

参考「家庭でできる温暖化対策の取組」

家庭でできる身近な取組及びエコドライブ編

◆ 家庭でできる身近な取組

取組項目		年間 CO ₂ 削減効果	年間節約額の目安	
リビング	1. 夏は冷房の設定温度を28℃にする（1℃上げて27℃→28℃にする）	17.2 kg	約	820 円
	2. 冬は暖房の設定温度を20℃にする（1℃下げて21℃→20℃にする）	30.3 kg	約	1,430 円
	3. 冷房の使用時間を1日1時間短縮する	10.7 kg	約	510 円
	4. 暖房の使用時間を1日1時間短縮する	23.2 kg	約	1,100 円
	5. エアコン（冷暖房）のフィルターをこまめに掃除する	18.2 kg	約	860 円
	6. 石油ファンヒーターの設定温度を20℃にする（1℃下げて21℃→20℃にする）	25.4 kg	約	1,020 円
	7. 石油ファンヒーターの使用時間を1日1時間短縮する	41.8 kg	約	1,700 円
	8. 電気カーペットの設定温度を「中」にする（「強」→「中」に下げる）	106.0 kg	約	5,020 円
	9. 電気カーペットは部屋にあったサイズのものを使用する	51.2 kg	約	2,430 円
	10. こたつの設定温度を下げる（「強」→「中」）	27.9 kg	約	1,320 円
	11. こたつ布団に敷布団と上掛け布団をあわせて使用する	18.5 kg	約	880 円
	12. 照明器具を電球型LEDランプに取り替える	50.8 kg	約	2,410 円
	13. 電球型LEDランプの点灯時間を1日1時間短縮する	1.9 kg	約	90 円
	14. テレビをつける時間を1日1時間短縮する	9.6 kg	約	450 円
	15. テレビの画面は明るすぎないようにする	15.4 kg	約	730 円
	16. デスクトップ型パソコンの使用時間を1日1時間短縮する	18.0 kg	約	850 円
	17. デスクトップ型パソコンの電源オプションを「モニタの電源をオフ」から「システムスタンバイ」に変更する	7.2 kg	約	340 円
キッチン	18. 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない	25.0 kg	約	1,180 円
	19. 冷蔵庫の設定温度を適切にする（「強」→「中」に下げる）	35.2 kg	約	1,670 円
	20. 冷蔵庫の無駄な開閉をやめる	5.9 kg	約	280 円
	21. 冷蔵庫を開けている時間を短くする	3.5 kg	約	160 円
	22. 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	25.7 kg	約	1,220 円
	23. 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する（葉菜）	11.4 kg	約	1,060 円
	24. 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する（根菜）	9.1 kg	約	1,030 円
	25. 野菜の下ごしらえにガスコンロではなく電子レンジを活用する（果菜）	12.1 kg	約	1,150 円
	26. 使わないジャー炊飯器のプラグを抜く	26.1 kg	約	1,240 円
	27. 電気ポットを長時間使用しないときは保温にせずプラグを抜く	61.3 kg	約	2,900 円
	28. ガスコンロは「強火」から「中火」に調節する	5.4 kg	約	410 円
お風呂・トイレ	29. 入浴は間隔をあけずにする	87.0 kg	約	6,530 円
	30. シャワーの使用時間を1分短縮する	29.0 kg	約	3,180 円
	31. 温水洗浄便座は使わないときフタを閉める	19.9 kg	約	940 円
	32. 温水洗浄便座の暖房の温度は低めにする（「中」→「弱」に下げる）	15.0 kg	約	710 円
	33. 温水洗浄便座の洗浄水の温度は低めにする（「中」→「弱」に下げる）	7.9 kg	約	370 円
洗濯・掃除	34. 洗濯物はまとめ洗いをする	3.4 kg	約	3,980 円
	35. 部屋を片づけてから掃除機をかける	3.1 kg	約	150 円
	36. 掃除機の集塵パックは適宜取り替える	0.9 kg	約	40 円
他	37. 不要な家電製品は主電源を切る（待機電力の削減）	63.8 kg	約	3,024 円

合計 924.0 kg 約 53,184 円

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド」資源エネルギー庁

↓
2.5 kg/日

◆ 家庭でできる身近な取組 エコドライブ編

チェック項目		年間 CO ₂ 削減量	年間節約額	
エコドライブ	ふんわりアクセル「eスタート」	194.0 kg	約	13,040 円
	加減速の少ない運転	68.0 kg	約	4,570 円
	早めのアクセルオフ	42.0 kg	約	2,820 円
	アイドリングストップ	40.2 kg	約	2,700 円

合計 344.2 kg 約 23,130 円

出典：「家庭の省エネ徹底ガイド」資源エネルギー庁

↓
0.9 kg/日