

もうみんな、始めているよ!!

# 身近なライフスタイルの見直し

※数値は1世帯あたりの年間CO<sub>2</sub>削減効果と、1世帯あたりの年間節約効果  
出典：一般財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」パンフレット2012年版

## 冷やすとき

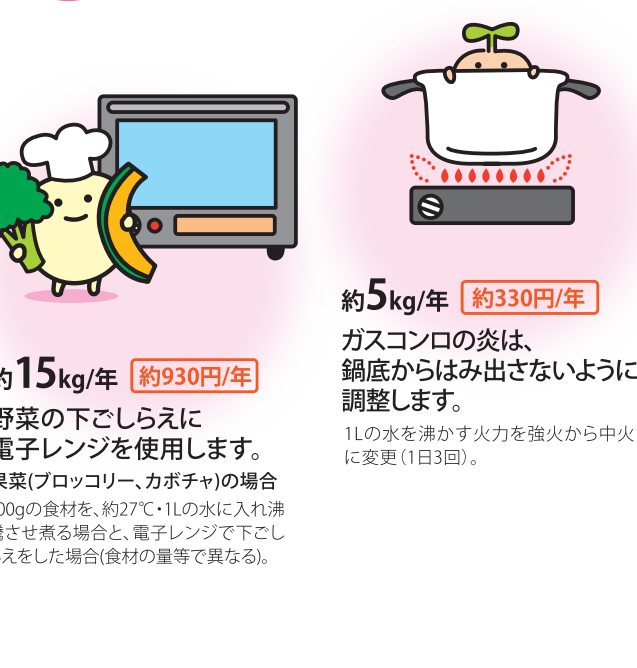


**約22kg/年 約1,360円/年**  
冷蔵庫の設定温度を適切にします。  
周囲温度22℃で、設定温度を「強」→「中」にした場合。

**約11kg/年 約670円/年**  
冷房温度は28℃ぐらいに設定します。  
外気温度31℃の時、冷房設定温度を27℃→28℃にした場合(1日9時間使用)。

室外機のまわりはきちんと整理整頓して風通しを良くしよう!!

## 料理のとき



**約15kg/年 約930円/年**  
野菜の下ごしらえに電子レンジを使用します。  
果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合100gの食材を、約27℃・1Lの水に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合(食材の量等で異なる)。

**約5kg/年 約330円/年**  
ガスコンロの炎は、鍋底からはみ出さないように調整します。  
1Lの水を沸かす火力を強火から中火に変更(1日3回)。

## 暖めるとき



**約12kg/年 約770円/年**  
温水洗浄便座を使わないときはフタを閉めます。  
フタを開めた場合と、開けっぱなしの場合との比較(貯湯式)。

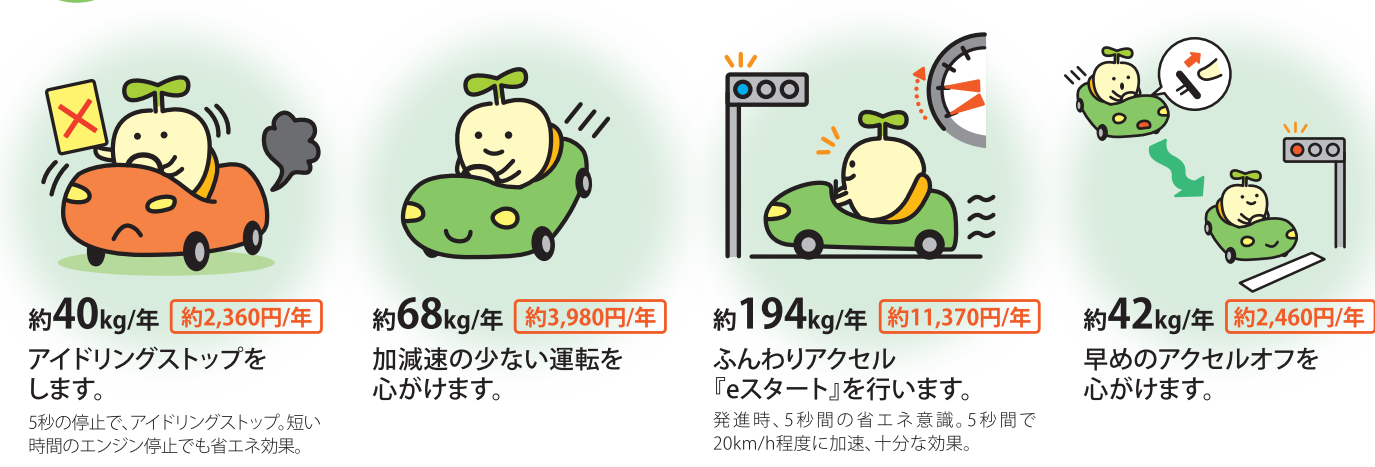
**約17kg/年 約1,080円/年**  
電気コタツの温度を低めに設定します。  
1日5時間使用で、温度調節を「強」→「中」にした場合。

