

エコライフスタイル：「意識している」から「実践している」へ 上手に賢く使えば家計も助かります！

以下の項目全て実践すると 家族みんなで目標を決めて取り組みましょう！

👛 年間約24,000円お得！

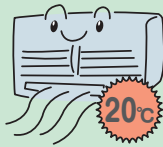
🌳 CO₂336.8kg削減 (🔥 灯油タンク×7.5個分の消費又は 🌲 スギの木×24本分のCO₂吸収量に相当)

エアコン

【CO₂排出量】47.3kg削減 **全て取組む** 🔥 × 1.1個分又は 🌲 × 3.4本分

● 暖房の設定温度は20℃を目安にしよう！

💡 電気使用量 53kWh削減
🌳 CO₂排出量 21.8kg削減
🔥 灯油換算 8.8L削減
👛 年間コストメリット 約1,170円



● フィルターを月に1回か2回清掃しよう！

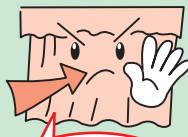
💡 電気使用量 32kWh削減
🌳 CO₂排出量 13.1kg削減
🔥 灯油換算 5.3L削減
👛 年間コストメリット 約700円



自動掃除機能付きも便利です。

● 冷房の設定温度は28℃を目安にしよう！

💡 電気使用量 30kWh削減
🌳 CO₂排出量 12.4kg削減
🔥 灯油換算 5L削減
👛 年間コストメリット 約670円



カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。



室外機の吹出口にものを置くと、冷暖房の効果が下がります。

年間コストメリット

約2,500円お得！

テレビ

● テレビを見ないときは消そう！

※1日1時間見る時間を減らした場合
※ブラウン管25インチ、液晶20インチ、プラズマ32インチ

★ブラウン管テレビ

💡 電気使用量 32kWh削減
🌳 CO₂排出量 13.1kg削減
🔥 灯油換算 5.3L削減
👛 年間コストメリット 約700円

★液晶テレビ

💡 電気使用量 15kWh削減
🌳 CO₂排出量 6.2kg削減
🔥 灯油換算 2.5L削減
👛 年間コストメリット 約330円

★プラズマテレビ

💡 電気使用量 75kWh削減
🌳 CO₂排出量 30.6kg削減
🔥 灯油換算 12.3L削減
👛 年間コストメリット 約1,640円



夜間や留守のときは、主電源まで切りましょう。待機電力をカットできます。



ほこりがつくと暗く見えます。1週間に1度はふきましょう。



明るすぎたり音が大きすぎたりすると電力を多く消費します。



見ていないときは、こまめに消しましょう。



省エネモードを設定しましょう。

冷蔵庫

【CO₂排出量】61.8kg削減 **全て取組む** 🔥 × 1.4個分又は 🌲 × 4.4本分

● 設定温度は適切に！

💡 電気使用量 62kWh削減
🌳 CO₂排出量 25.3kg削減
🔥 灯油換算 10.2L削減
👛 年間コストメリット 約1,360円



熱いものは冷ましてから

● 周囲に適当な間隔をあけて設置！

💡 電気使用量 45kWh削減
🌳 CO₂排出量 18.5kg削減
🔥 灯油換算 7.4L削減
👛 年間コストメリット 約990円



置き場所に注意して

● ものを詰め込みすぎない！

💡 電気使用量 44kWh削減
🌳 CO₂排出量 18kg削減
🔥 灯油換算 7.2L削減
👛 年間コストメリット 約960円



詰め込みすぎは厳禁

年間コストメリット

約3,300円お得！

ガスコンロ

● 炎がなべ底からはみ出さないように調節!

🔥 ガス使用量	2.4m ³ 削減
☁️ CO ₂ 排出量	5.5kg削減
💧 灯油換算	2.2L削減
👛 年間コストメリット	約360円



鍋ややかんの底は平らで大きいものの方が熱効率はよくなります。また水分はふき取ってから火にかけましょう。



ガス給湯器

● 食器を洗うときは低温に設定!

