省エネ家電の上手な使い方・選び方

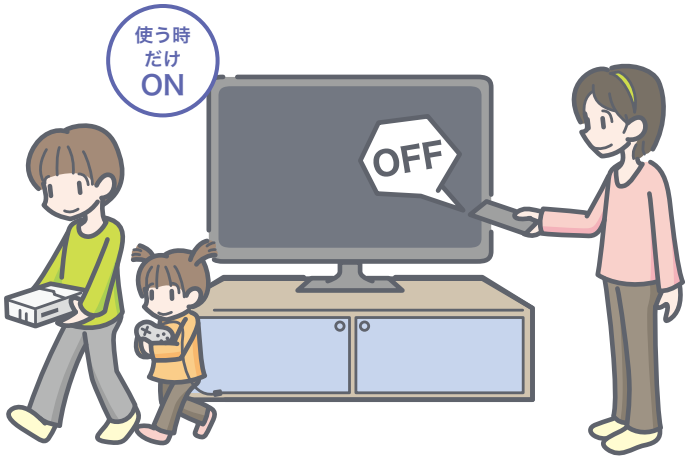
「テレビ」

液晶テレビ・有機ELテレビを掲載しています。
使い方しだいで、テレビを楽しみながら
消費電力量を減らすことができます。



■ テレビを見ないときは消す

つけっぱなしは要注意！
見ていないテレビは、消しましょう。



節約のポイント

① リモコンで電源OFFにしましょう。

② ゲームで使用したときも、終わったらテレビ画面を消しましょう。

③ 旅行等で長期間使用しないときは、本体の主電源でOFFにするか電源プラグを抜くことで、微量ながらリモコン信号を受けるための待機時電力を節約することができます。

<主電源をOFFにする時の注意>

・番組表などデジタル放送で送られる情報が自動ダウンロードできなくなる機種があります。

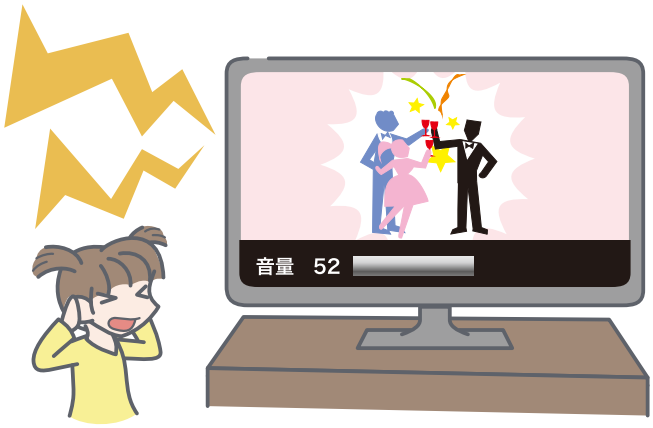
・録画機能内蔵テレビの場合、本体で電源を切ると予約録画ができなくなる機種があります。

■ 画面を掃除しよう



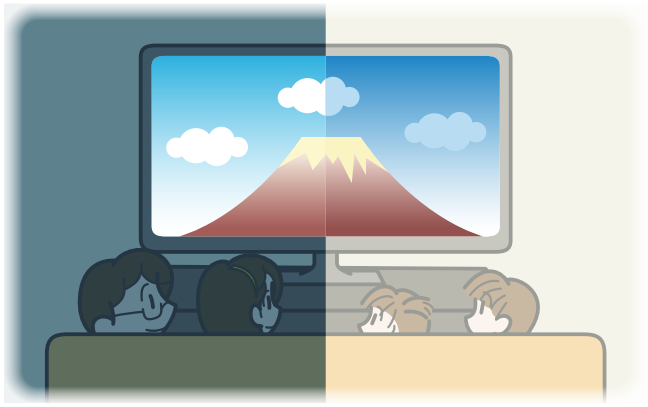
テレビ画面は静電気でホコリを寄せつけやすいので、汚れやすいものです。ホコリがあると暗く見えます。１週間に１度は乾いた柔らかい布（表面に傷が付かないよう配慮された専用クロスなど）でふきましょう。明るさを調節する前に、画面の掃除をしましょう。
外面をお手入れするときは、安全のため、まずは電源を切り電源プラグをコンセントから抜いておきましょう。

■ 音量は不必要に大きくしない



必要以上に画面を明るくしたり、音を大きくしたりするのは、電力の無駄使いです。

■ 画面は明るすぎないように



節約のポイント

テレビ画面は、部屋の明るさに合わせた適切な明るさで視聴しましょう。明るさセンサーがある機種では、明るさセンサーをONにすると、部屋の明るさに合わせて、画面が適切な明るさとなるよう自動的に設定されます。

液晶テレビの場合

年間で電気 27.10kWh の省エネ	約 730円 の節約
原油換算 6.04ℓ	CO_2削減量 11.43kg

テレビ（32V 型）の画面の輝度を最適（最大→中間）にした場合

このページのデータは一般財団法人 省エネルギーセンターの実測値に基づき算出しています。

■ 省エネモードを活用しましょう

① 明るさセンサー

部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを自動調整する機能です。画面が必要以上に明るくなることを防いで、消費電力量を抑えます。

