



あなたの省エネ度をチェックしてみませんか？

まちづくり推進室では、『地域省エネルギービジョン策定等事業報告書』に基づき、地球温暖化防止および温室効果ガス削減へ向けた取り組みなどの情報を提供していく予定です。

今回は、私たちの生活に密着した省エネルギー行動『ライフスタイルチェック25』を掲載しました。さて、あなたは該当する行動がいくつありますか？家計の経費節約にも直結しますので、ぜひチェックしてみてください。



ライフスタイルチェック 25

省エネルギー行動		CO ₂ 削減量 (kg-CO ₂ /年)	年間節約金額 (円/年)
リビング	1 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定する	27.5	1,900
	2 電気カーペットの温度設定はこまめに調節する	61.6	4,100
	3 冷暖房機器は不必要なつければなしをしない	19.9	1,300
	4 照明は、省エネ型蛍光灯、電球型蛍光灯を使用する	25.8	1,700
	5 照明は不要な時はこまめに消灯する	8.3	500
	6 テレビを見ていない時は消す	13.6	900
	7 こたつは敷布団と上掛け布団を使用し、温度設定はこまめに調節する	26.8	1,800
キッチン	8 食器洗い乾燥機を使用する時は、まとめて洗い温度調節もこまめにする	23.7	9,000
	9 食器洗いのお湯の温度はできるだけ低くする	21.2	1,300
	10 冷蔵庫は庫内の温度調節をし、ものを詰め込みすぎない	35.1	2,400
	11 冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置する	14.9	1,000
	12 冷蔵庫の扉のムダな開閉はやめ、開けている時間を短くする	5.3	400
	13 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用する	15.6	2,800
浴室・洗面所	14 電気ポットは長時間使わない時はプラグを抜く	35.4	2,400
	15 洗濯する時は、まとめて洗う	1.9	3,900
	16 お風呂は、間隔をおかずに入る	92.0	5,700
	17 シャワーはお湯を流しっぱなしにしない	22.2	2,400
車	18 便座暖房を使わない時はふたを閉め、温度設定をこまめに調節する	48.0	3,200
	19 アイドリングはできる限りしない	38.1	1,900
	20 ムダな荷物を積んだまま運転しない	3.5	200
	21 急発進、急加速をしない	66.7	3,200
	22 タイヤの空気圧は適正に保つ	35.7	1,700
その他	23 外出時はできるだけ公共交通機関を利用する	—	—
	24 電気製品は、使わない時はコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくしている	55.3	3,700
	25 機器を買う時は、エネルギー効率の良いものを選ぶ	130.0	8,700

※ (財)省エネルギーセンター『新ライフスタイルチェック25』より
※ CO₂削減量と年間節約金額は、大まかな目安としてご理解ください。

あなたの省エネ度は？

ズバリ省エネ派

該当が 20 個以上

まあまあ省エネ派

該当が 19 ~ 12 個

まだまだ省エネ派

該当が 11 ~ 5 個

もっと省エネ派

該当が 4 個以下