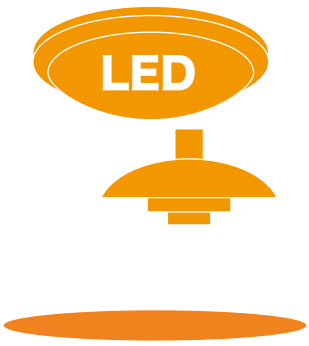
省エネ家電の上手な使い方・選び方

「照明器具」

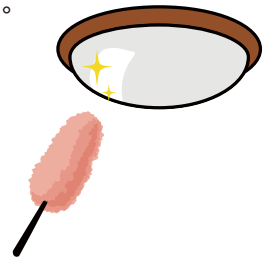
LED 照明器具、蛍光灯照明器具を掲載しています。
調光・調色・デザインをライフスタイルに合わせて選択、
多段階評価で省エネ性能も確認できます。



■ 上手な使い方

● こまめに、掃除しましょう。

ランプやカバーが汚れると、明るさは極端に低下します。
ダイニングキッチンなどの汚れやすい場所ではきちんとお手入れしましょう。



● 無駄な灯りは、消しましょう。

長時間部屋を空けるときは、消した方が経済的です。

■ 上手な選び方

● LED照明器具は蛍光灯照明器具に比べて電気代が安い。

● 使用ランプの光源色は5種類あります。



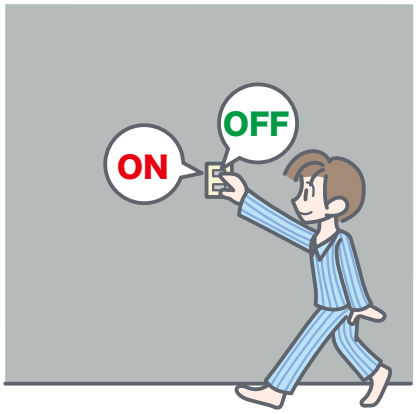
- 部屋の目的や雰囲気に合わせて選びましょう。
- 調光・調色はリモコンで調節できるものもあります。