**約20kg/年 約1,210円/年**  
ガス給湯器で食器を洗う時は低温に設定します。  
水温20℃・65Lの水道水を使い、湯沸かし器の設定温度を40℃→38℃にして洗った場合(1日2回)。

**約19kg/年 約1,130円/年**  
室温20℃を目安にガスファンヒーターを使用します。  
外気温度6℃の時、暖房の設定温度を21℃→20℃にし、1日9時間使用した場合。  
石油ファンヒーターの場合、約25kg/年・約820円/年削減。

**約14kg/年 約900円/年**  
必要時にだけ、エアコンの暖房をつけます。  
設定温度20℃で、暖房を1日1時間短縮した場合。

## 運転するとき



**約40kg/年 約2,360円/年**  
アイドリングストップをします。  
5秒の停止で、アイドリングストップ。短い時間のエンジン停止でも省エネ効果。

**約68kg/年 約3,980円/年**  
加減速の少ない運転を心がけます。

**約194kg/年 約11,370円/年**  
ふんわりアクセル『eスタート』を行います。  
発進時、5秒間の省エネ意識。5秒間で20km/h程度に加速、十分な効果。

**約42kg/年 約2,460円/年**  
早めのアクセルオフを心がけます。

## 洗うとき



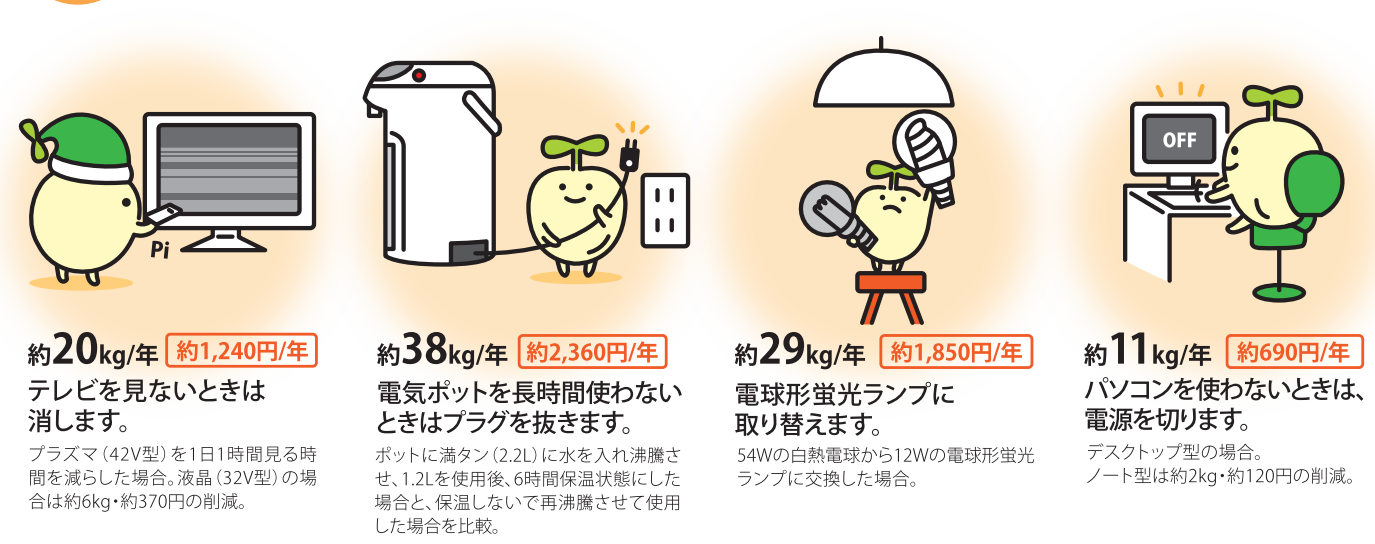
**約87kg/年 約5,270円/年**  
入浴は間隔をあけずに入ります。  
2時間放置により4.5℃低下した湯(200L)を追い焚きする場合。

**約11kg/年 約700円/年**  
エアコンのフィルターを月に1~2回掃除します。  
エアコンのフィルターが目詰まりした状態と掃除後を比較。

**約2kg/年 約8,060円/年**  
食器洗い乾燥機を使う時はまとめて洗いをします。  
水温40℃の給湯器で、1回に65Lの水を使用する(冷房期間は給湯器を使用しない)手洗いの場合と、給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合との比較(手洗い・食器洗い乾燥機ともに1日2回)。

**約2kg/年 約3,950円/年**  
洗濯機の容量に合わせてできるだけまとめて洗いをします。  
まとめて洗う場合と、容量の4割程度で洗う場合の比較。

## ムダな電気があるとき



**約20kg/年 約1,240円/年**  
テレビを見ないときは消します。  
プラズマ(42V型)を1日1時間見る時間を減らした場合。液晶(32V型)の場合約6kg・約370円の削減。

**約38kg/年 約2,360円/年**  
電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜きます。  
ポットに満タン(2.2L)に水を入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、保温しないで再沸騰させて使用した場合を比較。

**約29kg/年 約1,850円/年**  
電球形蛍光灯に取り替えます。  
54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光灯に交換した場合。

**約11kg/年 約690円/年**  
パソコンを使わないときは、電源を切ります。  
デスクトップ型の場合。ノート型は約2kg・約120円の削減。