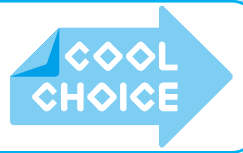




家庭における環境配慮行動



家庭で実践！ 節約にも役立つ省エネ術と地球にやさしい行動



🐻 節約度・省エネ度チェック！

リビング	年間節約額	CO ₂ 削減量	チェック
テレビの使用時間を1日1時間減らす	450円	9.9kg	
テレビ画面は明るすぎないように設定する	730円	15.9kg	
冷房時のエアコンの室温は28℃を目安にする	820円	17.8kg	
暖房時のエアコンの室温は20℃を目安にする	1,430円	9.2kg	
エアコンのフィルターを月2回程度清掃する	860円	18.8kg	
エアコンの使用時間を1日1時間減らす	490円	9.2kg	
照明（白熱電球）の使用時間を1日1時間減らす	530円	11.6kg	
パソコンの使用時間を1日1時間減らす	850円	18.5kg	
こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う	880円	19.1kg	
こたつの設定温度を低めにする	1,320円	28.7kg	
風呂・トイレ	年間節約額	CO ₂ 削減量	チェック
こまめにシャワーを止める	3,300円	29.0kg	
お風呂は間隔をあけずに続けて入る	6,880円	87.0kg	
電気便座のふたを閉める	940円	20.5kg	
電気便座の設定温度を低くする	710円	15.5kg	
温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	370円	8.1kg	

体感温度アップ！

寒いからといって、設定温度を上げる前に着るものを工夫しよう！

暖房時は工夫して！



カーディガン
+2.2℃



ひざ掛け
+2.5℃



ソックス
+0.6℃



洗濯・掃除	年間節約額	CO ₂ 削減量	チェック
洗濯物はまとめて洗う	3,980 円	3.5kg	
衣類乾燥機と自然乾燥を併用する	10,650 円	231.6kg	
部屋を片づけてから掃除機をかける	150 円	3.2kg	
キッチン	年間節約額	CO ₂ 削減量	チェック
冷蔵庫の設定温度を適切に設定する（「強」から「中」に）	1,670 円	36.2kg	
冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	1,220 円	26.5kg	
冷蔵庫にはものを詰め込まない	1,180 円	25.7kg	
冷蔵庫は無駄な開閉をしない	280 円	6.1kg	
電気ポットの保温時間を減らす	2,900 円	63.1kg	
ガスコンロの炎が鍋底からはみ出さないようにする	430 円	5.4kg	
食器を洗うときは温水を低温に設定する	1,580 円	20.0kg	
買い替えで省エネ	年間節約額	CO ₂ 削減量	チェック
エアコンを買い換える	4,698 円	103.0kg	
冷蔵庫を買い換える	5,697 円	107.0kg	
液晶テレビを買い換える	3,618 円	79.0kg	
白熱電球から LED ランプへ買い換える	2,430 円	52.8kg	

【出典】「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬(2017年8月)」「省エネ性能カタログ 2017年冬版」(資源エネルギー庁)

省エネのコツ!

省エネモードを活用しよう!

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

未来のために！地球にやさしく賢い行動

リビング	チェック
食材は必要な量を考えて買う	
料理は食べ切れる量を作る	
調理時は、野菜や果物の皮を過剰に除去しないようにする	
余ったおかずは冷凍保存する	
冷蔵庫の整理日を決めて定期的にチェックする	
買い物	チェック
詰め替え可能な商品や長持ちする商品を選ぶ	
買い物にマイバッグを持参する	
省エネ性能の高い家電製品を選ぶ	
ごみ捨て	チェック
生ごみの水切りをする	
資源はきちんと分けて、資源回収に出す	
使用済み小型家電は回収ボックスへ	
ルールやマナーを守って、ごみ集積所をきれいに使う	
庭・ベランダ	チェック
緑のカーテンを育て、夏の日差しをやわらげる	
庭、ベランダ、屋上、壁面など、身近な場所でみどりを育てる	
身近な街路や公園などで、地域のみどりを育てる活動に積極的に参加する	
移動	チェック
徒歩、自転車や公共交通機関（電車・バス）などを利用する	
ふんわりアクセルのやさしい発進などエコドライブに努める	
電気自動車やハイブリッド車などを利用する	