● つけっぱなしは要注意！

リモコン機能（点灯、消灯、調光など）を使用中は、わずかながら電力を消費しています。壁スイッチの電源をオフにする習慣をつけて、待機時消費電力を削減しましょう。

おすすめ

消灯はリモコンだけでなく壁スイッチも！



● 省エネ型製品情報サイトに掲載の主な照明器具　6種

シーリングライト、ペンダントライト、ブラケット、ダウンライト、スポットライト、フロアライトがあります。

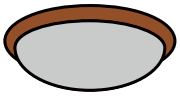


照明器具の種類

● それぞれの特徴を確認して選びましょう ●

全方向が明るいタイプ





❶シーリングライト
天井に直接つけるタイプ。
リビング、寝室、子ども部屋などでお部屋全体を照らします。

全方向一方向どちらも明るい



❷ペンダントライト
天井から吊るすタイプ。
ダイニングやリビング、和室などでお部屋全体を照らすことも部分照明として使うこともできます。



❸ブラケット
壁付けの照明ですので
リビングや吹き抜けの補助照明。
廊下、階段、玄関ドア付近、勝手口等に用いられます。

一方向に明るいタイプ





❹ダウンライト
天井に埋め込まれ、真下を照らす照明です。補助照明として使われることもあります。



❺スポットライト
集中的に当てたいときに使います。
リビング、ダイニング、寝室などの天井や壁に取り付けます。



❻フロアライト
廊下などで足元を照らします。
タイマーやセンサー付きがあります。

出所：一般社団法人　日本照明工業会ホームページに基づき作成

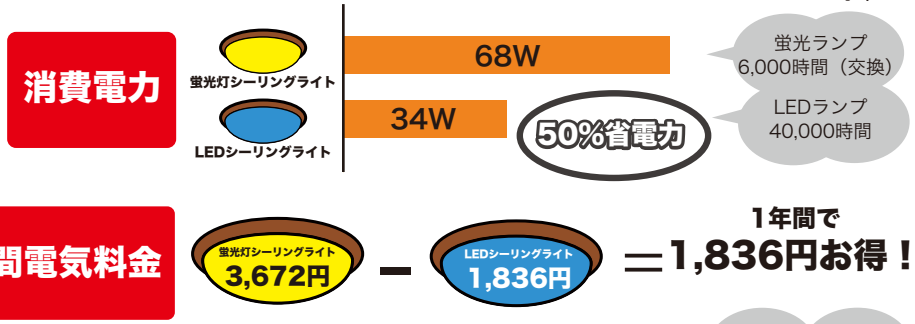
■ 上手な選び方

シーリングライトの消費電力・電気料金比較

● LEDシーリングライトは
蛍光灯シーリングライトに比べて

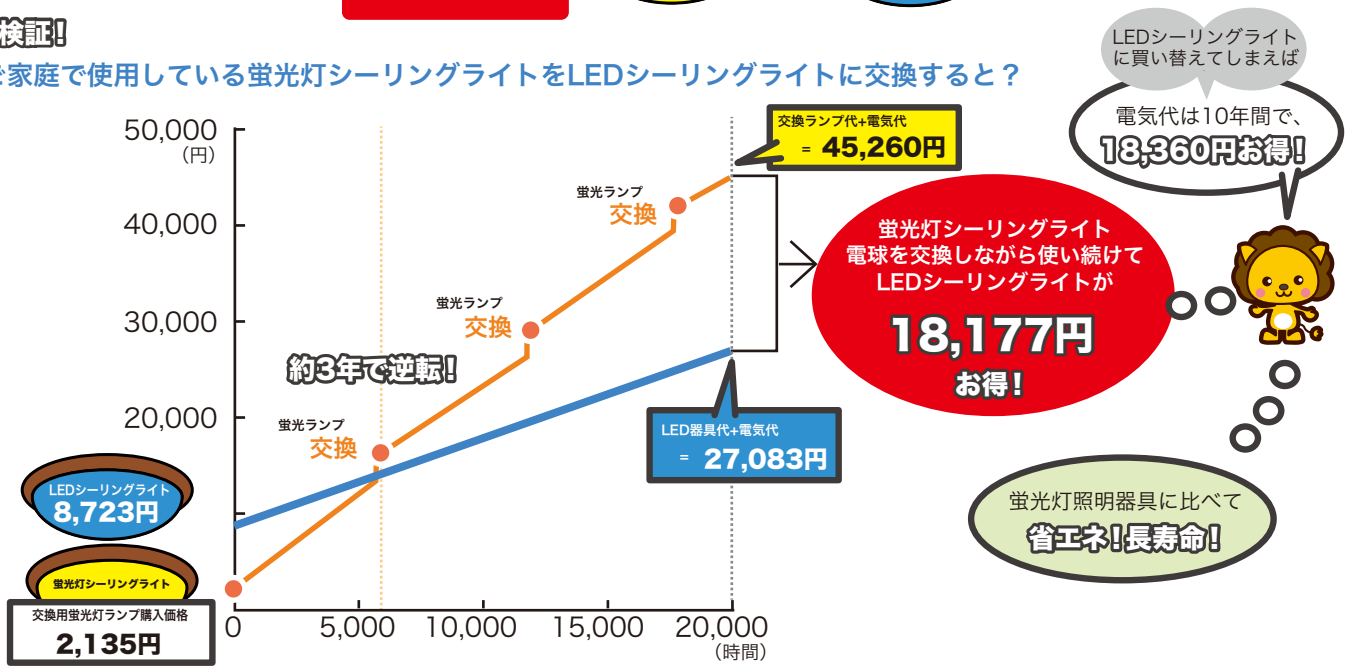
消費電力は50%減！

年間電気料金は大幅カット！



徹底検証！

● ご家庭で使用している蛍光灯シーリングライトをLEDシーリングライトに交換すると？



※以下の①～④を元に環境省が算出（2018年8月）。ランプ・光源の寿命は、使用環境や条件によってばらつきがあります。蛍光灯シーリングライトの器具の代金は含まれていません。
①年間点灯時間：2000時間（1日5～6時間点灯した場合）
②電気代：電力量1kWhあたり27円（税込）公益社団法人全国家庭電気製品公正取引協議会電力料金目安単価（2014年4月28日改定）
③消費電力：8畳用蛍光灯用シーリングライト68W、LEDシーリングライト34W
④購入価格例：8畳用蛍光灯用ランプ2,135円（『環形30W＋40W　主要メーカー店頭表示価格＜6000時間で交換要＞』大手家電流通協会調査データ2018年8月店表示価格平均）。
8畳用LEDシーリングライト8,723円（全国有力家電量販店の販売実績集計/GfK JAPN調べデータ　集計期間2017年7月～2018年6月）

省エネ技術

● 調光・調色をシーンに合わせて点灯すればムダなく省エネ



※写真はLEDシーリングライトで、調光・調色を変えた時のイメージです。
※調光・調色機能や、自動調節機能の有無は機種により異なります。

● LED照明器具は多灯分散照明に適しています

食事時には食卓周りだけ照明を点けて…。　　くつろぎの時間はテーブル周りだけに切り替え。



進化する機能　● 停電時に自動で点灯する、人感センサで点灯する、目に優しい（ブルーライトの低減）、お部屋の空気をきれいにするなど、安全・快適・便利・健康な生活をサポートする機能が進化しています。

