

家庭や事業所での環境配慮行動

1 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

COOL
CHOICE

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	13.2kg	
冷房時のエアコンの室温は28℃を目安にする	820円	14.2kg	
暖房時のエアコンの室温は20℃を目安にする	1,430円	24.94kg	
エアコンのフィルターを月2回程度清掃する	860円	15.0kg	
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	—	29.1kg	
お風呂は間隔をあけずに続けて入る	—	87.0kg	
電気便座のふたを閉める	940円	16.4kg	
電気便座の設定温度を低くする	710円	12.4kg	
温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	370円	6.5kg	

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！

カーディガン
+2.2℃



ひざ掛け
+2.5℃



ソックス
+0.6℃



暖房時は
工夫して！



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	29.0kg	
冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	1,220 円	21.2kg	
冷蔵庫にはものを詰め込まない	1,180 円	20.6kg	
冷蔵庫は無駄な開閉をしない	280 円	4.9kg	
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	
炊飯器を使わないときはプラグを抜く	1,240 円	21.5kg	
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	42.3kg	

【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 2021年版」(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う。



 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	
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	
地元で採れた食材を買うようにする	
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

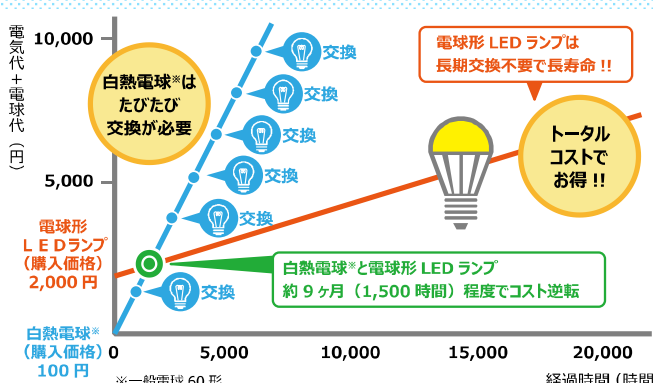
長く使えてお得！

一般電球 60形 $2,000 \text{ 時間}^{*1} \times 27 \text{ 円/kWh}^{*2} \times 54\text{W}^{*3} = 2,920 \text{ 円}$

電球形 LED*ランプ $2,000 \text{ 時間}^{*1} \times 27 \text{ 円/kWh}^{*2} \times 9\text{W}^{*3} = 510 \text{ 円}$

1年間で 2,410 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、電球形 LED*ランプ 9W



電球形 LED ランプは長期交換不要で長寿命!!

白熱電球*はたびたび交換が必要

電球形 LED ランプ (購入価格) 2,000 円

白熱電球*と電球形 LED ランプ 約 9 ヶ月 (1,500 時間) 程度でコスト逆転

トータルコストでお得!!

