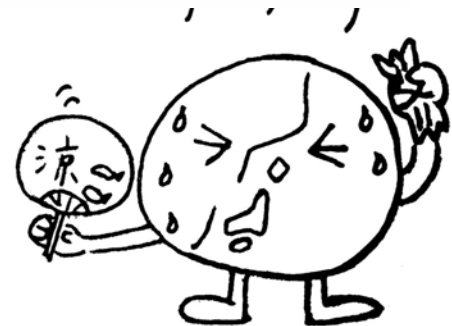


迫られる地球温暖化防止と 省エネルギー（対策編）



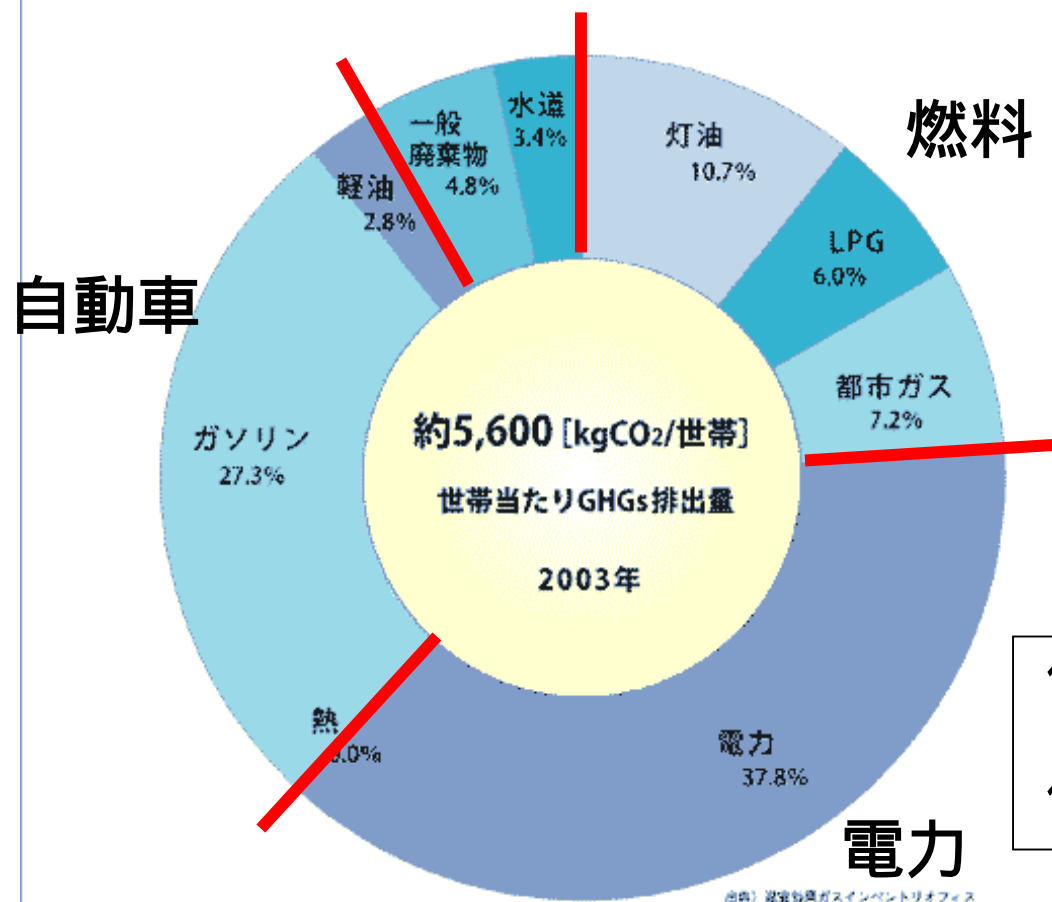
大阪市なにわエコ会議 企画委員 / 企業部会長 / なにわエコウェーブ編集長
エコアクション21地域事務局大阪 普及委員長
地球温暖化防止活動推進員 / 省エネ普及指導員

宇田環境経営研究所 宇田 吉明

家庭からの二酸化炭素排出量

家庭からの温室効果ガス排出量の割合（2003年）

— 燃料種別内訳 —



電力	38%
自動車	30%
燃料	24%
ごみ	5%
水道	3%

1家庭あたり5,600kg-CO₂
10%(560kg)減らそう!

出典) 温室効果ガスインベントリオフィス
「日本の1990～2003年度の温室効果ガス排出量データ」
(2005.5.26発表)

取り組もう！

エコライフ スマートライフ

4つの取り組みで約400kg-CO₂削減

家族が同じ部屋で団らんし、 暖房と照明を2割減らす		待機電力を90%削減する	
	一緒にいれば暖かい 240kgのCO ₂ 削減 11,000円の節約		主電源を切る コンセントを抜く 待機電力の少ない商品を選ぶ 87kgのCO ₂ 削減 6,000円の節約
冷房を1 高く、 暖房を1 低く		シャワーを1日1分間 家族全員が減らす	
	着るものを工夫する 31kgのCO ₂ 削減 2,000円の節約		お湯を出しっぱなしにしない 65kgのCO ₂ 削減 4,000円の節約

これで420kg削減 = 2万3千円の節約



待機電力をなくそう

～ 家庭の待機電力は7 ～ 10 % ～

	1日	1ヶ月	1年
電子レンジ	3円	90円	1,080円
VTR	6円	180円	2,160円
ミニコンポ	12円	360円	4,320円
エアコン	6円	180円	2,160円
扇風機(リモコン式)	6円	180円	2,160円
給湯機(冬季)	15円	450円	
ノートパソコン(未使用時)	3円	90円	1,080円
デスクトップパソコン(使用時)	5円 / 1時間		
電気便座	9円	270円	
マホービン式ポット(保温時)	15円		
冷蔵庫(買替後)	24円 10円	720円 300円	8,640円 3,600円

待機電力

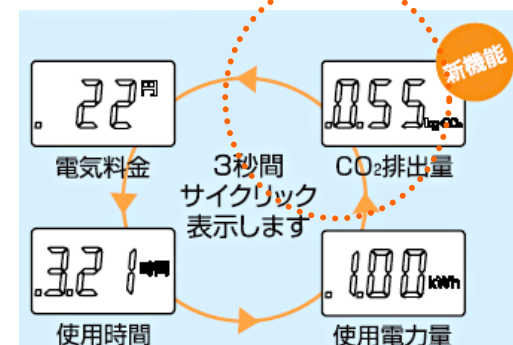
(わが家での調査)

