

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			
<u>1</u>	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 1,280 円 680 円	YES ☐ YES ☐ YES ☐ YES ☐
<u>2</u>	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 ☐
<u>3</u>	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 2,070 円 1,160 円	YES ☐ YES ☐ YES ☐ YES ☐
<u>4</u>	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			
<u>5</u>	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 ☐
<u>6</u>	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			
<u>7</u>	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			
<u>8</u>	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 ☐
<u>9</u>	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 ☐
<u>10</u>	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 ☐
<u>11</u>	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	1,380 円	YES ☐
<u>12</u>	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）	1,020 円 1,100 円 1,010 円	YES ☐ YES ☐ YES ☐
<u>13</u>	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 ☐
<u>14</u>	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。 ◆手洗いと比較した場合	9,610 円	YES ☐
BATH & TOILET			
<u>15</u>	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。	6,000 円	YES ☐
<u>16</u>	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）	3,000 円	YES ☐
<u>17</u>	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。	10,030 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。	3,510 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。	2,170 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。	2,080 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	2,490 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いく。	8,670 円 YES ☐

（参考文献：「家庭の省エネ大辞典 2010 年版」）

家庭・オフィスでは「家庭の省エネ大辞典 2010 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 2010 年版」の詳細はこちら！！

家庭の省エネ大辞典

検 索

