

家庭エコ実践チェック!!

回収用

あなたもエコ名人に!

記入日 年

■お住まい： 市・町・村 ■性別： 男 女 ■ご家族（ ）名
 ■年代： 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

	CO2削減アクション	実行中	これから	むしろ い か し	CO2削減量 (kg・CO2/年)	年間節約金額 (円/年)
1	冷房(エアコン)の温度を1℃高く設定する(28℃目安)				約 10.6	670
2	暖房(エアコン)の温度を1℃低く設定する(20℃目安)				約 18.6	1,170
3	暖房(石油ファンヒーター)を1℃低く設定する(20℃目安)				約 25.4	820
4	テレビの明るさ調整&見ないときは消す (輝度を最適にし1日1時間減・液晶32V型)				約 15.4	970
5	食器を洗うときは、湯わかし器を低温に設定する				約 20.0	1,210
6	温水洗浄便座は使わない時はフタを閉める				約 12.2	770
7	家族全員(3人)がシャワーを1日1分短縮する				約 87.3	8,280
8	入浴は家族の間隔をあけずに入る				約 87.0	5,270
9	ポットやジャーの保温を止める				約 34.0	1,900
10	ジャー炊飯器を保温せず、プラグを抜く(7時間保温をやめた場合)				約 16.0	1,007
11	冷蔵庫に物を詰め込みすぎない				約 15.3	960
12	冷蔵庫の設定温度は適切に(強から中に)				約 21.6	1,360
13	白熱電球から電球形蛍光灯に替える(54W球から12W球に)				約 29.4	1,850
14	車の発進時ふんわりアクセルでスタート(最初の5秒で20キロ目安)				約 194.0	11,370
15	急な加速や減速の少ない運転をする				約 68.0	3,980

※「すでにやってる」の欄に10個以上○がついた方は、エコ名人です。色んなアイデアでもっと実践してみましょう

全部できたら? ⇒	年間 約654.8 kg-CO2 の削減	年間 約41,587円 の節約
あなた「これから」の項目を実行したら? ⇒	年間 約 kg-CO2 の削減	年間 約 円 節約

上記の数値は、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」(2012年版)に準拠しました。

参考：1世帯あたり年間CO2排出量の全国平均値(2010年度)は、約4,758kg・CO2です。

家庭エコ 実践チェック!!

お渡し用

あなたもエコ名人に!

記入日 年

■お住まい： 市・町・村 ■性別： 男 女 ■ご家族（ ）名
 ■年代： 10代 20代 30代 40代 50代 60代 70代以上

	CO2削減アクション	実行中	これから	むしろ い か し	CO2削減量 (kg・CO2/年)	年間節約金額 (円/年)
1	冷房(エアコン)の温度を1℃高く設定する(28℃目安)				約 10.6	670
2	暖房(エアコン)の温度を1℃低く設定する(20℃目安)				約 18.6	1,170
3	暖房(石油ファンヒーター)を1℃低く設定する(20℃目安)				約 25.4	820
4	テレビの明るさ調整&見ないときは消す (輝度を最適にし1日1時間減・液晶32V型)				約 15.4	970
5	食器を洗うときは、湯わかし器を低温に設定する				約 20.0	1,210
6	温水洗浄便座は使わない時はフタを閉める				約 12.2	770
7	家族全員(3人)がシャワーを1日1分短縮する				約 87.3	8,280
8	入浴は家族の間隔をあけずに入る				約 87.0	5,270
9	ポットやジャーの保温を止める				約 34.0	1,900
10	ジャー炊飯器を保温せず、プラグを抜く(7時間保温をやめた場合)				約 16.0	1,007
11	冷蔵庫に物を詰め込みすぎない				約 15.3	960
12	冷蔵庫の設定温度は適切に(強から中に)				約 21.6	1,360
13	白熱電球から電球形蛍光灯ランプに替える(54W球から12W球に)				約 29.4	1,850
14	車の発進時ふんわりアクセルでスタート(最初の5秒で20キロ目安)				約 194.0	11,370
15	急な加速や減速の少ない運転をする				約 68.0	3,980

※「すでにやってる」の欄に10個以上○がついた方は、エコ名人です。色んなアイデアでもっと実践してみましょう

全部できたら? ⇒	年間 約654.8 kg-CO2 の削減	年間 約41,587円 の節約
あなた「これから」の項目を実行したら? ⇒	年間 約 kg-CO2 の削減	年間 約 円 節約

上記の数値は、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」(2012年版)に準拠しました。

参考：1世帯あたり年間CO2排出量の全国平均値(2010年度)は、約4,758kg・CO2です。