LEDで省エネ！

LED照明の節約効果

長く使えてお得！

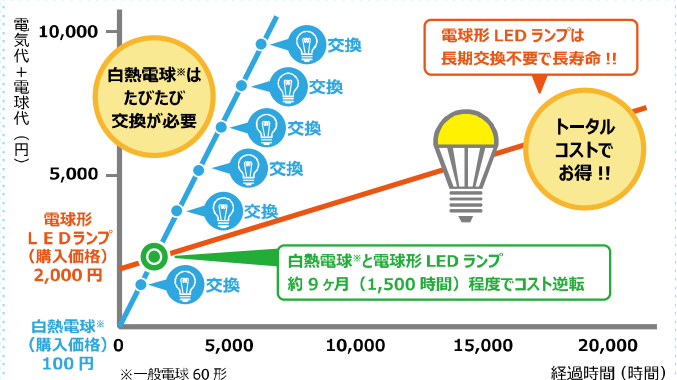


一般電球 60形 2,000時間¹ × 27円/kWh² × 54W³ = 2,916円

電球型 LED ランプ 2,000時間¹ × 27円/kWh² × 8W³ = 432円

1年間で 2,484円お得！

- 1) 年間点灯時間：2,000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 2014年4月28日改定による新電力料金目安単価
- 3) 消費電力：一般電球54W、電球型LEDランプ8W



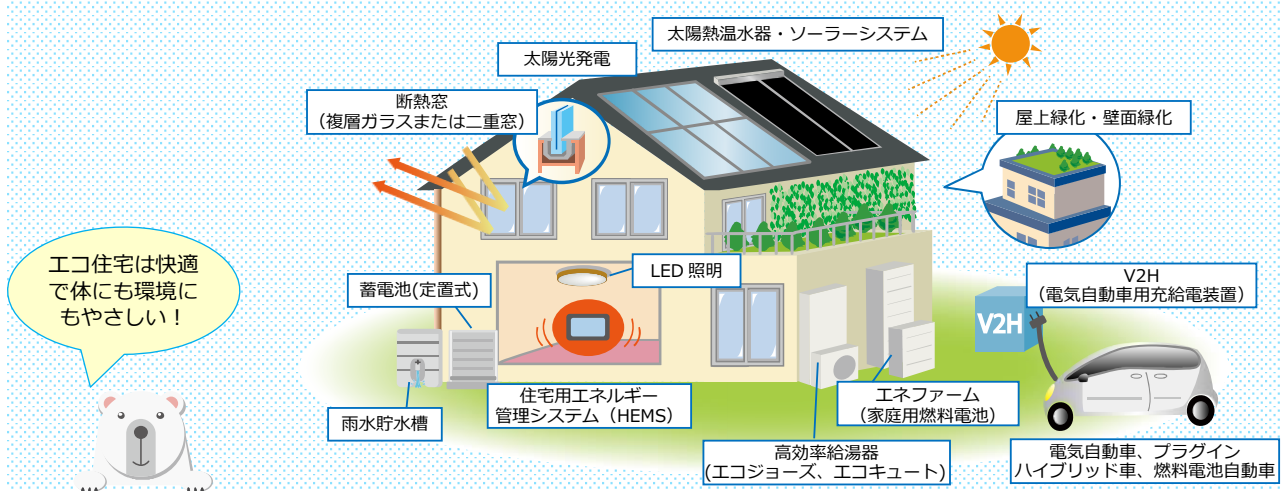
出典)「住まいの照明省エネBOOK」(「あかりの日」委員会)、COOL CHOICE ウェブサイト(環境省)をもとに作成

新築・増改築	チェック
太陽光発電、太陽熱温水器を設置する	
屋上緑化・壁面緑化を取り入れる	
雨水タンクを設置する	
屋根、外壁、床、窓ガラスなどの断熱性能を高める	
省エネ性能の高い給湯器を設置する	
節水型トイレを設置する	
高断熱浴槽を設置する	
庇を設置する	
HEMS を導入する	
休日を利用して	チェック
野外や旅行先でのアクティビティをとおして自然と親しむ	
自然観察会や環境イベントなどに参加する	
地域の美化活動、環境保全活動などに参加する	
その他日常における心がけ	チェック
家庭での電気、ガス、水の使用量を把握する	
ペットは責任を持って飼う	
外来生物について理解し、外から持ち込んだり、地域へ放したりしないようにする	

エコ住宅で 省エネ！

エコ住宅に採用されている様々な設備

エコ住宅は、高気密高断熱、緑化、太陽光発電、蓄電池、LED 照明、高効率給湯器など、様々な環境配慮の工夫を取り入れた住宅で、快適性にも優れています。



日々のくらしのなかで、一人ひとりが身近な省エネや環境へ配慮した行動を選択することが、未来を大きく変えていきます。できることから始めてみましょう！