出所：一般社団法人 日本照明工業会 住まいの省エネBOOK LED

■ 統一省エネラベルと多段階評価点



照明器具
目標年度2020年度



省エネ性能の高い順に0.1きざみ（5.0～1.0）の評価点で表示。
★（星マーク）は多段階評価点に応じて表しています。

目標年度

トップランナー基準を達成すべき年度で、照明器具の目標年度は2020年度です。

エネルギー消費効率

機器によって表示語が異なり、各機器ごとに定められています。照明器具は固有エネルギー消費効率（lm/W）で表します。

省エネ基準達成率

その製品が属するトップランナー基準の区分の目標基準値を、どの程度達成しているかを%で示します。照明器具は光源色により目標基準値が設定されています。

■ 掲載製品

LED照明器具、蛍光灯照明器具を掲載しています。

省エネ性能カタログの区分　使用タイプ、畳数によって行っています。（サイトでは絞り込み検索ができます。）

シーリングライト（～8畳、～10畳、～12畳、～14畳、16畳以上）
ペンダントライト（～8畳、～10畳、～12畳、～14畳、16畳以上）
ダウンライト
スポットライト
ブラケット
フロアライト
その他施設用

■ 各種表示

● 目標年度

トップランナー基準を達成すべき年度で、照明器具の目標年度は2020年度です。

● 省エネ基準達成率（%）

その製品が属するトップランナー基準の区分の目標基準値を、どの程度達成しているかを%で示します。照明器具は、光源色により目標基準値が設定されています。

光源色	基準固有エネルギー消費効率
昼光色・昼白色・白色	**100.0**
温白色・電球色	**50.0**

● 固有エネルギー消費効率（lm/W）

1Wあたりの光束（明るさ）で表します。小数点以下1桁まで表示します。

$$\text{固有エネルギー消費効率 (lm/W)} = \frac{\text{照明器具全光束（lm）}}{\text{消費電力（W）}}$$

● 1年間の目安電気料金（円）

一般家庭での年間点灯時間を2,000時間（1日あたりの平均点灯時間5.5時間）として算出した年間消費電力量をもとにします。1kWhあたり27円（税込）として算出した目安電気料金を有効数字3桁で表示しています。
各家庭の使用実態や電力会社等によって異なります。

$$\text{年間消費電力量 (kWh/年)} = \frac{\text{消費電力（W）} \times 2000\text{（h）}}{1000}$$

1年間の目安電気料金（円）＝

年間消費電力量（kWh/年）× **27**（円/kwh）

● 照明器具全光束（lm）

光源がすべての方向に、単位時間（1秒）あたりに放射する光の量のことを全光束といいます。lm（ルーメン）は、国際単位系による光束の単位です。照明器具全光束は、全光束の数値に器具効率を乗じた数値をlm（ルーメン）単位で表示します。LEDの場合は、定格光束です。

● 消費電力（W）

照明器具に表示したり、カタログ等で公表している照明器具の標準的な消費電力です。LEDの場合は、定格消費電力です。

● 使用ランプの種類

LED、蛍光灯があります。

● 使用ランプの光源色

昼光色、昼白色、白色、温白色、電球色があります。

● タイプ

シーリングライト、ペンダントライト、ダウンライト、スポットライト、ブラケット、フロアライトなどがあります。

● 明るさと部屋の広さの目安

シーリングライト、ペンダントライトの照明器具全光束（lm）と部屋の広さの目安です。取り替えの際の参考にしてください。

シーリングライト		ペンダントライト	
照明器具全光束（lm）	取り替えの目安	照明器具全光束（lm）	取り替えの目安
4300未満	～8畳	3870未満	～8畳
4900未満	～10畳	4410未満	～10畳
5500未満	～12畳	4950未満	～12畳
6100未満	～14畳	5490未満	～14畳
6100以上	16畳以上	5490以上	16畳以上

出所：一般社団法人　日本照明工業会ホームページより引用

● 調色機能

壁スイッチなどで光源色の切り替えができる製品に○がつきます。調色機能のある製品は主に使用される光源色を表示します。主に使用される光源色が特定されないものについては、最も高い消費電力における全光束、消費電力、光源色を表示します。

● Ra（平均演色評価数）

同じ物体の色でも、照射する光源によって色の見え方が違ってきます。この性質を光源の演色性といい、JISで規定されています。光源の演色性を数値にしたものがRa（平均演色評価数）で、値が高いほど自然な色を再現できます。

● 屋外

軒下など、屋内以外に取り付けができる製品に○がつきます。取り付けの際は、製品の説明に従ってください。

● 浴室

浴室に取り付けができる製品に○がつきます。取り付けの際は、製品の説明に従ってください。