



エコライフ チェックシート

居 間・リビングでできること

			年間CO ₂ 削減量 (kg)	年間節約金額 (円)
エアコン	★冬の暖房時の室温設定を下げる	21℃→20℃(1日9時間運転使用)	18.6	1,170
石油ファンヒーター	★冬の暖房時の室温設定を下げる 冬の暖房は必要なときだけにする	21℃→20℃(1日9時間運転使用) 1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)	25.4 40.9	820 1,360
電気こたつ	設定温度を下げる	温度調節を「強」→「中」にした場合(1日5時間使用)	17.1	1,080
照明器具	白熱電球から蛍光灯に取り替える	54Wの白熱電球→12Wの電気型蛍光灯にした場合	29.4	1,850
テレビ	テレビを見ないときは消す	1日1時間(液晶テレビ(32型))見る時間を減らした場合	5.9	370



台 所・水周りでできること

			年間CO ₂ 削減量 (kg)	年間節約金額 (円)
冷蔵庫	ものを詰め込みすぎない 設定温度を適切な状態にする	詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較 周囲温度22℃で、設定温度を「強」→「中」にした場合	15.3 21.6	960 1,360
ガス給湯器	熱を逃がすため、壁から適切な間隔で設置する 食器を洗うときは低温に設定する	上と両面が壁に接している場合と、片側が壁に接している場合との比較 設定温度を40℃→38℃にし、2回/日手洗いした場合	15.8 20.0	990 1,210
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く	ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較	37.6	2,360
ガスコンロ	炎がなべ底からはみ出さないように調節する	水1ℓ(水温20℃)を沸騰させるとき、強火→中火(3回/日)にした場合	5.4	330
風呂給湯器	追い炊きを控えるために、家族が間隔をあけずに入浴する シャワーは不必要に流したままにしない	2時間放置により4.5℃低下した湯(200ℓ)を追い焚きする場合(1回/日) 45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合	87.0 29.1	5,270 2,760
温水洗浄便座	使わないときはフタを閉める	フタを開けっ放しの場合と閉めた場合との比較	12.2	770
洗濯機	洗濯物はまとめて洗いをする	定格容量(洗濯・脱水容量)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う場合との比較	2.1	3,950



車に乗ってできること

			年間CO ₂ 削減量 (kg)	年間節約金額 (円)
	★停車時からのスタートはふんわりアクセル「eスタート」	5秒間で20km/h程度に加速を行うこととした場合	194.0	11,370
	加減速の少ない運転を行う		68.0	3,980
	早めのアクセルオフを行う		42.0	2,460
	アイドリングストップを行う		40.2	2,360



買い物でできること

			年間CO ₂ 削減量 (kg)
	★買い物の際にはマイバッグを持参する	レジ袋は、年間1人平均300枚(3kg/1枚10g)使用	9.9
	食品は必要な分だけ買うようにする	作りすぎや食べ残しをなくす	



★は重点項目