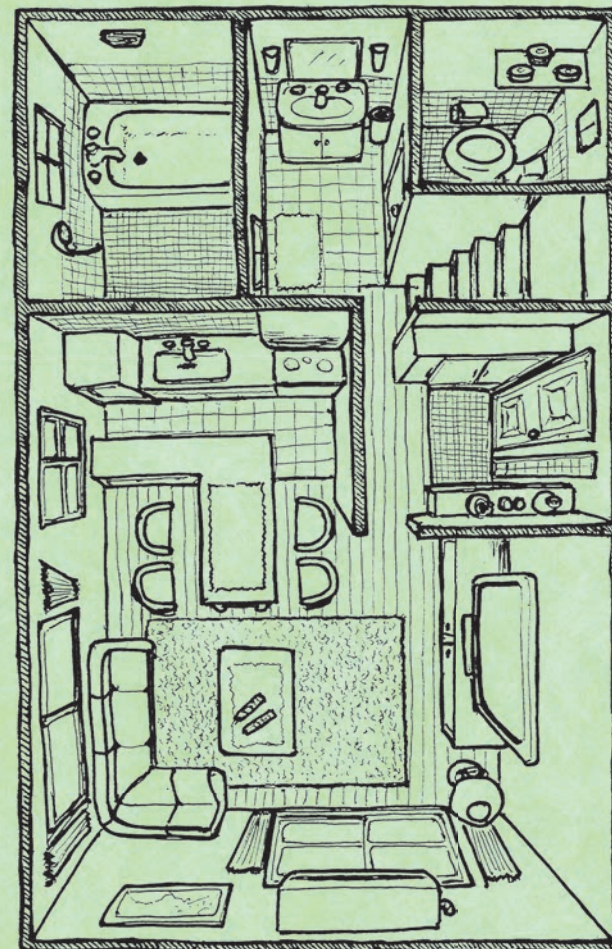


エコライフのすすめ



つばを押さえて効率的に
実践！家電の省エネあれこれ

夏と冬で視点を変える
季節に合わせた取組ガイド
 省エネレベルを判定しよう
我が家の省エネ総チェック！

エコライフのススメ(省エネ編) 2019年4月1日発行 発行・編集 大牟田市 〒836-8666 福岡県大牟田市有明町2-3 大牟田市役所環境部 環境保全課 TEL 0944-41-2721

大牟田市

エコライフ それなら、おおむた



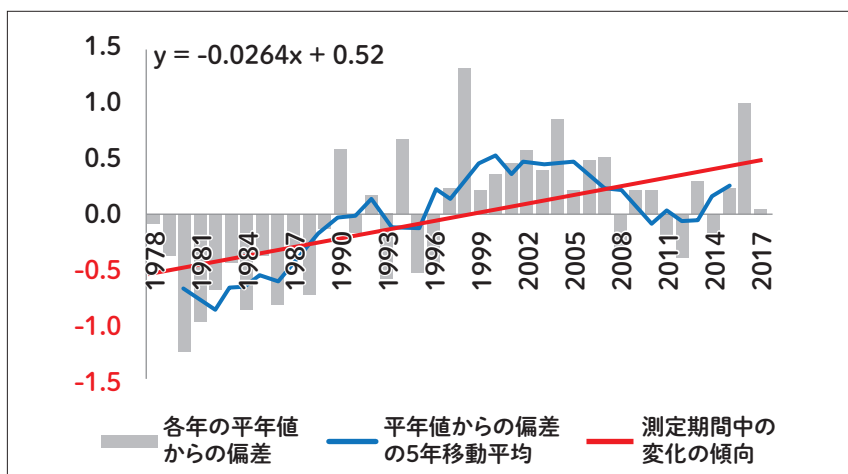
大牟田市「ジャー坊」



福岡県「エコトン」

大牟田だって暑くなった

通常(世界の平均気温)の3倍以上のはやさで暑くなっている



観測地点	100年当たりの気温の上昇率	測定期間
世界の平均気温	0.73°C	1891~2017
日本の平均気温	1.19°C	1898~2017
九州の平均気温	1.69°C	1898~2017
大牟田の平均気温	2.64°C	1978~2017

地球温暖化問題はすでに身近な問題になっています。

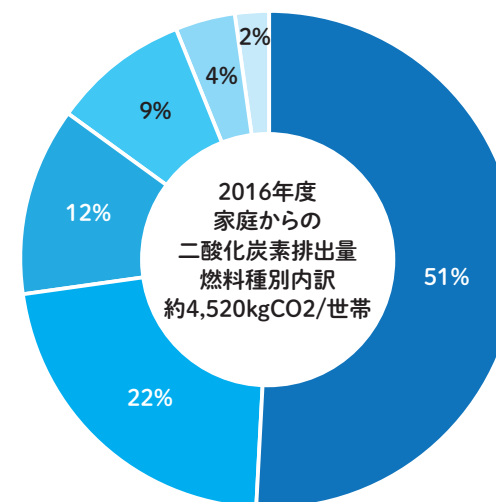
原因は、エネルギーの大量消費にともなって増加した大気中の温室効果ガス(二酸化炭素など)。

この本では、エネルギーの無駄遣いを減らすエコライフについて紹介します。

CO2は地球の温暖化の主要な原因となっている

どこから出る？家庭のCO2

主な発生源から対策を立てていこう!