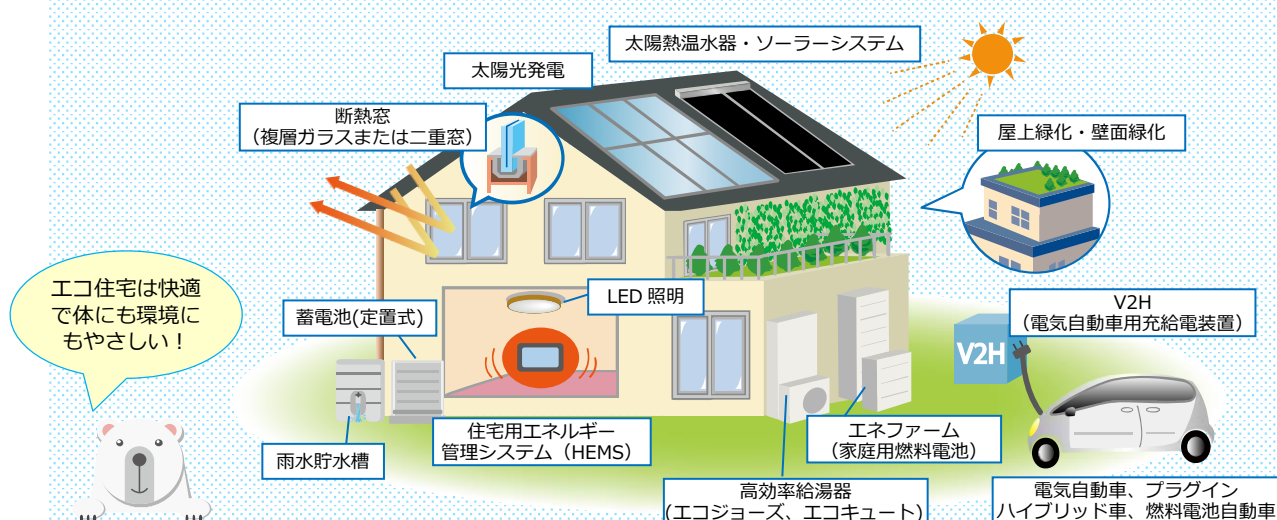
出典)「省エネ性能カタログ 2021 年版家庭用」をもとに作成

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	
ZEH*や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。



2 事業所で実践！経費削減にも役立つ省エネと環境に配慮した事業活動

賢い選択は日々の事業活動から！

日々の業務の中で

- 冷房時の室温は 28℃を目安にする
- 暖房時の室温は 20℃を目安にする
- エアコンの使用時間を 1 日 1 時間減らす
- エアコンや換気口のフィルターを月 2 回程度清掃する
- 照明の使用時間を 1 日 1 時間減らす
- パソコンの使用時間を 1 日 1 時間減らす
- エレベーターの使用を控え、階段を利用する
- OA 機器を省エネモードに設定する
- 節水やペーパーレス化など、省資源化に取り組む
- 事業所内のエネルギー使用量を把握し、省エネ、節電に努める
- できるだけ再生可能エネルギー*の比率が高い電気を選択する
- 省エネ機器を導入する

移動するとき

- 徒歩、自転車や公共交通機関を利用する
- ふんわりアクセルのやさしい発進、アイドリングストップ*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

事業活動に必要な物品を購入するとき

- グリーン購入*に努める
- 梱包材・容器包装などの減量化に努める

商品サービスを製造、販売提供するとき

- 調達・調理を工夫し、食品ロスの削減に努める
- 製品の販売時は簡易な包装にする
- 買い物客のマイバッグ持参を促進する
- ばら売りや量り売りを進める
- 効率の良い配送や運送に努める
- 製品のライフサイクルをとおして、環境負荷を減らす工夫をする
- 周辺地域や地域住民の生活環境に配慮する
- 工場事業所等からの汚染物質の排出を抑制する
- 化学物質の環境中への放出漏出を防止する

廃棄物を処理するとき

製品の製造・流通・廃棄の各段階において、ごみの減量、再利用、リサイクルを推進する
産業廃棄物として適正に処理する

集積所を清潔に維持管理する

事業所の設置、増改築を行うとき

騒音・振動・悪臭を発生させない構造、配置等を採用し、周辺環境に配慮する

雨水貯留設備を設置するなど、雨水の利用を進める

太陽光発電*、太陽熱利用機器など、再生可能エネルギー*を導入する

高効率な自家発電設備の導入を進める

省エネ性能の高い空調・熱源機器・照明器具などを取り入れる

屋上緑化・壁面緑化*など、事業所内の緑化を進める

ZEB*や BEMS*を導入する

その他事業活動における環境貢献

地域の自然環境の保全活動に参加・協力する

地域の生態系*に配慮する

事業活動内容、事業に伴う環境負荷の状況、環境保全のための取組内容等について、情報を公開・発信する

環境に関する社会貢献活動（CSR*活動）を事業所の姿勢としてアピールする

行政が実施する環境講座やイベントに参加・協力する

事業所内を積極的に緑化し、適切に維持管理する

事業所内のオープンスペースを開放するなど、地域の人と一緒に楽しめるみどりづくりを行い、地域社会に貢献する

環境経営に関する認証の取得と適切な運用に努める

カーボン・オフセット*などの制度を活用し、温室効果ガス*排出量の削減を図る

地域の農林水産物の地産地消を図り、地場産業の発展と環境保全に貢献する

環境配慮技術・製品の開発や製造など、新たな環境ビジネスにチャレンジする

省エネのコツ！

サーキュレータや扇風機を利用して、室内の温度ムラを解消しよう！



温度ムラを解消しよう。

温かい空気は上に、冷たい空気は下に溜まるため上下に温度差ができます。温度ムラは下記のような場所・場合にも発生します。

- ★窓ガラスの近く
- ★OA 機器の近く
- ★窓や出入り口のすきま
- ★空調機器の設置場所や吹き出し風向が不適切