機種や購入時期によって違う

最近の家電は待機電力が小さくなっている



コンセントに差し込んで
電力やCO₂を調べる



ホームセンターで約3千円

スイッチ付きコンセントで待機電力をカット

コタツ ←



→ 扇風機
→ 電気魔法瓶



↓ パソコンA
↓ モデム
↓ パソコンB + モニタ
↓ ラジオ充電器
↓ 携帯充電器
↓ パソコンC



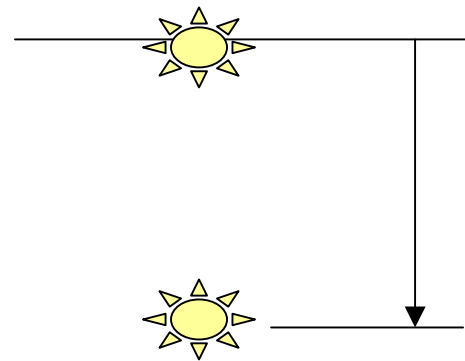
← 電気釜 電子レンジ →



↓
エアコン
(6円/日)

照明の節電

蛍光灯の位置を下げて明るく



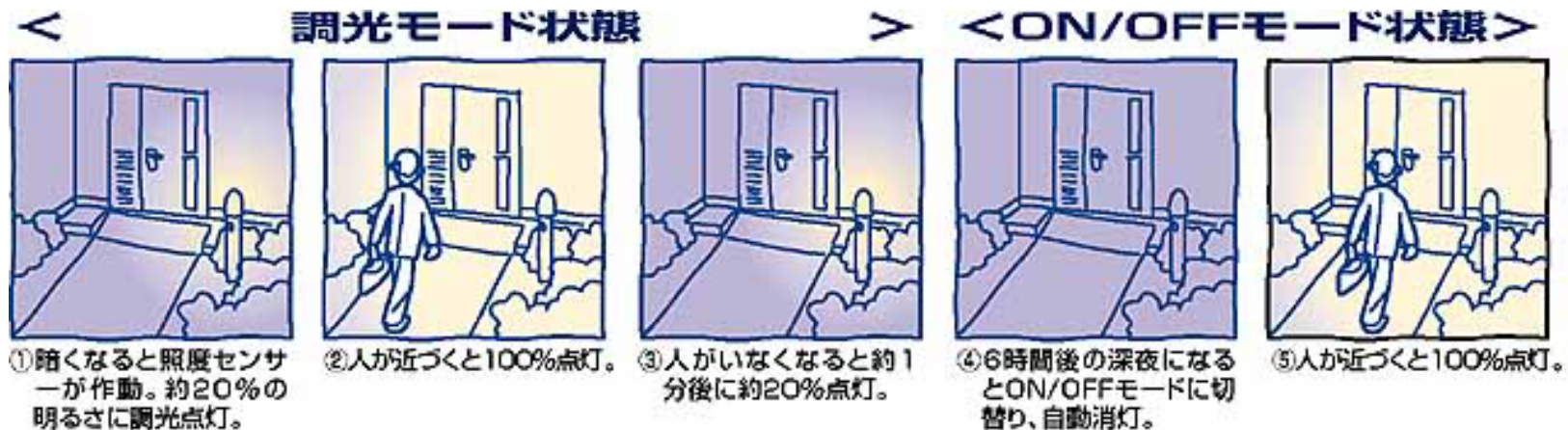
照明と机の距離を
1 / 2 にすると明る
さは4倍に

机

照明の省エネ

～ 玄関灯をセンサー付きの蛍光灯に～

	内 容
玄関灯 	60W白熱灯のタイプで、1日10時間点灯した場合と、センサーで実質点灯時間を2時間に抑えた場合 年間の節約は約4,300円(62kg-CO2削減)



省エネルギーセンターパンフレットより

エアコンを控えめに 扇風機を利用 ～ 体感温度を下げて涼しく～ 体感温度 風速1mで1



リビング



寝室



洗面所

エアコンは
できるだけ
控える



二酸化炭素排出量 扇風機はエアコンの1 / 10以下

冬の夜を暖かくする工夫 ～ 湯たんぽ ～



ペットボトル湯たんぽ
(お風呂の残り湯で朝まで温い)

お風呂のお湯を使う
(やけどの心配がない)



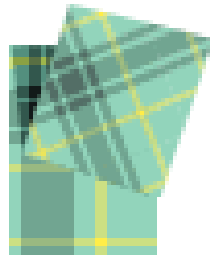
市販されている
湯たんぽ

冬を暖かく

カーディガン
+2.2℃



ひざかけ
+2.5℃



ソックス
+0.6℃



服装で体感温度アップ

赤外線放射で暖かい素材もあります

足元を暖かく



1時間で0.3円
(エアコンだと約20円)

保温を活用する

保温調理 (ガスの節約)

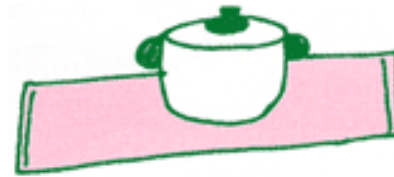


魔法ビン式ポット
(保温力のよい製品を選ぶ)