家庭のCO2の発生源

- Ⓐ LPG・都市ガスから
- Ⓑ ガソリン・軽油から
- Ⓒ ごみから
- Ⓓ 水道から
- Ⓔ 電気から
- Ⓕ 灯油から

家庭の省エネはどこから手をつければいいのでしょうか。

上の円グラフは家庭から出る二酸化炭素の発生源の内訳を示しています。

最大の発生源は全体の半分以上、二番目は全体の約4分の1近く(22%)を占めています。

この二つの発生源はⒶ~Ⓕのどれなのでしょう。

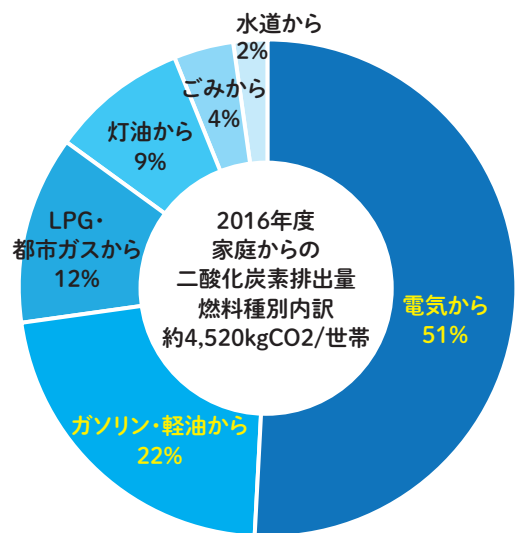
(答えは次のページ)



家庭から出るCO2の主な発生源は何だろう

1位電気、2位ガソリン・軽油

つまりは、節電とエコドライブから始めよう



出展) 温室効果ガスインベントリオフィス
全国地球温暖化防止活動推進センター
ウェブサイト(<http://www.jccca.org>)を編集

家庭から出る二酸化炭素の半分以上は電気の使用によるものです。また、約4分の1は自動車の使用によるものです。

電気と自動車を上手に使うことが、家庭の省エネの最初のポイントです。



電気は家庭から出るCO2の最大の発生源

どんな家電が電気を使う？

主な発生源を特定しよう！

順位	電化製品	(%)	順位	電化製品	(%)
1	????	14.2	12	洗濯機・洗濯乾燥機	2.1
2	????	13.4	13	電気カーペット	2.0
3	????	8.9	14	電子レンジ	1.8
4	????	7.4	15	I H 調理器	1.5
5	電気温水器	5.4	16	ネットワーク機器類	1.1
6	エコキュート	3.8	17	DVDレコーダー	1.0
7	電気便座	3.7	18	こたつ	0.8
8	食器洗い乾燥機	3.7	19	ビデオレコーダー	0.6
9	電気ポット	3.2	20	衣類乾燥機	0.3
10	電子計算機(パソコン)	2.5	-	その他	20.3
11	ジャー炊飯器	2.3		合計	100

出展) 温室効果ガスインベントリオフィス
全国地球温暖化防止活動推進センター
ウェブサイト(<http://www.jccca.org>)を編集

私たちは、生活のさまざまなシーンで、電化製品を使っています。その一つ一つが私たちの暮らしを豊かで衛生的なものとする一方で、使うたびにたくさんの二酸化炭素を排出しています。

家庭で最も電気を消費している家電4品目は何でしょう。

(答えは次のページ)



家庭で電気をたくさん使用する家電とは…

4家電がCO2の4割を出す

つまり4家電の対策から考えればいいのだ!