🔥 ガス使用量	8.8m ³ 削減
☁️ CO ₂ 排出量	20.5kg削減
💧 灯油換算	8.2L削減
👛 年間コストメリット	約1,320円

1ℓのお湯を沸かす時は

給湯器はエネルギー効率の高い機器です。お湯を沸かす時は、水からでなく、給湯器のお湯を沸かすようにしましょう。

● 洗いものは、ため洗いをしましょう。

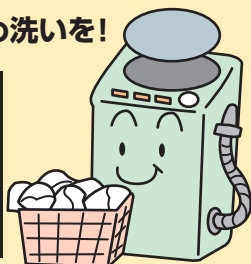
お湯を流しっぱなしでの洗いものは、エネルギーのムダ。洗う前に水につけておいたり、ヘラやボロ布で汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくて済みます。



洗濯機

● 洗濯物はまとめて洗いを!

💡 電気使用量	6kWh削減
💧 水道使用量	16.8m ³ 削減
☁️ CO ₂ 排出量	2.4kg削減
💧 灯油換算	1L削減
👛 年間コストメリット	約3,950円



詰め込みすぎには注意!

● お風呂の残り湯を利用しましょう。

水道代の節約になります。

● 洗剤は適量に。

洗剤が不必要に多いとすすぎの水が余分に必要になります。

● すすぎは注水すすぎより、ためすすぎで。

ためすすぎの方が使う水の量は少なくて済みます。

お風呂

● 入浴は間隔をあけずに!

🔥 ガス使用量	38.2m ³ 削減
☁️ CO ₂ 排出量	88.9kg削減
💧 灯油換算	35.7L削減
👛 年間コストメリット	約5,730円

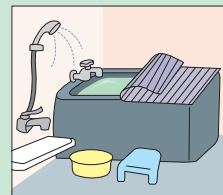
年間コストメリット

約8,700円お得!

【CO₂排出量】118.6kg削減 全て取組むと 📦 × 2.6個分又は 🌲 × 8.5本分

● シャワーは不必要に流したままにしない!

🔥 ガス使用量	12.8m ³ 削減
💧 水道使用量	4.4m ³ 削減
☁️ CO ₂ 排出量	29.7kg削減
💧 灯油換算	11.9L削減
👛 年間コストメリット	約2,920円



温水洗浄便座

● 使わないときはフタを閉める!

💡 電気使用量	35kWh削減
☁️ CO ₂ 排出量	14.3kg削減
💧 灯油換算	5.7L削減
👛 年間コストメリット	約770円

【CO₂排出量】30.8kg削減 全て取組むと 📦 × 0.7個分又は 🌲 × 2.2本分

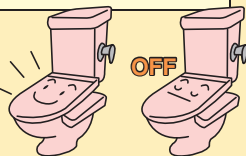
● 便座暖房の温度は低めに!

💡 電気使用量	26kWh削減
☁️ CO ₂ 排出量	10.8kg削減
💧 灯油換算	4.3L削減
👛 年間コストメリット	約580円

● 洗浄水の温度は低めに!

💡 電気使用量	14kWh削減
☁️ CO ₂ 排出量	5.7kg削減
💧 灯油換算	2.3L削減
👛 年間コストメリット	約300円

寒い季節だけ使しましょう!



年間コストメリット

約1,700円お得!

便利グッズ

● 無理せず省エネ!

節水シャワーヘッド

少ない水だと勢いのないシャワーも、これを取り付ければパワーアップ。通常のシャワーと比べると約40%の節水効果が。



エコタップ

スイッチのオンオフで待機電力をカット。気になる電気代や消費電力(W)がひと目でわかる表示機能付きもあり。



蛇口用節水器具

蛇口につけ水流の勢いを保ちながら水量を抑えてくれる。取り付けも簡単で、キッチンでの節水にぴったり。



冷蔵庫カーテン

冷蔵庫の開閉時、一気に上昇する庫内の温度。冷蔵庫内の冷気の流出を防いでくれ、取り付けは簡単な粘着テープ式。他に吸盤タイプの製品もあり。

