのみで、都市部以外で利用者の多いLPガスは、家庭への直接的な軽減策は無い状況です。

加えて、「脱炭素の流れに逆行しない」ために、政府は同年9月からの光熱費支援額を半減することも発表しています。

### 現状②

### 家庭のエネルギー消費の約3割が「給湯」



日本全体のエネルギー消費における「家庭部門」は年々増加傾向にあり、そのうち「給湯」は**27.8%を占めています**。冬は夏場よりもエネルギー消費量が増加するため、各家庭内での省エネ対策が重要です。

「お湯」にかかる料金は「水」の3倍?!

## 「給湯」利用を見直すだけで、環境負荷を低減し節電・節ガスに

家庭でのエネルギー消費量が多い「給湯」は、電気とガス両方(※オール電化の場合は電気のみ)のエネルギーを使用しています。「給湯」利用を見直すことで、電気とガスのエネルギー消費量を減らし環境負荷低減、電気代、ガス代の節約に繋がります。給湯によるエネルギー消費を削減するためにできることの1つが「節湯(せつゆ)」です。「節湯」とは、使用する湯量を減らし「水」と「エネルギー(電気やガス)」の両方を節約することで、**電気・ガス・水道の光熱費削減と省エネ**に繋がる取り組みです。

## 自宅できる「節湯」タイミングはいつ? 知らず知らずのうちに流れている「お湯もつたいない」スポット



### 「節湯」タイミング①

#### ■ キッチン

食器を洗うタイミングで「お湯」を使用することが多いため、流しっぱなしには注意が必要です。



### 「節湯」タイミング③

#### ■ 洗面化粧室

手洗いうがい、歯磨きなど、必要としない「お湯」を無意識に使用してしまっている場合があります。



### 「節湯」タイミング②

#### ■ 浴室

浴槽の湯張りやおいだき、シャワーなど多くの「お湯」を使用し、冬場はさらに使用量が増加します。



### 「節湯」タイミング④

#### ■ トイレ(温水洗浄便座)

水量が多すぎたり、勢いが強すぎたりなど、余計な「お湯」を使用している可能性があります。

※シャワートイレは節電のみに対応しています

節約アドバイザー  
和田由貴さん



## 「お湯」を無駄に流さないことが、光熱費の節約で最も重要です!

光熱費の節約で1番気を付けたいポイントは「お湯」の使い方です。電気・ガス・水道それぞれを分けて節約方法を考えるのではなく、「お湯」に対する意識を変えるだけで光熱費削減が期待できます。給湯器で約40℃の「お湯」を使用した場合、同じ量の「水」と比べると料金は3倍になります。見た目は全く同じですが、「水」と「お湯」を意識的に使い分けられるようになると良いでしょう。意外と、給湯器が使われていることに気付かず、**無意識のうちに流れ出てしまっている「お湯」も多いので**、まずは「節湯」という考え方を知り、意識することが大切です。

# 実はあるあるの“お湯の無駄づかい”をチェックしませんか？ 水栓を正しく使う「節湯術」で、省エネ効果をアップ

## ハンドルの位置、意識していますか？

「真水」以外は全てお湯を使用！  
節湯水栓でも、無駄にお湯を使用してる可能性あり

一般社団法人日本バルブ工業会は、無意識にお湯を使ってしまい、無駄にお湯が流れ出てしまうことが無いよう、省エネ型の湯水混合水栓の基準を2009年に定めており、また2013年には建築物省エネ法でも基準値が定められ、各メーカーから様々な「節湯水栓」の開発・出荷が進んでいます。LIXILが行なった試算※によると、各家庭に設置されている水栓のうち、「節湯水栓」の普及率は約60%となっています。

しかし給湯器のスイッチがONの状態であれば、ハンドルの位置で「水」と「お湯」の両方が流れ出る湯水混合水栓の場合、「水」が出てくるハンドルの位置（多くは一番右側）以外、全て「お湯」も出ていることとなります。「節湯」の観点から考えると、節湯水栓が設置されている家庭であっても、なんとなくハンドルを操作して無駄に「お湯」を使用していることも多いと考えられます。



さらに、冬場是水栓からお湯が出るまでに時間を要するため、「お湯が出てくるまで待つ」という行為により、より給湯エネルギーを消費してしまったり、水で冷えた手や身体をお湯でまずは温まったり、流しっぱなしにしていた水がお湯になっていることに気付くのが遅くなったりと、多くの無駄な「お湯」が流れている可能性があります。

また、水とお湯でそれぞれ吐水する2ハンドル水栓の場合も、水温調節の際に時間を要するために、多くの「お湯」が流れ出てしまいます。

### 豆知識

### 「節湯水栓」とは？

- 1つの蛇口から水とお湯の両方が流れ出てくる「湯水混合水栓」のうち、
- ①手元のスイッチ等で容易に出し止めできる「**手元止水**」
  - ②流量が少なくても使い心地が良い「**小流量吐水**」
  - ③お湯と水を使い分けやすく、無意識のお湯の使用を防ぐ「**水優先吐水**」
- 上記いずれか、または複数の機能が備わった水栓のこと。