2 L 沸かすのに 5 円
(水道水 20 の時)



コンロで沸騰させる



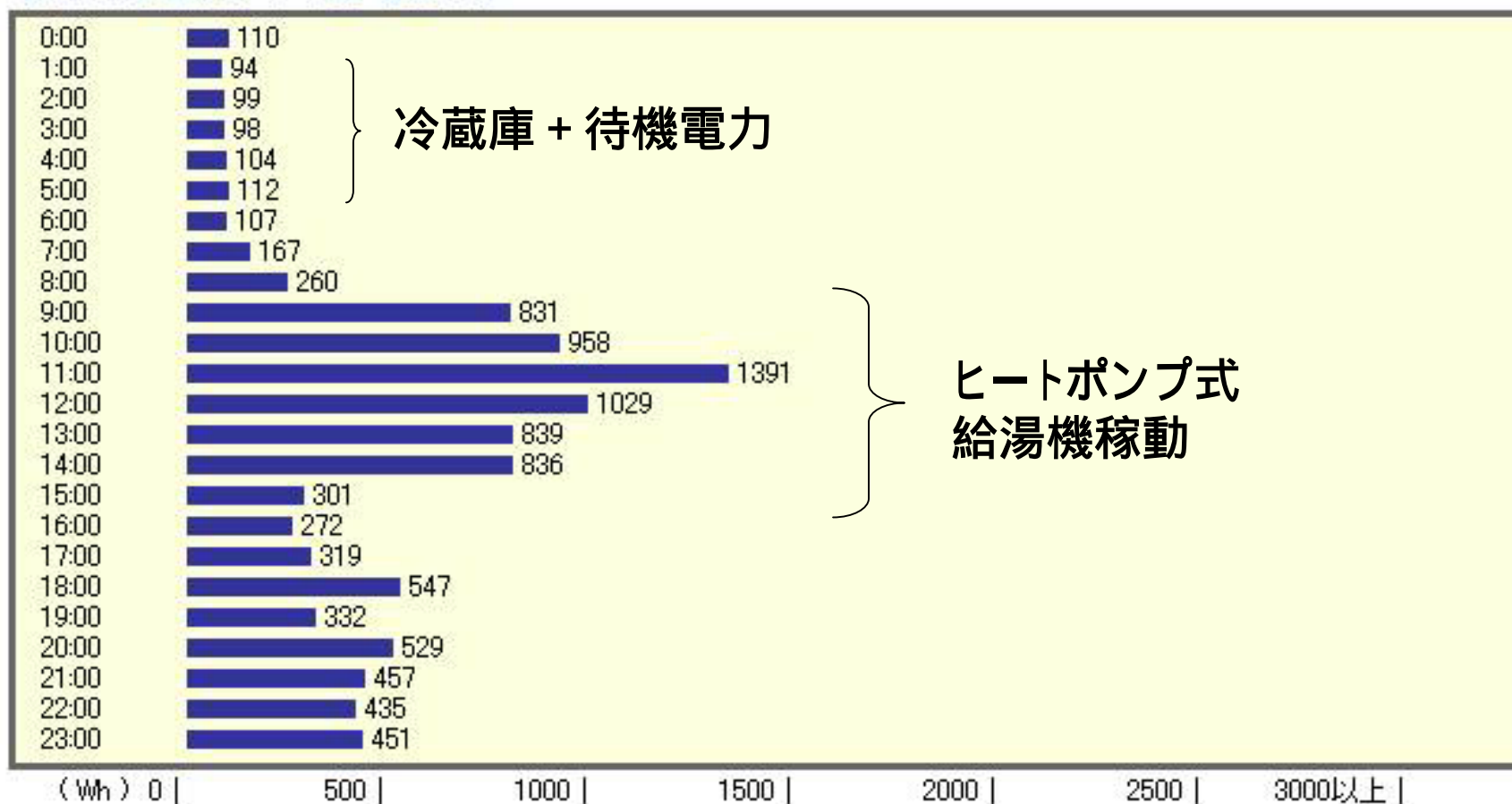
沸騰したらさせる
しっかり包む



保温調理で味を
染み込ませる

早寝早起きは三文の得 わが家の時間帯別の使用量

多かった日[9/7 (土曜日)]



効率のよい暖房へ

電気カーペット



ガスストーブ



効率のよいエアコン

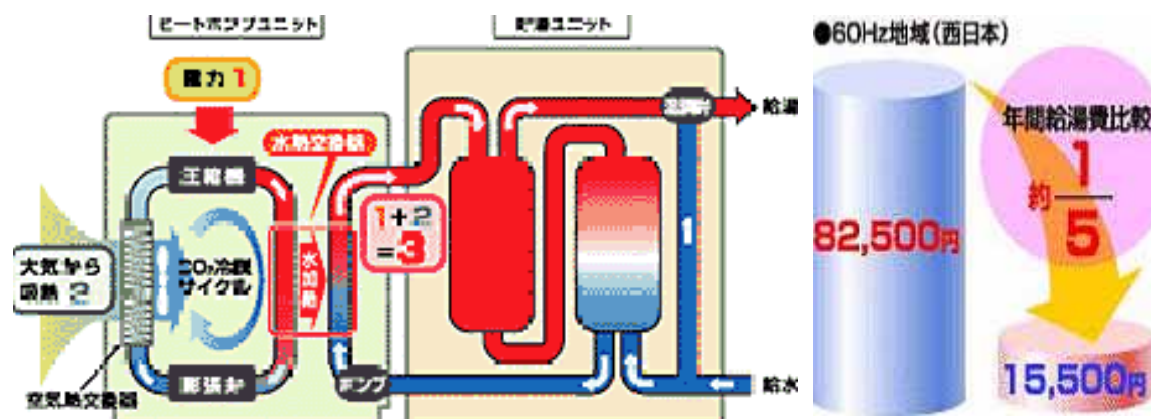
	発熱量(単価)	1万kcal 当たりコスト	灯油を1とした場合のコスト比較	
電気	860Kcal / kWh (23円 / kWh)	267円	電気ヒーター 2.7	ヒートポンプ エアコン(COP値6) 0.5
ガス	11,000kcal / 1m3 (120円 / m3)	109円	1.1	1.1
灯油	8,210kcal / 1L (82円 / L)	100円	1	1

効率の向上で、エアコンの方が灯油より二酸化炭素が少ない

効率のよい給湯機へ ～ヒートポンプでお湯を沸かす～

	発熱量 単価	1万kcal 当たりコスト	ガスを1とした場合の コスト比較		
電気	860 Kcal / kwh (23円 / kwh)	267円	電気 ヒーター 2.4	ヒートポンプ COP値4 0.6	同左 深夜電力 0.2
ガス	11,000 kcal / m3 120円 / m3	109円	1	1	1

二酸化炭素は約30%減



エコキュート(給湯機)

節水と打ち水で温暖化防止



上水や下水
の処理にも
電力を使っ
ています

風呂の残り湯利用



雨水の利用 (ホームセンターで2千円程度で作れる)



市水 $1 \text{ m}^3 = 0.58 \text{ kg-CO}_2$

打ち水で都市
を冷やそう！



打ち水
都市のヒートアイランド対策

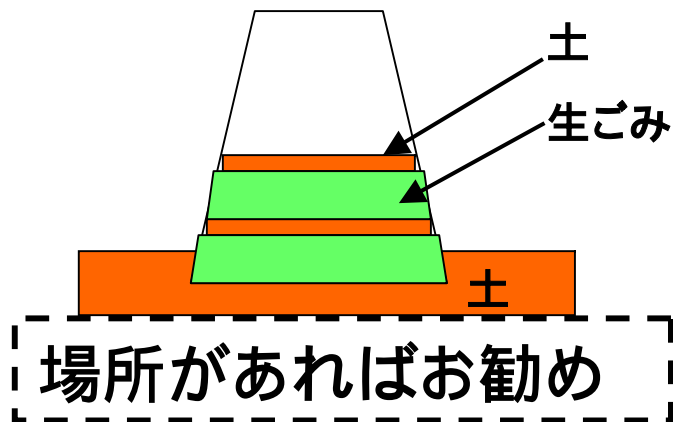


1 ~ 2 の温度低下

生ごみを燃やさないで肥料に

コンポストで堆肥化

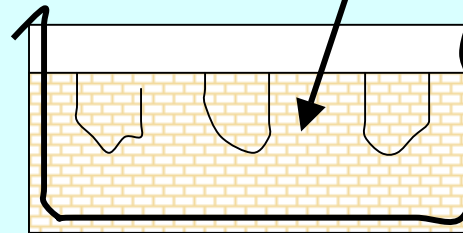
生ごみを燃やすと $1\text{ kg} = 0.25\text{ kg-CO}_2$



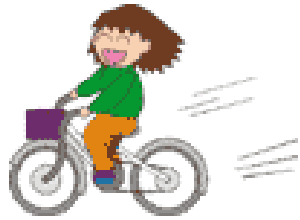
ベランダでもできる
・虫の発生防止(網)
・細かくする

腐葉土と米ぬか

ダンボール



簡易版



エコドライブの勧め



自転車は健康と環境
によい乗り物

買いものは公共の乗り物で

アイドリングストップ

10分間のアイドリングで130cc (0.3kg-CO₂)

