

エコライフ・メニュー

家庭でできる「CO₂削減」の24品。ご家族の皆様で是非どうぞ！

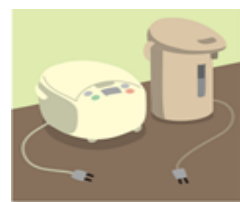
<リビングの9品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
エアコン	夏の冷房は27℃→28℃に	13.0	670
	冬の暖房は21℃→20℃に	22.8	1,170
	フィルターを月に1~2回清掃する	13.7	700
石油ファンヒーター	温度設定は21℃→20℃に 運転を1日1時間短くする	25.6 41.4	820 1,360
照明器具	白熱電球→電球形蛍光灯へ取替え	36.1	1,850
テレビ	視聴を1日1時間短く (液晶32V型)	7.2	370
	画面の明るさを最適に調節 (液晶32V型)	11.7	600
掃除機	部屋を片付けてから掃除して1日1分利用を短く	2.3	120



<キッチンの7品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
冷蔵庫	ものを詰め込み過ぎず庫内は半分位に	18.9	960
	不必要なドアの開閉は控える	4.5	230
	設定温度は「強」→「中」に	26.5	1,360
ガス給湯器	食器を洗う時は湯温を40℃→38℃に	20.2	1,210
電子レンジ	野菜の下ごしらえは電子レンジで (根菜)	12.3	830
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く	46.2	2,360
ガスコンロ	炎が鍋底からはみ出さないよう火力を調節	5.5	330



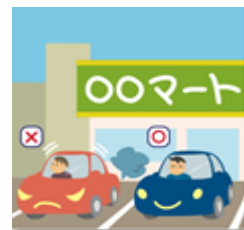
<バス・トイレの5品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
風呂給湯器 (ガス)	入浴は間隔をあけず追い炊き不要で	87.9	5,270
	シャワーは流し放しにせず利用を1分短く	29.4	2,760
温水洗浄便座	使用しない時はフタを閉める	15.0	770
	便座暖房の温度は「中」→「弱」へ	11.4	580
洗濯機	洗濯物はまとめ洗いを	2.5	3,950



<マイカーの3品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
自動車	ふんわりアクセル (eスタート)	192.2	11,370
	早めのアクセルオフ	41.6	2,460
	こまめにアイドリングストップ	39.9	2,360



※ eスタートって? → 最初の5秒で20km/hになる位のペースで加速するなど、“やさしい発進”の省エネ運転です。

資料：(財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典 (2012年版)」
西いぶり定住自立圏 環境家計簿統一排出係数