※「節湯水栓」普及率の試算方法  
節湯水栓の基準が制定された2009年～2020年において、日本バルブ工業会の出荷統計資料(※1)から、住宅向け(※2)に出荷された節湯水栓(※3)の累計台数を推計し、住宅ストック総数(※4)との比較で普及率を計算。

※1「給排水栓類の生産数量実績(台数)」と「品種別出荷額実績(金額)」から推計  
※2 住宅向け・非住宅向けの比率はLIXIL実績を適用  
※3 工業会やLIXIL実績から各年の出荷シェアを推定  
※4 長屋建て、その他(工場・事務所などの一部が住宅となっているもの)、不詳(年数・住宅種類不明)を含む

## 今すぐできる「節湯術」

## 節約効果

※算出値：資源エネルギー庁省エネポータルサイトより引用

- キッチン
- ✓ ハンドルの位置は基本「水」側にしておく
  - ✓ 食器を洗う時は“ため洗い”
  - ✓ お湯を流しっぱなしにしない
  - ✓ 給湯の設定温度を下げる
  - ✓ 食器洗い乾燥機を使用する

65Lの水道水（水温20℃）を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃に下げ、1日2回食器を手洗いした場合

年間で 約**1,470円** の節約  
CO2量**19.7kg**の削減

- 浴室
- ✓ 湯船にためる湯量を少なくする
  - ✓ 身体を洗う際にシャワーを流しっぱなしにしない
  - ✓ シャワーの利用時間を短縮する
  - ✓ 給湯の設定温度を下げる
  - ✓ 入浴タイミングを家族内で調整しおいきしない

シャワーで45℃の湯を流す時間を**1分間短縮**した場合

年間で 約**3,210円** の節約  
CO2量**28.7kg**の削減

- トイレ  
(温水洗浄便座)
- ✓ 水温の設定温度を下げる
  - ✓ 水勢を弱くする
  - ✓ 機能未使用の場合は電源を切る  
※凍結の恐れがある場合は、電源を切らないでください。  
本体内部の水の凍結や破損の恐れがあります。

洗浄水の温度設定を[中]→[弱]に**1段階下げ**た場合  
※貯湯式

年間で 約**430円** の節約  
CO2量**6.7kg**の削減

※シャワートイレは節電のみに対応しています

### 豆知識 お湯やぬるま湯よりも「冷水」が良い時は？

#### タンパク質汚れ

食器やまな板を洗う際に、牛乳や卵、肉や魚などタンパク質の汚れを落とす時は、**冷水**が良いとされています。タンパク質は熱を加えると固まる性質があり、こびりつき汚れの原因となりやすいためです。

#### 炎症抑制

運動後に、まず**冷水シャワー**を浴びることで、筋肉痛やその他の炎症作用を抑えることができ、疲労からのリカバリーが早くなると言われています。

**お湯の温度設定の見直しも大切。**  
でも、**お湯の使用量を減らす方が効果は大きい！**



節約アドバイザー  
和田由貴さん

設定温度を多少下げたとしても、給湯を使用することに変わりありません。そのため、お湯の使用量を少なくすることが何より大切です。意識的に「節湯」に取り組めるのであれば良いですが、習慣が身に付いていないうちは難しいと思います。そういう時は「モノ」に頼るのが一番です。一度交換するだけで、**意識せずに「節湯」**ができるため、モノで解決してみるのもいいでしょう。

# “節湯アイテム”で家族みんなで省エネ&カンタン節約！

節約アドバイザー 和田さんもオススメ！毎日を快適に、お得に過ごせるLIXILの「節湯」アイテム

## キッチン

### エコセンサーで「水だけ」吐水



#### ナビッシュ（エコセンサー付）

温水センサー  
ハンドル位置に応じて温水（即  
合水）を吐水します。  
エコセンサー  
ハンドル位置にかかわらず  
水だけを吐水します。

エネルギー  
約**31%**  
削減

ハンドルの位置は気にせずOK  
タッチレス水栓 自動センサー付  
きなら、手や物を吐水口に差し  
出すだけで、自動で吐水・止水。

節約アドバイザー  
和田さん使用！  
「節湯に最適！eco  
モードなら無駄にお湯  
を使う心配なし！」

## キッチン/ 洗面化粧室

### 「お湯」が出る時に音が鳴るレバー



#### エコハンドル

正面のハンドル位置から「水」が出る  
お湯が出るタイミングで「カチッ」とクリック音が鳴るため、  
無意識にお湯を使う機会が減り、節湯になる。

キッチンの場合 エネルギー  
約**24%**  
削減※  
洗面化粧室の場合 エネルギー  
約**27%**  
削減※  
※スポット微細シャワー、微細シャワーの  
効果を含む