適正な空気圧

0.5気圧低い状態で50km走ると150cc (0.4kg-CO₂)

不要な荷物は降ろす

10kgの荷物を載せて50km走ると15cc (0.04kg-CO₂)

カーエアコンは控える

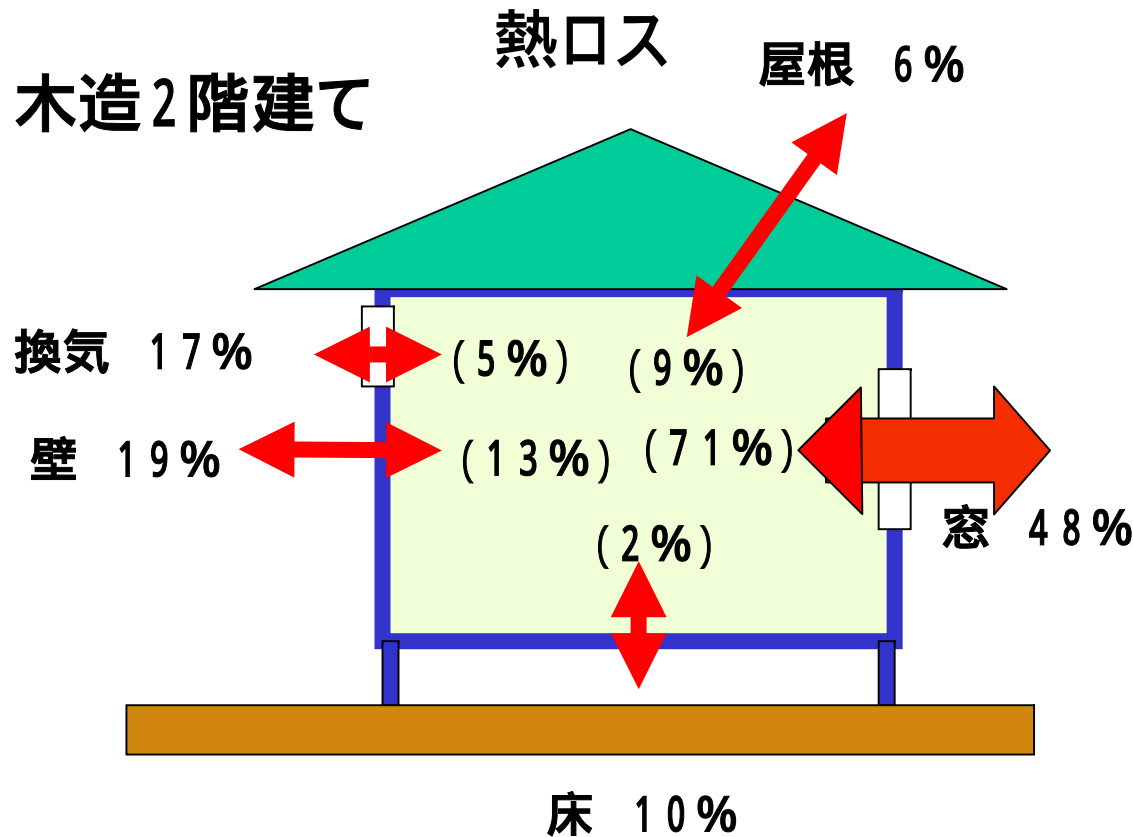
クーラーをつけると10%燃費が悪化

急加速をしない

10回の急加速で110cc (0.3kg-CO₂)

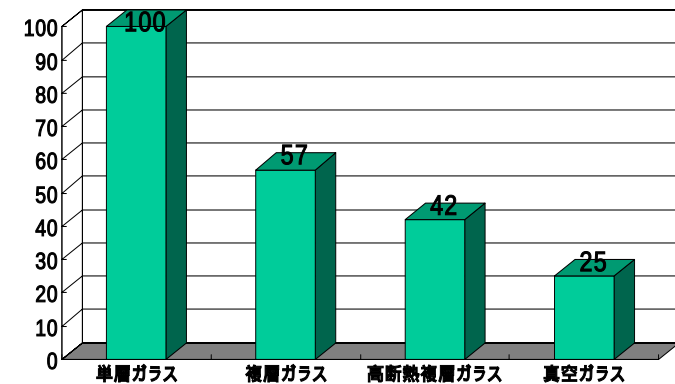
住宅の二酸化炭素削減策

～ 熱ロスの少ない住宅に～



省エネルギーの配慮

- ・屋根、天井の断熱
- ・壁、床の断熱
- ・窓の複層化
- ・高気密化



窓をすべて二重ガラスにすると
冷暖房費は25%以上節減

手作りの二重窓 ～ エアマットで簡単～



不透明ガラスに貼り付け



透明ガラスに貼り付け

透明ガラスに下半
分だけ貼り付け



取付け方

- ・雑巾か霧吹きでガラスを濡らす
- ・プチプチを貼って手で押さえる

結露の防止
にもなる

日射を防ぐ

～ 緑のカーテン・植栽・すだれ～



南側にぶどうのカーテン

ニガウリがお手ごろ

- ・夏は茂って日射を防ぎ涼しい
- ・収穫が楽しみ
- ・冬は葉が落ちて日射が入り暖かい

内側のブラインドは熱が室内に放出されるため効果が少ない

省エネ性能カタログで選ぶ

<http://www.eccj.or.jp/catalog/>

ECCJ 省エネルギーセンター / 省エネ性能カタログ 総目次 - Microsoft Internet Explorer

ファイル(F) 編集(E) 表示(V) お気に入り(A) ツール(T) ヘルプ(H)

戻る 進む 印刷 検索 お気に入り メディア

アドレス(D) <http://www.eccj.or.jp/catalog/index.html>

[ECCJ Home](#) | [省エネ機器](#)

省エネ性能カタログ

機器の省エネ最新情報

家電製品 ガス石油機器 パソコン

業務用エアコン 業務用コピー機

- 省エネラベリング制度
- 省エネ法判断基準

ご感想をお寄せ下さい

最近、家電販売店にも置いてあります

2007年夏版

省エネ性能カタログ

家計にやさしい
省エネ家電ランキング
最新版!

