

効果の概要

1. 人を1km運んだ場合の CO2排出量は、自動車は 132g、バスは 90g、鉄道は 25gです。自動車は飛行機(124g)よりも多くなっています。

2. 詰め込んだ場合と半分にした場合との比較では、年間で電気が 43.8kWh、CO2が 21.4 kg の削減、電気代が約 1,360 円の節約。

3. 電気ポット一年間で CO₂が 52.4kg 削減、電気代が約 3,330 円の節約。炊飯器一年間で CO₂が 26.9kg の削減、電気代が約 1,240 円の節約。

4. 葉菜の下ごしらえをガスコンロではなく、電子レンジを利用した場合、年間でガスが 8㎡、約 1,140 円の節約。

5. 給湯器の温度と水の使用量によっては、食器洗い乾燥機の方が省エネになります。水の温度と量には注意をしましょう。

6. 54W の白熱電球の点灯時間を 1 日 1 時間短縮した場合、年間、電気は 19.7kWh、CO₂は 9.6 kg の削減、電気代で約 610 円の節約。

7. 1 日 1 時間 32 型液晶テレビを観る時間を減らした場合、年間で電気は 16.7kWh、CO₂は 8.2 kg の削減、電気代は約 520 円の節約。

8. 利用する部屋数を減らすことで、照明や冷房などの機器利用が減り、大きな省エネになります。コミュニケーションもはかれますね。

9. 内閣府世論調査によると、レジ袋を辞退している人は 60.2%、無料の場合は受け取っている人は 25.3%、13.3%は購入しているでした。

10. 食べられるのに捨てられる食品の重量は、家庭から出る食品廃棄物の約 1/3 です。賞味期限切れ、食べ残し、作りすぎなどによる廃棄です。

11. 家庭での省エネをするには家族の協力が不可欠です。負担にならないよう取り組みを広げていきましょう。

12. 設定温度を 28℃にして、1 日 1 時間運転を短縮した場合、年間で CO₂が 9.2 kg 削減され、電気代が約 580 円の節約。

13. 外気温度が 31℃の時、設定温度を 27℃から 28℃にした場合、年間で CO₂が 14.8 kg 削減され、電気代が約 940 円の節約(9 時間/日)。

14. カーテンより、すだれといった外からの遮熱の方が効果的です。朝日や夕日の入る時間帯に雨戸を閉めるというのも有効です。

15. 2 時間放置した湯(200ℓ)を追い炊きすることが不要となると想定すると、年間ガスで 38.2 ㎡、CO₂で 85kg、6,190 円の節約となります。

16. 45℃のお湯を流す時間を 1 分間短縮すると、ガス代と水道代が年間で 3,210 円の節約。CO₂は 28.7 kg の削減。使わない時は、浴槽に貯めることで浴室も温まります。

17. 残り湯を使い回すことにより、年間で CO₂が 21kg 削減、上下水道代が約 7,000 円の節約。

18. 洗濯機の容量の 8 割程度が適当です。4割入れて 2 回洗う場合に比べ、年間で CO₂が 2.9 kg の削減、電気代で約 180 円、水道代で約 4,360 円の節約。

19. 自然乾燥 8 時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と、乾燥機のみを使用した場合、2 日に 1 回で、年間で電気は 394kWh、CO₂は 192.6 kg の削減、電気代は約 12,230 円の節約。

20. 掃除機の使用時間を短縮できます。ほうきやモップの利用や掃除機の運転モードの使い分けも有効です。

参照：CASA「省エネチャレンジ」より

省エネチェック表

今回、重点的に取り組んでみようという行動を 5 つ選んで、重点取組の欄に○を記入してください。

20 項目すべてについて、1週間後についての状況を**4段階**で評価して、評価欄の該当する数字を○で囲んでください。

1:できている 2:半分くらいできている 3:あまりできていない 4:持っていない・関係ない

		重点 取組	評価			重点 取組	評価
1	 なるべく自転車や公共交通機関を利用する。		1 2 3 4	11	 家族で省エネに取り組んでいる。		1 2 3 4
2	 冷蔵庫の庫内は、ものを詰めすぎないように整理整頓する。		1 2 3 4	12	 エアコンは必要な時だけつける。30 分以上不在になる場合は切りましょう。		1 2 3 4
3	 使用する分だけ、沸かし、なるべく保温はしない。		1 2 3 4	13	 冷房時の設定温度は 28℃を目安にする。		1 2 3 4
4	 野菜の下ごしらえや温めなおなどに電子レンジを使う。		1 2 3 4	14	 窓や、すだれ・扇風機の使用で部屋の温度を調節する。		1 2 3 4
5	 食器を手洗いする場合は、できるだけ水でする。また水を出しっ放しにしない		1 2 3 4	15	 入浴は間隔を空けずに入る。		1 2 3 4
6	 部屋の照明はこまめに消す。		1 2 3 4	16	 シャワーは出しっぱなしにせず使用時間を短くするよう心がける。		1 2 3 4
7	 テレビは付けっぱなしにしない。		1 2 3 4	17	 お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに使う。		1 2 3 4
8	 家族が居間などで、みんなと一緒に過ごす。		1 2 3 4	18	 洗濯は量をまとめて行い洗濯回数を減らすようにする。		1 2 3 4
9	 買い物のときは買い物袋を持参する。		1 2 3 4	19	 衣類乾燥機は自然乾燥と用する。急がない時は、自然乾燥で。		1 2 3 4
10	 計画的な買い物をする。食材は余らせないように使う。		1 2 3 4	20	 掃除機をかける前に、部屋を片付ける。		1 2 3 4

おうちでチェックして、取り組んでください。
※提出の必要はありません。