節約アドバイザー  
和田さんも絶賛  
「これはイ！」

## 浴室

### カンタン止水で流しっぱなしを無くす



#### エコアクアシャワー（スイッチ付）

##### シャワーヘッドを交換するだけ

エネルギー  
約**48%**  
削減

吐水・止水の切り替えがしやす  
い、ワンプッシュ・スイッチ。  
少ない流量で節湯しながらでも、  
快適な浴び心地の大判ヘッド。

## 浴室

### 「お湯」の保温力を高める断熱浴槽



#### サーモバスS

エネルギー  
約**64%**  
削減

お湯が冷めにくい  
4時間後でも温度が約2.5℃しか下がら  
ない“ダブル保温”構造の浴槽。入浴時間の  
異なる家族でも、おいだきをする回数  
が減るため省エネに。

<水栓金具>【試算条件】（国研）建築研究所「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報（住宅）」における、「東京・4人世帯」の条件にて算出。【比較品】キッチン：盤流吐水型シングルレバー【最速流量5L/分】、浴室：サーモ水栓+シャワーヘッド【最速流量10L/分】【引用元】（国研）建築研究所「平成28年省エネルギー基準に準拠したエネルギー消費性能の評価に関する技術情報（住宅）」および自社基準  
<サーモバスS>【試算条件】10℃以下の環境下で、4時間後の温度低下が従来浴槽：7℃・サーモバスS：2.5℃（半年間は温度低下が半分）、浴槽実用水量：146L、おいだき回数：1回/日、年間入浴日数：335日、ふろ部燃費効率80%の給湯器で、給湯後4時間後に追いだきたした場合で算出。【比較品】サーモバスなし【引用元】自社基準

## 「節湯アイテム」開発担当者の声

「料理中に、手が汚れたり濡れたまま水栓  
を使いたくない」「いちいち操作するのが  
面倒だから、つい出しっ放しにしてしま  
う」など、毎日の家事で「イライラ」を感  
じていませんか？ タッチレス水栓はその  
ような『お客様の家事での“イライラ”を  
解消したい！』から生まれた商品です。  
タッチレス水栓は、家事を“快適”にし、さ  
らに普通に使用しているだけで、知らず知ら  
ずのうちに“節湯（エコ）”  
につながるオススメの商品  
です。

LWTJ 水栓事業部 水栓開発部  
清水 和幸



## 「高効率給湯器」との組み合わせで、省エネ効果をもっと高める「節湯術」

経済産業省、国交省及び環境省は、住宅省エネ化を支援する補助制度を新設し、  
高効率給湯器の設置、節湯水栓等における補助金交付を行う予定です。  
（参照元：<https://www.meti.go.jp/press/2022/11/20221108001/20221108001.html>）

LIXIL節湯器具	
給湯機器	キッチン：エコハンドル+タッチレス水栓 浴室：スイッチ付エコアクアシャワー 洗面：エコハンドル
変更なし 従来型ガス給湯器 熱効率78.2	約 <b>17%</b> 削減
潜熱回収型ガス給湯器 熱効率87.5	約 <b>25~27%</b> 削減
電気ヒートポンプ JIS効率2.8	約 <b>54%</b> 削減
ハイブリッド型給湯器 （電気+ガス）	

※試算結果：住宅一棟あたりの給湯エネルギー削減率（六地域・四人世帯）  
※スイッチ付エコアクアシャワーは節湯A1B1として試算しています。

## 電気よりもガスの方が環境負荷が大きく、家庭で出来る 省エネ対策&光熱費削減に「節湯」はイチオシです！

「お湯」にエネルギーが使われていることを意識していない方は多いですが、「節湯」を  
意識するだけで、節電・節ガス・節水になり地球にも優しい取り組みです。エネルギー不  
足による光熱費高騰が続く今、家計防衛策としては「節約せざるを得ない状況」です。  
残念ながら、みなさんが様々な工夫と我慢によってかなり節約を頑張ったとしても、現状  
の値上がり分をフォローしきれないかもしれません。それでも、節約した分だけお得にな  
るといのは間違いないので、ご自身のために少しでも節約することをオススメします。  
「節約しましょう」「省エネに協力しましょう」と言うと、みなさん「節電」を第一に考  
えがちですが、CO2の排出量や家庭におけるエネルギー消費割合を考慮すると、電気より  
もガス、そして給湯使用を抑制することが経済的・環境的な負担軽減に繋がります。



節約アドバイザー 和田由貴さん  
All About 節約ガイド。講演、執筆、テレビ出演等をこなす傍ら、2児の母として  
日々節約生活を実践。環境省3R推進マ  
イスター等、環境関連の活動にも多数携  
わる。