生活かえる！エコエコ家族　環境にやさしい取組一覧表

取組を選んで、エコエコ達人家族にチャレンジしよう！

出典元：経済産業省 エネルギー資源庁 省エネポータルサイト

項目		目標		1週間あたりの省エネ効果（参考） 節約金額	CO2削減量	評価
リビング&ダイニング	照明器具	省エネ型に替える				
			白熱電球から電球型蛍光ランプに交換	49.9円	786.3g	☆☆☆
			白熱電球から電球型LEDランプに交換	53.5円	841.9g	☆☆☆
		点灯時間を1日1時間短くする				
			白熱電球	11.7円	184.1g	☆
			蛍光ランプ	2.7円	40.3g	☆
			電球型LEDランプ	1.9円	30.7g	☆
		使わない部屋の照明を消す		-	-	☆
		器具の掃除をする		-	-	☆
	エアコン	夏の冷房時の室温は28℃を目安にする（冷房設定温度を27℃から28℃にする）		18円	283.8g	☆
		冷房は必要な時だけつける		11.1円	176.4g	☆
		冬の暖房時の室温は20℃を目安にする（暖房設定温度を21℃から20℃にする）		31.6円	496.7g	☆☆
		暖房は必要な時だけつける		24.2円	381.6g	☆☆
		フィルターを月に1回か2回清掃する		19円	299.2g	☆
	ガス・石油ファンヒーター	室温は20℃を目安にする				
			ガスファンヒーター場合	25.3円	351g	☆☆
			石油ファンヒーターの場合	16.9円	487.1g	☆☆
		必要な時だけつける（1日1時間運転を短縮する）				
			ガスファンヒーター場合	41.2円	581.1g	☆☆
			石油ファンヒーターの場合	28.2円	795.9g	☆☆☆
	電気カーペット	設定温度を「強」から「中」にする		110.7円	1741.4g	☆☆☆
		広さにあった大きさを選ぶ		53.5円	841.9g	☆☆☆
	こたつ	設定温度を「強」から「中」にする		29.2円	458.4g	☆☆
		掛け布団と敷布団をあわせて使う		19.4円	304.9g	☆☆
	液晶テレビ	テレビを見ない時は消す		10円	157.3g	☆
		画面は明るすぎないようにする		16円	253.2g	☆
	パソコン	使わない時は、電源を切る（1日1時間利用時間を短縮する）				
			ノート型の場合	3.3円	51.8g	☆
			デスクトップ型の場合	18.8円	295.3g	☆☆
		電源オプションを見直す（「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にする）				
			ノート型の場合	1円	13.4g	☆
			デスクトップ型の場合	7.5円	117g	☆☆

1週間あたりのCO2削減量によって、評価の基準を設定しています。　☆：～300ｇ　☆☆：300ｇ～700ｇ　☆☆☆：700ｇ～

項目		目標	1週間あたりの省エネ効果（参考）		
			節約金額	CO2削減量	評価
キッチン	冷蔵庫	ものを詰め込み過ぎない（２０%くらいのすき間を空けると効果的）	26.1円	410.4g	☆☆
		無駄な開閉はしない（冷蔵庫の食品配置図を作る）	6.1円	97.8g	☆
		開けている時間を短くする	3.6円	57.5g	☆
		設定温度を適切にする	37円	577.3g	☆☆
		壁から適切な間隔で設置する（上にものを置かず、壁から離す）	26.8円	421.9g	☆☆
	電気ポット	長時間使用しないときは、プラグを抜く	63.9円	1004.9g	☆☆☆
	ガスコンロ	炎がなべ底からはみ出ないように調節する	7.5円	101.6g	☆
		鍋ややかんの水滴はふき取ってからコンロにかける	-	-	
	ガス給湯器（キッチン）	食器を洗うときは低温に設定する	27.4円	377.8g	☆☆
		食器を洗うときはまとめ洗いを心がける	-	-	☆
	その他	使い終わった油は、台所の排水に流さない	-	-	☆
		排水口や三角コーナーなどから調理クズが流れないように工夫する	-	-	☆
		食器についたソース、マヨネーズ、油などをそのまま台所で流さない	-	-	☆
		お米のとぎ汁を排水口から流さない	-	-	☆
		料理は食べきれる以上は作らない（食べ残しをしない）	-	-	☆
		なるべく地元の食材を使い、旬のものを食べる	-	-	☆
サニタリー	ガス給湯器（お風呂）	入浴は間隔をあけない	118.7円	1643.6g	☆☆☆
		シャワーは不必要に流したままにしない	62円	550.4g	☆☆
	洗面所	歯磨きや洗顔の時は水を出しっぱなしにしない	-	-	☆
	温水洗浄便座	使わないときはフタを閉める	21円	326g	☆☆
		便座暖房の温度は低めにする	15.7円	247.4g	☆
		洗浄水の温度は低めにする	8.2円	128.5g	☆
	洗濯機	洗濯物はまとめて洗う（容量の８割程度が効果的）	86.5円	55.6g	☆
		洗剤を入れすぎない	-	-	☆
		風呂の残り湯を活用する	-	-	☆
	掃除機	部屋を片づけてから掃除機をかける（利用時間を１日１分短縮する）	2.9円	51.8g	☆
		パック式は適宜取り替える	0.8円	15.3g	☆
外出時	自動車	スタートをゆっくりする（ふんわりアクセル「eスタート」）	229.2円	3720.5g	☆☆☆
		加減速の少ない運転をする	80.4円	1304.1g	☆☆☆
		早めのアクセルオフをしてエンジンブレーキを活用する	49.7円	805.5g	☆☆☆
		アイドリングストップを心がける	47.6円	771g	☆☆☆
	買い物	エコマークやグリーンマークなどの入った製品を優先して買う	-	-	☆
		シャンプー・洗剤などは詰め替え用を選んで買い、容器はできる限り何回も使う	-	-	☆
		マイバッグを持参し、レジ袋をもらわない	-	-	☆
		古着や不要になった家具などはリサイクルショップに持っていったりバザーなどに出す	-	-	☆
	その他	水筒を持参する	-	-	☆
		近い場所には徒歩や自転車を使用し、それ以外でもバスや電車を利用する	-	-	☆
		ごみはポイ捨てしないで持ち帰る	-	-	☆

１週間あたりのCO２削減量によって、評価の基準を設定しています。　☆：～300ｇ　☆☆：300ｇ～700ｇ　☆☆☆：700ｇ～