エアコン テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ) 冷凍冷蔵庫
ジャー炊飯器 電子レンジ 蛍光灯器具 温水洗浄便座

省エネ型製品を使うことは
地球温暖化防止に繋がります

経済産業省 資源エネルギー庁 省エネ推進センター

省エネ製品を選ぶ



エアコン



冷蔵庫



冷凍庫



蛍光灯器具



ストーブ



テレビ



ガス調理機器



ガス温水機器



石油温水機器



電気便座



電子計算機
(PDA)



磁気ディスク装置



変圧器



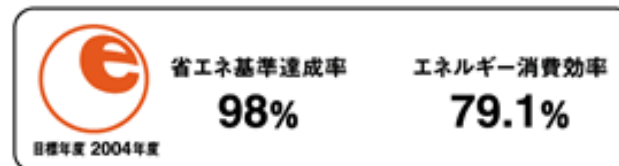
全国統一省エネラベル



待機電力ゼロの洗濯機



ラベル例



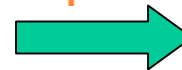
トップランナー製品を選ぼう

エアコン 2.8kWh

順位は毎年
入れ替わっ
ている

	メーカーまたはブランド	製品愛称	機種名(型番)電源電圧100V、*200V	多段階評価	省エネルギーラベル制度※1			
					省エネ性マーク	省エネ基準達成率(%)	冷暖房平均COP	APF
1	シャープ	「除菌イオン」搭載エアコン	AY-L28SX	★★★★★		100	6.31	6.6
	ダイキン工業	うるるとさらら	AN28GRS	★★★★★		100	6.56	6.6
	ダイキン工業	うるるとさらら	AN28HRS	★★★★★		100	6.56	6.6
	東芝		RAS-281SDR	★★★★★		100	6.00	6.6
	日立	ステンレス・クリーン 白くまくん	RAS-S28W	★★★★★		100		
	日立	ステンレス・クリーン 白くまくん	RAS-X28W	★★★★★		100		
	富士通ゼネラル	nooria	AS-Z28S	★★★★★		100		
	松下電器産業	お掃除＆気流ロボット	OS-X287A	★★★★★		100		
	松下電器産業	お掃除＆気流ロボット	OS-X287A2 *	★★★★★		100		

どっちが得か？



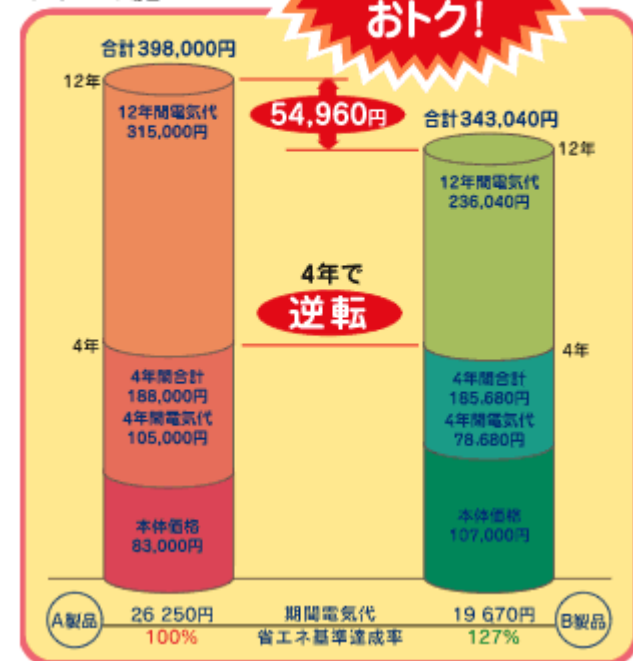
省エネ達成率	100%の製品	127%の製品
年間電気代	26,250円	19,670円
本体価格	83,000円	107,000円

年間9.5kg-CO2削減

コスト比較

8～12畳用(冷暖能力2.8KW)のエアコンの場合

12年間で
約5.5万円
おトク！



環境性能の高い車選び

燃費の性能



選ぶだけで燃費を
20%向上
できる

排出ガスの性能



わが家の光熱費ゼロへのチャレンジ ～ 二酸化炭素ゼロへの道～

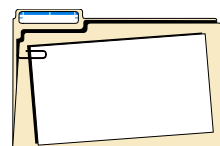


森林保全
(年間50日)

ソーラー発電



太陽熱 + 大気熱
+ ヒートポンプ式給湯機



環境家計簿
省エネナビ



啓発活動



雨水利用



生ごみコンポスト
(腐葉土 + 米ぬか方式に)

アイドリングストップ



1600ccのコンパクトカー



エコドライブ
インジケーター



○リサイクル

わが家の二酸化炭素排出量

	年間使用量	二酸化炭素 排出係数	Kg-CO ₂ / 年
電力	210 kWh	0.36	76
ガス	50 m ³	2.1	105
水	175 m ³	0.58	102
小計			283

ソーラー発電設置
ヒートポンプ式給湯機設置

ガソリン	500 L	2.3	1,150
合計			1,433

半分は旅行で使用

わが家では、ガソリンの排出量が一番大きい

これからの住まいは創エネルギー住宅 ～ 太陽光発電 ～

1 kWh 当たり	費用	収入 / 年
設置費	55 万円	
発電量 (1,100 kWh)		2.75 万円

投資利回り	$2.75 \text{ 万円} / 55 \text{ 万円} = 5\%$
-------	---

投資回収	$55 \text{ 万円} / 2.75 \text{ 万円}$	20 年
------	-----------------------------------	------

新築時に設置するのがお勧め

余剰電力の売却価格がドイツ並みの3倍になれば
普及が促進される



エコライフ・スマートライフに取り組もう！ 環境家計簿をつけよう！

- 取り組んだ結果が1ヵ月後に分かる
- エコマインドが芽生え、家計もお得に
- エコライフ(もったいない)が普通になる



エコライフノート 平成

項目			4月		今年
			今年	前年	
電気	使用量	kWh	247	282	
	前年比 (今年/前年)				
	CO ₂ 排出量 (使用量×0.36)	kg	88.9	101.5	
ガス	料金	円	5,308		
	使用量	m ³			
	前年比 (今年/前年)				
ガス	CO ₂ 排出量 (使用量×2.1) (LPGの場合は6.8)	kg			
	料金	円			

いつも電気をご利用いただきありがとうございます

タカキ 知子様

お客様番号 XX XXXX XXXXXX

電気ご使用量のお知らせ

15年 4月分 (ご使用期間 3月25日～ 4月21日)

