







省エネチェックシート



環境にも家計にもやさしいエコな暮らしは、「生活の中のちょっとした工夫」から始まります。以下の項目からできそうなものにチャレンジして、今日からエコな生活を始めましょう！

できることに
チェック✓

	取組例	年間CO ₂ 削減量 (Kg-CO ₂)	年間節約額 (円)
エアコン 	●夏の冷房時の室温は28℃を目安にする (扇風機の併用を！風が体にあたり体感温度が下がります。)	14.5	700
	●冬の暖房時の室温は20℃を目安にする (扇風機の併用を！暖かい空気を循環させると、足元まで暖かくなります。)	25.9	1,650
	●フィルターを月2回掃除する (掃除機でほこりを吸い取ったり、ぬるま湯で洗ってから乾かしましょう。)	15.6	990
テレビ 	●画面は明るすぎないようにして、見ないときは消す (リモコン待ち状態でもエネルギーを消費しています。主電源で消しましょう。)	8.2	450
冷蔵庫 	●壁から適切な間隔で設置し、中に物を入れすぎないようにする (常温で保存できるもの入れていませんか？また、熱いものは冷ましてから保存しましょう。)	43.4	2,760
	●設定温度を適切にする(強→中に)	30.1	1,910
電子レンジ	●野菜の下ごしらえに電子レンジを使用 (煮込み料理の野菜は干してから鍋へ。型崩れも少なくなります。)	13.0	1,060
電気ポット	●長時間使用しないときはプラグを抜く	22.3	1,240
こたつ	●こたつ布団に、上掛と敷布団をあわせて使う	15.9	880
	●設定温度を低めにする	23.9	1,320
衣類乾燥機 	●まとめて乾燥して使用回数を減らす	20.5	1,130
	●自然乾燥を併用する	192.6	10,650
風呂 	●入浴は間隔をあけない (浴槽には必ず蓋をしましょう。お湯が冷めにくいので省エネにつながります。)	85.7	6,190
	●シャワーをこまめにとめる (シャワー15分間で使うお湯は180リットル、浴槽のお湯はおよそ200リットルです。)	28.7	3,210
トイレ 	●温水洗浄便座を使わないときはフタを閉める (長時間使わないときは電源をオフにしたり、就寝前に節電機能を使うことで省エネ効果があります。)	16.8	800
	●便座暖房の温度設定は低めにする(中→弱) (寒い季節だけ使用しましょう。1年中つけっぱなしにしていませんか？)	12.7	610
照明 	●電球からLEDに取り換える	43.0	2,430
	●点灯時間を短くする	1.6	90
買い物 	●車を使わず、歩いて出かける(往復2km)	119.7	9,520
	●電化製品の買い替えは省エネ性能が高いものを選ぶ	82.0	5,700
車の運転 	●発進時はふんわりスタートを心がける (発進後5秒後に20Km/hを目安に。)	148	11,110
	●加速度の少ない運転をこころがける (急発進は事故のもとで、エンジンにも負担をかけます。)	67.0	3,900

※「年間CO₂削減量」や「年間節約額」の数値については目安であり、世帯人数や生活様式によって異なります。

合計

CO₂削減量は (Kg-CO₂)

年間節約額は (円)