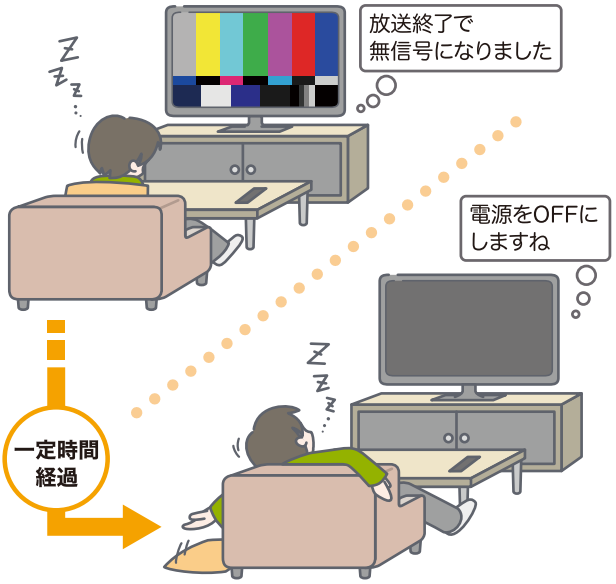
② 無信号自動 OFF

一定時間信号がないと、OFFになる機能です。

③ 無操作自動 OFF

一定時間操作をしないと、OFFになる機能です。

※節電機能の名称や機能はメーカーによって異なります。
設定の仕方も様々なので、取扱説明書を確認しましょう。



■ ライフスタイルに合わせて製品を選ぶ3つのポイント

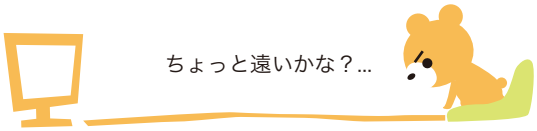
Point 1



視聴距離は画面の
高さの 3〜4倍程度...

● お部屋と製品のサイズは合っていますか？

製品を選ぶときは、部屋の大きさや使い方に合わせてサイズを選びましょう。



Point 2



番組をたくさん
録画したい...

● 今までと同じ機能で選んでいませんか？

最近のテレビの機能は多様化しています。
上手な使い方ができていないようならば、機能が合っていないのかもしれません。



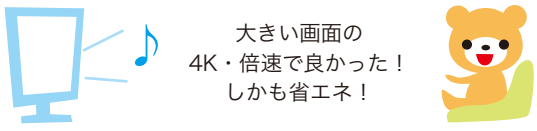
Point 3



2Kにするか
4Kにするか
...倍速って?

