

省エネチェック表

省エネ項目		1台の年間節約金額	チェック欄
AIR CONDITIONING			
1	冷房は28、暖房は20を目安に温度設定をしている。 冷房時：エアコンの温度設定を27から28に 暖房時：エアコンの温度設定を21から20に 暖房時：ガスファンヒーターの温度設定を21から20に 暖房時：石油ファンヒーターの温度設定を21から20に	670円 1,170円 1,260円 1,080円	YES YES YES YES
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。 部屋の広さや用途にあったものを選ぶ 設定温度を下げる	1,980円 4,090円	YES YES
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。 冷房時(28)：エアコンを1日1時間短縮 暖房時(20)：エアコンを1日1時間短縮 暖房時(20)：ガスファンヒーターを1日1時間短縮 暖房時(20)：石油ファンヒーターを1日1時間短縮	410円 900円 2,050円 1,780円	YES YES YES YES
4	こたつはこたつ布団と一緒に敷布団と上掛けも使用し、温度設定をこまめに調節している。 敷布団と上掛け布団 設定温度調節	710円 1,080円	YES YES
LIGHTING			
5	照明は、省エネ型の蛍光灯や電球形蛍光ランプを使用するようにしている。 白熱球(54W)を省エネ型の電球形蛍光ランプ(12W)に替える	1,850円	YES
6	人のいない部屋の照明は、こまめな消灯を心がけている。 蛍光ランプ(12W)：1灯あたり1日1時間短縮 白熱灯(54W)1灯あたり1日1時間短縮	100円 430円	YES YES
ENTERTAINMENT			
7	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。 25インチ(ブラウン管)：1時間短縮	700円	YES
KITCHEN			
8	冷蔵庫の庫内は季節にあわせて温度調整をしたり、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。 詰め込みすぎない 冷蔵強度を適切に(強 中)	960円 1,360円	YES YES
9	冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。	990円	YES
10	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。気を付けている。 無駄な開閉をやめる(50回/日 25回/日)	230円	YES
11	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。 温度設定を40から38に	1,360円	YES
12	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(ほうれん草、キャベツ)の場合 果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合 根菜(ジャガイモ、里芋)	1,000円 1,080円 990円	YES YES YES
13	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。	2,360円	YES
14	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。 手荒いと比較した場合	9,450円	YES
BATH & TOILET			
15	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。	5,920円	YES
16	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。 流しっぱなしにしない(1分間/回の短縮)	2,980円	YES
17	温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節し、使わない時はふたを閉めるようにしている。 使わない時にふたを閉める 便座の設定温度を1段階下げる 洗浄水の温度設定を1段階下げる	770円 580円 300円	YES YES YES

CLEANING			
18	洗濯する時は、まとめて洗うようにしている。 まとめて洗濯する（定格容量の4割 8割）	3,950 円	YES
CAR			
19	ふんわりアクセル「eスタート」を心がけている。	13,290 円	YES
20	加減速の少ない運転をするように気を付けている。	4,660 円	YES
21	早めのアクセルオフをするように気を付けている。	2,880 円	YES
22	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。	2,760 円	YES
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。	-	YES
ETC.			
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。 主電源を切り、プラグを抜く	3,300 円	YES
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る。	8,700 円	YES

（参考文献：「家庭の省エネ大辞典 2009 年版」）

家庭・オフィスでは「家庭の省エネ大辞典 2009 年版」も活用した、
より一層の省エネを実践しましょう！！

「家庭の省エネ大辞典 2009 年版」の詳細はこちら！！

家庭の省エネ大辞典

検索