契約 従量電灯A

計器番号 385

当月指示数 2289

前月指示数 2042

ご使用電量 247kWh

（ご参考）前々月のご使用量 (ご使用期間 3月25日～ 4月21日) 282kWh

（ご参考）前々月の料金 (ご使用期間 3月25日～ 4月21日) 5,308円

新料金 5月1日 早収期限日 5月12日

基本料 294.00 15年 4月 15年 5月

1回料 1,665.85 15年 4月 15年 5月

2回料 2,946.40 15年 4月 15年 5月

合計 5,308.25 15年 4月 15年 5月

15kWhを超える16kWhにつき 15年 4月 15年 5月

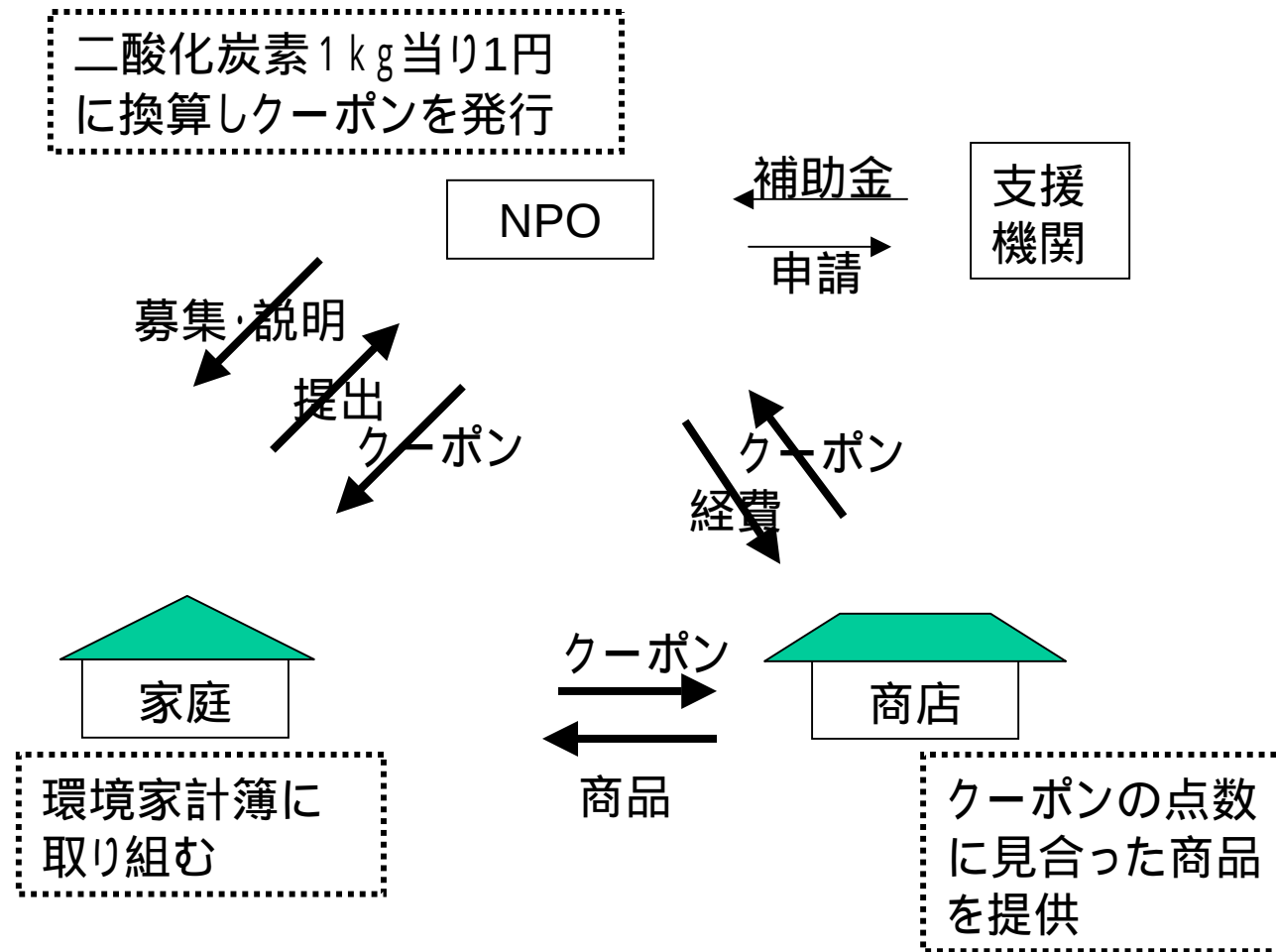
電気料金領収書のご案内

15年 3月分 15年 4月分

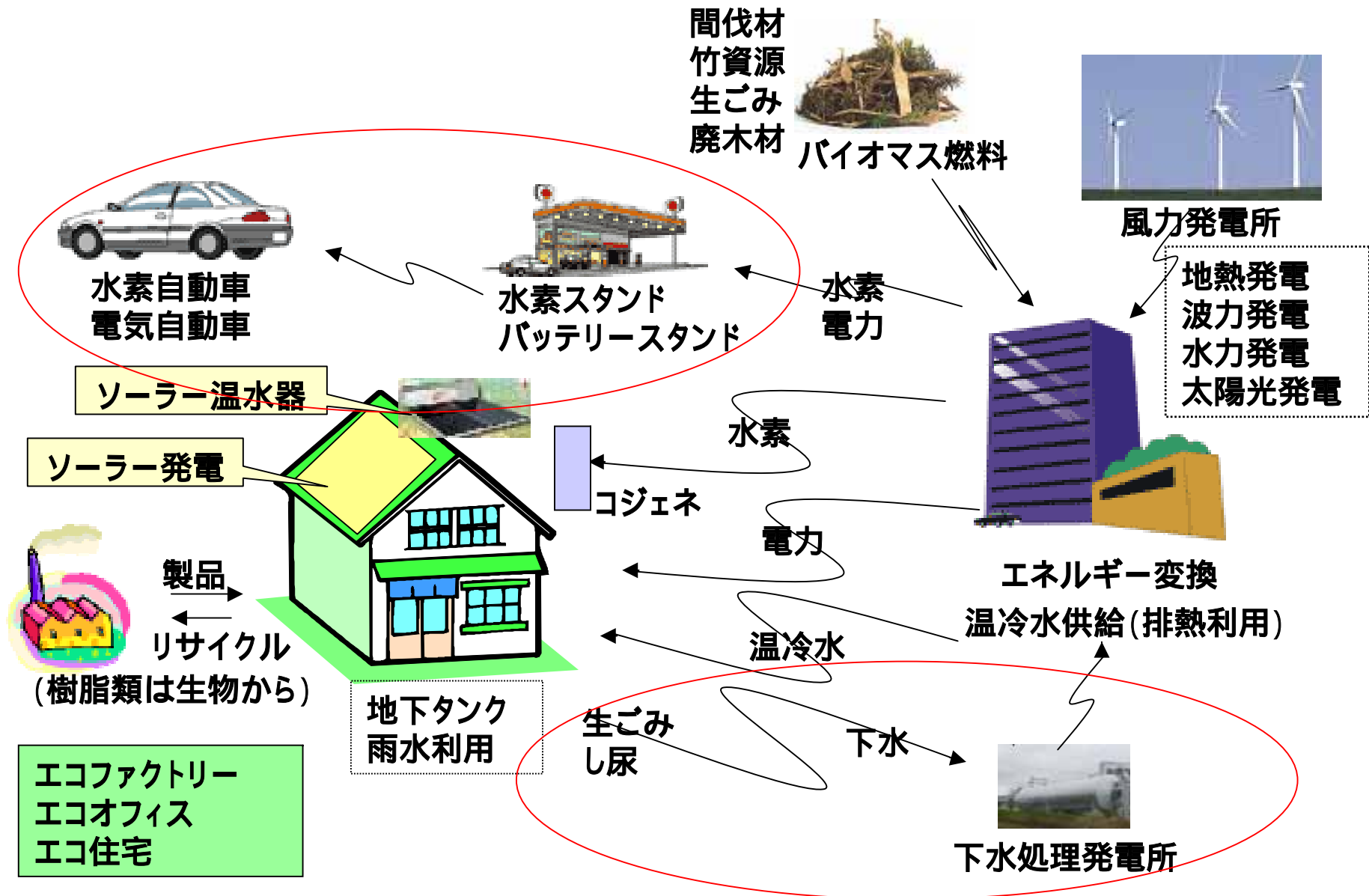
前年の
数値と
比較

環境家計簿を継続的にするために(私案)

