

この冬の省エネ。 みんなの省エネ。

「冬の省エネ、10のポイント」の 省エネ行動で得られる削減効果

「冬の省エネ、10のポイント」を1ヵ月間、毎日省エネ行動を続けた場合の電気・ガス・ガソリン・水道の削減効果です。

🔌 電気 ⚡ ガス 🚰 灯油・ガソリン 🚰 水道
※1ヵ月を30日で計算

行動項目	1ヵ月の削減効果※
1 暖房の温度は20℃にします。 もう1枚重ね着するなど、ひと工夫しましょう。	・エアコン ・ガスファンヒーター ・石油ファンヒーター 🔌 12.65 kWh ⚡ 2.62 m ³ 🚰 1.58 ℓ
2 暖房をつけっぱなしにしません。 誰もいない部屋の暖房は止める。 1ヵ所に集まって家族だんらんしましょう。	・エアコン ・ガスファンヒーター ・石油ファンヒーター 🔌 9.00 kWh ⚡ 2.45 m ³ 🚰 2.79 ℓ
3 暖房機器の温度はこまめに調整します。 電気カーベットは効率的に。 こたつは上げ・下敷きマットを敷き熱を逃がさないようにしましょう。	🔌 63.43 kWh
4 ひとのいない部屋は消灯します。 こまめにスイッチを切る習慣を身につけて、消し忘れをなくしましょう。	🔌 1.62 kWh
5 テレビをつけっぱなしにしません。 別の用事を始めたり、見ていないときはスイッチを消しましょう。	🔌 3.36 kWh
6 使わない電気製品は、プラグを抜きます。 ビデオデッキやパソコンなどのプラグを抜いて待機時消費電力をなくしましょう。	🔌 13.73 kWh
7 入浴時はお湯やシャワーの使いすぎに注意します。 追い焚きを減らし、浴槽の湯量やシャワーの流しっぱなしに気をつけましょう。	🚰 3.9 m ³
8 給湯温度はなるべく低温に設定します。 洗い物をするときなど、必要以上に温度を上げないようにしましょう。	⚡ 1.61 m ³
9 温水洗浄便座は温度調節します。 ふたを閉めたり便座や洗浄水の温度設定に気をつけて、もうひと工夫しましょう。	🔌 21.4 kWh
10 近場は車で行かず、無用なアイドリングはストップします。 自転車や徒歩で出かけ、公共交通機関を使いましょう。	🚰 6.47 ℓ



あなたの省エネ行動達成度と削減効果を チェックしてみましょう。

あなたの省エネカレンダーの合計点は何点でしたか？ 省エネカレンダーの合計点をもとに1ヵ月間であなたがどのくらい省エネ行動を達成できたか、またその削減効果も調べてみましょう。

自己採点方法

Check 1 達成度の計算方法

$$\frac{\text{実績表の各行動項目の合計点}}{300} \times 100 = \text{A} \%$$

↑ あなたの達成度

Check 2 削減効果の計算方法

(例) 行動項目「ひとのいない部屋は消灯します」の原価の場合

$$\text{あなたの達成度} \times \frac{\text{あなたの削減効果}}{100} = \text{削減効果}$$

1.62 kWh × $\frac{\text{A}}{100}$ = \square kWh

原油換算 (ℓ)	節約金額 (円)	CO ₂ 換算 (kg)	杉の木換算 (本)
7.4ℓ × \square = \square ℓ	732円 × \square = \square 円	14.0kg × \square = \square kg	1.0本 × \square = \square 本
7.8ℓ × \square = \square ℓ	701円 × \square = \square 円	15.7kg × \square = \square kg	1.12本 × \square = \square 本
15.4ℓ × \square = \square ℓ	1459円 × \square = \square 円	22.8kg × \square = \square kg	1.63本 × \square = \square 本
0.4ℓ × \square = \square ℓ	37円 × \square = \square 円	0.57kg × \square = \square kg	0.04本 × \square = \square 本
0.8ℓ × \square = \square ℓ	77円 × \square = \square 円	1.2kg × \square = \square kg	0.09本 × \square = \square 本
3.3ℓ × \square = \square ℓ	316円 × \square = \square 円	4.9kg × \square = \square kg	0.35本 × \square = \square 本
4.3ℓ × \square = \square ℓ	615円 × \square = \square 円	8.4kg × \square = \square kg	0.6本 × \square = \square 本
1.7ℓ × \square = \square ℓ	226円 × \square = \square 円	3.4kg × \square = \square kg	0.24本 × \square = \square 本
5.2ℓ × \square = \square ℓ	493円 × \square = \square 円	7.7kg × \square = \square kg	0.55本 × \square = \square 本
5.9ℓ × \square = \square ℓ	680円 × \square = \square 円	14.9kg × \square = \square kg	1.06本 × \square = \square 本
合計 \square ℓ	合計 \square 円	合計 \square kg	合計 \square 本

原油換算
電気: 約0.24ℓ/kWh、ガス: 約0.0012ℓ/m³、灯油: 約0.0008ℓ/m³、ガソリン: 約0.0008ℓ/m³

CO₂換算削減効果
電気: 約0.38kg/kWh、ガス: 約0.0015kg (標準式) / m³、灯油: 約0.001kg/m³、ガソリン: 約0.001kg/m³、水道: 約0.001kg/m³

杉の木換算
杉の木1本あたり、1年で平均してCO₂約14kgを吸収(環境省資料) 地球温暖化防止のため杉の木を植える(環境省資料)

1ヵ月終了後、ポイントを集計ハガキに記入しポストに投函してください。

●集計作業がございますので、実施後はできるだけ早くポストに投函してください。
●学生の方はハガキ裏面の学校名記入欄へ忘れずに学校名を記入してください。
【集計発表】省エネルギーセンターのホームページ等で集計結果を発表します。一人ひとりの省エネが大きな省エネに!