● 満足度も大事なポイント

画素数、動画表示速度、機能、年間消費電力量の4つは確認しておくと、製品の特徴をある程度把握できます。

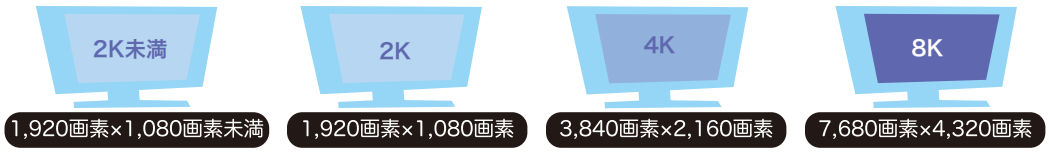


部屋の広さやテレビの視聴のしかたによって異なります。
画面の大きさや製品の特徴、機能を把握して
自分に合ったテレビを選びましょう。

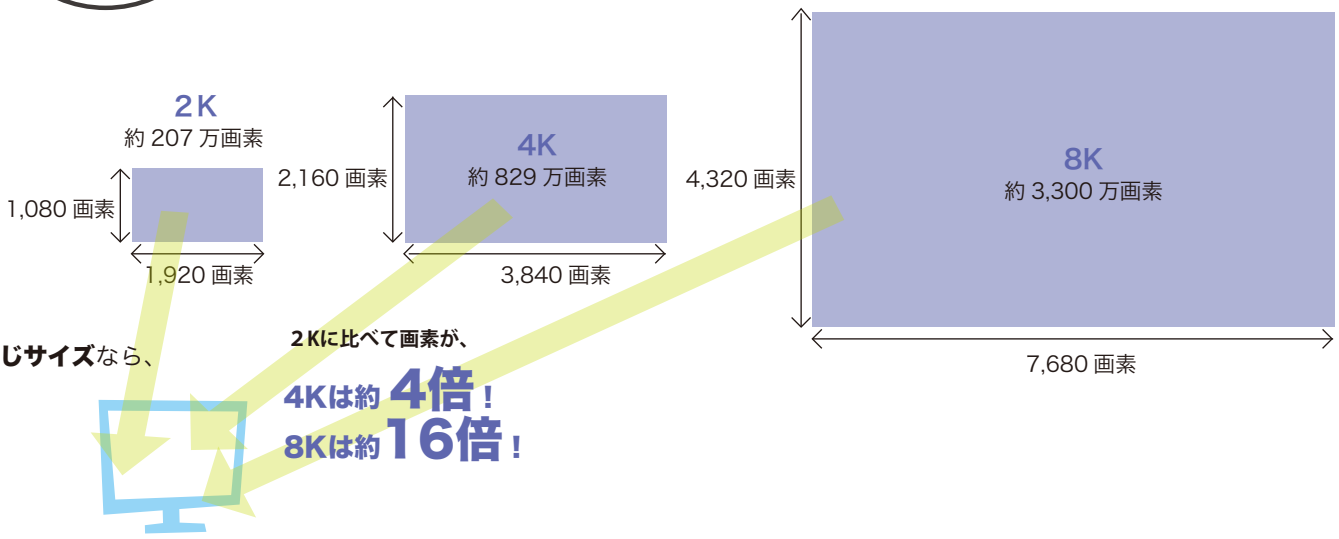
2K未満、2K、4K、8Kの違い

画素数が違います

画素数は、「水平方向の画素数×垂直方向の画素数」で表記されます。



※画素とは、テレビ、パソコンのディスプレー、デジタルカメラなどの画面を構成する最小単位。
画素数とは写真や画像の中にある点の数のことです。



同じサイズなら、

2Kに比べて画素が、

4Kは約4倍！

8Kは約16倍！

4K、8Kのいいところ



解像度が違います

映像が緻密

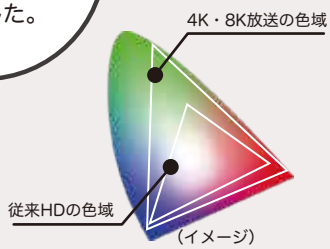
画素数が多いほど解像度（画素の密度）が高くなります。



広い色域

自然で鮮やかな色彩

色域が広がったことで、表現できる色数が増えました。



HDR映像に対応

臨場感がある

映像の本来の明るさや色、コントラストを表現できます。



従来（SDR）の映像（イメージ）　HDRの映像（イメージ）

※SDR は Standard Dynamic Range、HDR は High Dynamic Range の略です。

参考：総務省ホームページ



■ 統一省エネラベルと多段階評価点



テレビ　目標年度2026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。

年間消費電力量

省エネ法に基づいて家庭での平均視聴時間を基準に算出した、1年間に消費する電力量です。年間消費電力量が小さいほど、年間目安電気料金が安くなります。一般的に、テレビサイズが大きくなる、あるいは複数の機能を備えるほど、年間消費電力量は大きくなります。

省エネ基準達成率

画面の大きさや機能（画素数、動画表示速度、録画機能等）が同じならば、省エネ基準達成率が高いほど省エネ性が優れ、年間目安電気料金も安くなります。パネル種類と画素数により分けられた区分ごとに、それぞれ目標基準値算定式が設定されています。

この製品を1年間（1日に5.1時間）使用した場合の目安電気料金

目安電気料金（円/年） ＝ 年間消費電力量（kWh/年） × 電気料金単価 27（円/kWh）

目安電気料金は年間消費電力量に平均的な電気料金単価27（円/kWh）を乗じて算出しています。使用時間の他にも使用条件や電力会社などにより異なります。使用期間中の環境負荷に配慮し、省エネ性能の高い製品を選びましょう。電力取引報の直近3年分の平均値（小数点第1位を四捨五入）を平均的な電気料金単価として設定しています。

■ 掲載製品

交流の電路を使用する液晶テレビ・有機ELテレビが掲載対象です。受信機型が10インチ若しくは10インチ以下の製品、パソコン用ディスプレイでテレビ機能を有するもの、ワイヤレス方式のもの等は対象外です。

省エネ性能カタログの区分　パネルの種類、画素数、サイズ（インチ）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。）

液晶テレビ	液晶　2K未満・30インチ未満	液晶　2K未満・30インチ以上	液晶　2K・50インチ未満
	液晶　2K・50インチ以上	液晶　4K・50インチ未満	液晶　4K・50インチ以上
	液晶　8K		
有機ELテレビ	有機EL　4K	有機EL　8K	

■ 各種表示

● 年間消費電力量（kWh/年）

一般家庭での1日1台あたりの平均視聴時間5.1時間を基準に算出した数値を整数で表示しています。

● 動画表示速度

1秒間に60コマ以上120コマ未満の静止画を表示するノーマルと、1秒間に120コマ以上240コマ未満の静止画を表示する倍速、1秒間に240コマ以上の静止画を表示する4倍速があります。

● ダブルデジタルチューナー

同一のデジタル放送受信チューナーが2つ以上あることをいいます。

● HDD

ハードディスクドライブ内蔵のものをいいます。

● SSD

ソリッドステートドライブ内蔵のものをいいます。

● BDレコーダー

DVDの後継となる光ディスク。
ブルーレイディスクレコーダー内蔵のものをいいます。

● DVDレコーダー

デジタルデータの記録媒体、光ディスクの一種。
DVDレコーダー内蔵のものをいいます。