～ 環境家計簿を使ったグリーンクーポン～



脱温暖化社会を目指して



ライフスタイルチェック25 (省エネルギーの効果) 省エネルギーセンター資料

行動項目		省エネルギー効果算出の概要	年間削減額
リビング	1 暖房は20、冷房は28を目安に温度設定をしている。	エアコン<2.2kW機器>冷房時、外気温度31、設定温度を27度から28度にした場合の1時間あたりの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	700円
		エアコン<2.2kW機器>暖房時、外気温度6、設定温度を21から20にした場合の1時間あたりの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	1,200円
		ガスファンヒーター暖房時、外気温度6、設定温度を21から20にした場合の1時間あたりのエネルギー消費量を測定し、省エネ効果を算出。	1,200円
		石油ファンヒーター暖房時、外気温度6、設定温度を21から設定温度20にした場合の1時間あたりのエネルギー消費量を測定し、省エネルギー効果を算出。	500円
	2 電気カーペットは部屋の広さや用途にあったものを選び、温度設定をこまめに調節している。	周囲温度20で、温度設定を中とし、3畳用と2畳用の全面を使用した場合の5時間あたりの消費電力量を測定し、3畳用を2畳用にしたときの省エネ効果を算出。	2,000円
		<3畳用>周囲温度20で、温度設定を強から中にした場合の5時間あたりの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出	4,100円
	3 冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないように気を付けている。	エアコン<2.2kW機器>冷房時、外気温度31、設定温度28にした場合の1時間あたりの消費電力を測定し、1時間運転時間を短縮した場合の省エネ効果を算出。	400円
		エアコン<2.2kW機器>暖房時、外気温度6、設定温度20にした場合の1時間あたりの消費電力を測定し、1時間運転時間を短縮した場合の省エネ効果を算出。	900円
		ガスファンヒーター暖房時、外気温度6、設定温度20にした場合の1時間あたりのエネルギー消費量を測定し、1時間運転時間を短縮した場合の省エネ効果を算出。	2,000円
		石油ファンヒーター暖房時、外気温度6、設定温度20にした場合の1時間あたりのエネルギー消費量を測定し、1時間運転時間を短縮した場合の省エネ効果を算出。	900円
	4 照明は、省エネ型の電球型蛍光灯を使用するようにしている。	54W白熱球を12Wの電球型蛍光灯に換えた場合の1灯当たり1時間の省エネ効果を算出。	1,800円
	5 人のいない部屋の照明は、こまめな消灯に心がけている。	蛍光灯(12W)1灯当たり1時間のエネルギー消費量の算出。	100円
キッチン		白熱球(54W)1灯当たり1時間のエネルギー消費量の算出。	400円
	6 テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。	<28インチ>周囲温度20で、1時間使用したときの消費電力量を測定し、1日あたり1時間減らしたときの省エネ効果を算出。	900円
	7 こたつは敷布団と上掛け布団を使用し、温度設定をこまめに調節している。	周囲温度15、温度設定を強とし、標準ケース(JIS布団のみ)からJIS布団+上掛け+マットとした場合の5時間あたりの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	700円
		周囲温度15、標準ケース(JIS布団のみ)で、温度設定を強から中にした場合の5時間あたり消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	1,100円
	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している。	<給湯器との比較>水温20とし、給湯器(40)を使用して65Lお湯を使用し手洗した場合と食器洗い乾燥機(標準モード、14.8L)にした場合の1回あたりのエネルギー消費量を測定し、省エネルギー効果の算出。なお、手洗いの場合の温水使用は、冷房期間は除いた。	9,000円
	9 洗いものをする時は、給湯器は温度設定を出来るだけ低くするようにしている。	水温20とし、65Lお湯を使用し手洗いするとき、給湯器の温度設定を40から38にした場合の1回あたりのエネルギー消費量を測定し、省エネルギー効果の算出。なお、手洗いの場合の温水使用は、冷房期間は除いた。	1,300円
	10 冷蔵庫の庫内の温度調整をしたり、ものを詰め込み過ぎないように整理整頓に気を付けている。	周囲温度22、設定強度中で標準詰め込み量とその半分の量を入れた場合の24hの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	1,000円
		周囲温度22で設定強度を強から中としたときの24hの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	1,400円
	11 冷蔵庫は壁から間隔をあけて設置している。	周囲温度22、設定強度中、両側と上面に壁がある場合と、片側のみ壁がある場合の24hの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。	1,000円
	12 冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気を付けている。	周囲温度22、設定強度中でJIS開閉試験に対して、開閉回数を2倍にした場合、及び開放時間を2倍にした場合の24hの消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。*JIS開閉試験：冷蔵庫は12分毎に25回、冷凍室は40分毎に8回で開閉時間はいずれも10秒、開閉角度は60°とする。	400円

行動項目		省エネルギー効果算出の概要	年間削減額
	13 煮物などの下ごしらえは 電子レンジを活用 している。	<葉菜>1Lの水を沸騰させ、対象物を100gいれて煮るケースを電子レンジで同等の対象物を下ごしらえするケースにした場合の省エネルギー効果を	900円
		<果菜>1Lの水を沸騰させ、対象物を100gいれて煮るケースを電子レンジで同等の対象物を下ごしらえするケースにした場合の省エネルギー効果を	1,000円
	14 電気ポットは長時間使わない時には、コンセントからプラグを抜く ようにしている。	<根菜>1Lの水を沸騰させ、対象物を100gいれて煮るケースを電子レンジで同等の対象物を下ごしらえするケースにした場合の省エネルギー効果を	900円
		ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2L消費、残り1Lを4時間保温し、その後に1Lの水を追加して再沸騰させ、内1Lを使用、さらに6時間保温し再び1Lの水を追加し再沸騰させ、1Lを使用し4時間保温した場合と、保温はせずにコンセントを抜き、使用の都度再沸騰させた場合の消費電力量を測定し、省エネ効果を算出。(1日3.2Lのお湯を使用し、1Lのお湯を14時間	2,400円
浴室	15 洗濯する時は、まとめて洗う ようにしている。	6kgの容量の洗濯機を使用(最大使用量は容量の8割程度で4.8kg)で、4割負荷(2.4kg)と8割負荷(4.8kg)の消費電力量及び使用水量を測定した。1日の選択量を7.2kgとして、毎日2回洗濯する場合と、残り物はまとめて1日おきに2回した場合の省エネルギー効果を算出。	3,900円
	16 お風呂は、間隔をおかずに入る ようにして、 追い焚き をしないようにしている。	給湯器の実測結果から算出された熱効率85.6%を用い、周囲温度20℃、45℃ 200Lが2時間で40.5℃ となったときの45℃ までの追い焚きのためのエネルギー消費量を算出。	5,700円
洗面所	17 シャワーはお湯を流しっぱなしにしない ように気を付けている。	給湯器の実測結果より1分当たりのエネルギー消費量、水消費量を求め(利用温度45℃、12L/分)、1日1回あたり、シャワー - 利用時間を10分程度とした場合のエネルギー消費量と、1回あたり1分短縮した場合の省エネ効果を算出。	2,400円
	18 温水洗浄便座は温度をひかえめに設定し、使わない時はふたを閉める ようにしている。	使用しない時の便座のふたを開から閉にした場合の省エネルギー効果を便座の設定温度を中から弱にした場合の省エネルギー効果を算出。洗浄水の設定温度を中から弱にした場合の省エネルギー効果を算出。	800円 600円 300円
車	19 アイドリングはできる限りしない ように気を付けている。	年間走行距離10,000km、燃費を11.7km/L、ガソリン価格を115円/Lとし(以下同じ)、日本自動車工業会の公表値を用い、40km走行ごとに1回・5分間のアイドリングをした場合としなかった場合の燃料消費量を算出。	1,900円
	20 無駄な荷物を積んだまま運転しない ように気を付けている。	日本自動車工業会の公表値を用い、10kgの unnecessary 荷物を載せて年間走行距離の50%(5,000km)を走行した場合としなかった場合の燃料消費量を算出。	200円
	21 経済速度を心がけ、急発進、急加速をしない ように気を付けている。	日本自動車工業会の公表値を用い、10km走行ごとに急発進、急加速を1回ずつした場合としなかった場合の燃料消費量を算出。	3,200円
	22 タイヤの空気圧は適正に保つ ように心がけている。	日本自動車工業会の公表値を用い、タイヤの空気圧を適正に保つことなく、年間走行距離の50%(5,000km)を走行した場合としなかった場合の燃料消費量を算出。	1,700円
	23 外出時は、できるだけ車に乗らず、電車・バスなど公共交通機関を利用 するようにしている。	年間走行距離の10%(1,000km)を乗用車から公共交通機関に切り替えた場合と切り替えしなかった場合の燃料消費量を算出。ガソリン削減分は62.5L(約6,500円)であるが、代替交通機関の運賃代、車の維持費や駐車場代等の諸経費は条件により種々異なるので、金額上の試算はしない。	—
その他	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。	待機時消費電力調査報告書(平成17年度)に基づき、年間待機時消費電力量(308kWh)から、主電源スイッチオフ、及びプラグをコンセントから抜くことにより、削減可能な待機時消費電力量を算出。(公表済み)	3,300円
	25 電気、ガス、石油機器などを買う時は、省エネルギータイプのものを選んで いる。	2005年夏版の「省エネ性能カタログ」より、エアコン(2.2kW)、テレビ(スタンダード25)、VTR(S-VHS以外)、冷蔵庫(351～400L)、洗濯機(全自動6kg)、家庭用蛍光灯器具(6～8畳用)、温水洗浄便座(貯湯式)の各製品の年間又は期間消費電力量の最小値の製品と平均値のものを比較し算出。	8,700円

暮らしの中の温暖化防止への取り組み

大項目	小項目	エコライフのポイント	説 明
電気	選び方	省エネ性能の高い機種を選ぶ	省エネ性能カタログは家電量販店で手に入ります
	全般	待機電力をカットする	エコワット(電気店で約3千円)で待機電力が分かる
		家族揃って過ごす	
	照明	はこまめに消す	
		白熱灯を電球型蛍光灯に	1/5に
		玄関灯はセンサー付きに	明るさセンサー、人センサーで1/5に
		位置を下げて明るく	高さを1/2にすると明るさは4倍に
	空調	風を利用する(扇風機、自然の風)	風速1mで体感温度が1 下がる
		冷房28 以上、暖房20 以下に	1 で年間冷房17、暖房30kg-CO2削減(9時間使用時)
		必要なときだけに	早めに止める
		必要な場所だけに	コタツや電気座布団など
	冷蔵庫	周囲に適当な間隔をあけて	
		アの開閉は短く、手早く	
ガス	テレビ	主電源をオフにしましょう	
	洗濯機	お風呂の残り湯を使用する	
		まとめて洗う	
	掃除機	片付けてから一度に掃除機を使う	
	温水便座	使う期間を限定する	
		使用後は蓋を閉める	
	コンロ	炎がはみ出さないように	
		目詰まりはエネルギーのロス、掃除を	
		沸騰したら保温調理で	
		鍋ややかんは底面積が広いものを	
		鍋ややかんは熱伝導のよい素材を	
	お風呂	浴槽に溜めて沸かすより給湯で	給湯機の方が熱効率がよい
		続けて入り、追い炊きを少なくする	
水道		シャワーを出しっぱなしにしない	
		効率の高い給湯機を採用する	エコジョーズ給湯機(潜熱回収型)
		太陽熱やヒートポンプを利用する	エコキュート式給湯機(ヒートポンプ式)
住宅		残り湯を洗濯、散水などに利用する	
		お湯の温度はぬるま湯で	
		流しっぱなしにしない	1分間で約12リットル
住宅		溜め洗いをする	
	窓	二重ガラスに	熱のロスが1/2(1/4も)
		断熱材を取り付ける	エアアクションを水で貼るのがお手ごろ
		つる性の植物で緑のカーテンを	日射を防ぐ(ニガウリやアサガオが手ごろ)
	壁・天井	壁や天井・床を断熱のよい構造に	
自動車	エネルギー	新築の際は太陽光発電を	1kWh当たり年間約1,000kWh発電
		給湯は太陽熱やヒートポンプ式給湯機を	
		急発進・急加速をしない	燃費11%改善
食事		停止時は早めにアクセルを離す	燃費2%改善
		なるべく定速運転で	燃費2%改善
		停車時はアイドリングストップを	燃費2%改善
		冷房を控える	寒冷地以外では暖気運転は不要
		荷物は積んだままにしない	冷房で12%燃費が悪化
		タイヤの空気圧は適正に	100kgで3%燃費が悪化
		購入の際は燃費のよい車を	05kg/cm2低いと2%燃費が悪化
		渋滞を避ける	平成22年度基準達成者を
		食べ残しをしない	40kmから20kmに落ちると31%燃費が悪化
		旬のものを食べる	
買い物		産地が近いものを選ぶ	ハウス栽培に比べ1/5のエネルギー
		賞味期限切れで捨てないようにする	輸送に掛かるエネルギーが少ない
		マイ箸を持参する	
		マイ水筒を持参する	
		マイバッグを持参する	一人当たり年間300袋(2.2CO2相当)
買い物		近くの店へ徒歩や自転車で	
		公共の乗り物を利用する	
		エコマークのついた商品を選ぶ	

参考: 省エネルギーセンターホームページ等より

作成: 宇田環境経営研究所