順位	電化製品	(%)
1	冷蔵庫	14.2
2	照明	13.4
3	テレビ	8.9
4	エアコン	7.4
-	その他	56.1
	合計	100

出展)温室効果ガスインベントリオフィス
 全国地球温暖化防止活動推進センター
 ウェブサイト(<http://www.jccca.org>)を編集

24時間動き続ける冷蔵庫が、最も電気を消費しています。

家に人がいる間明かりを灯し続ける照明が2番目です。

なんとなくつけっぱなしにしてしまいがちなテレビが3番目。

エアコンは、夏や冬だけ使われますが、使用時の消費電力が大きいことから、年間を通して4番目に電気を消費しています。

冷蔵庫、照明、テレビ、エアコンの4家電で家庭の消費電力の4割以上を占めています。

まずはこの4家電の省エネについて考えましょう。



24時間動き続ける冷蔵庫は家庭で最も電気を使っている

冷蔵庫は大きいほど省エネ

大きい方が電気代が安い…事実です

《冷蔵庫の年間電気代》

容量	全製品の 平均値	★★★★★ の平均値
140ℓ以下	8,111円	7,923円
141ℓ~200ℓ	8,263円	8,118円
201ℓ~250ℓ	8,788円	8,358円
251ℓ~300ℓ	9,513円	8,828円
301ℓ~350ℓ	9,765円	9,057円
351ℓ~400ℓ	10,227円	9,290円
401ℓ~450ℓ	8,286円	6,910円
451ℓ~500ℓ	7,725円	6,789円
501ℓ以上	8,408円	7,238円

① 冷蔵庫は大きめサイズを選ぶ

一般的に401L以上の冷蔵庫は、400L以下の冷蔵庫よりも省エネ性能が高いです。

冷蔵庫のサイズは、3人家族の場合380Lが目安ですが、401L以上の大きめサイズを選ぶと年間の電気代がかえって節約できる場合があります。

② 詰め込まない

冷蔵室も冷凍室もゆとりをもって使うこと。

詰め込むと冷気の流れが妨げられる。

③ 設定は「弱」

普段の使用中は「弱」で問題ない。

どうしても急速に冷やす必要があるときだけ強くしよう。

④ カーテンはNG

冷蔵庫にカーテンをつけると、ドアポケットが冷えなくなる。誤作動の原因にもなる。カーテンは**つけない**こと。

【冷蔵庫のサイズのめやす】

70ℓ×家族の人数 + 100ℓ(常備品用) + 70ℓ(予備)

家に人がいる間ずっと明かりを灯し続ける照明は2番目に電気を使う

省エネだけじゃないLED

メリットだらけの照明器具 おしゃれなデザインも増えてきた

① 最大のメリットは虫よけ

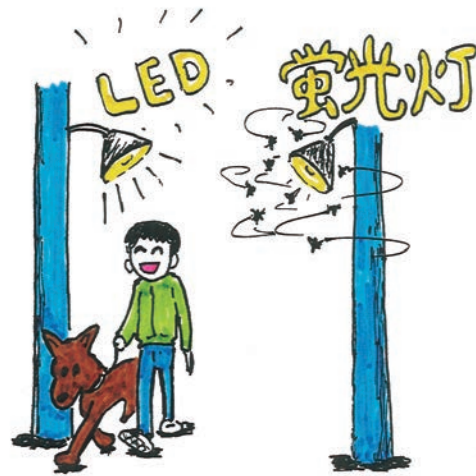
蛍光灯のあかりにはたくさんの虫が寄ってきます。

虫の多くは、紫外線の方へ向かう性質を持っています。

蛍光灯の明かりには紫外線が含まれていますが、LED照明の明かりには紫外線がほとんど含まれていません。

LED照明に換えると虫がほとんど寄ってこなくなります。

暑い夏の夜も虫を気にせず窓を開けることができるようになります。



② 調光・調色が可能

明るさや色味の調整が可能な照明機器が一般的。シーンに合わせて部屋の照明を簡単に調整できる。

③ すぐ100%の明るさ

LED照明はすぐ明るくなるので、トイレや玄関など短時間・すぐ点灯してほしい場所におすすめ。

④ 長寿命・突然切れない

蛍光灯の3~5倍の長寿命。劣化しても蛍光灯のように急につかなくなることもない。(徐々に暗くなる。)

なんとなくつけっぱなしのテレビが3番目に電気を使っている

大きいテレビにご用心

なぜか買いなおすたびに巨大化していく家電界のメタボ王

① 省エネ性能は雲泥の差

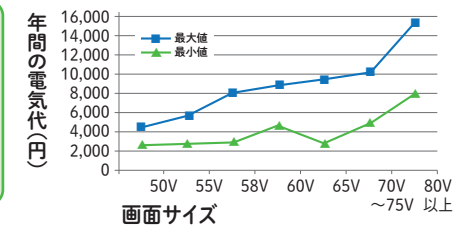
50V型以上の大型テレビは製品間の省エネ性能のばらつきが大きく、年間の電気代が倍近く違うこともあります。

テレビを選ぶときは、省エネ性能もしっかりチェックしましょう。

② こまめに消す

大型化するほど消費電力も増えやすい。

見ないときは、こまめに消す習慣をつけよう。



消費電力は大きいものの季節もののエアコンが4番目に電気を使う

エアコンは体感温度がミソ

温度だけじゃない、風を、湿度を、感じるのです。

① ほかの機器と組み合わせる

冷房は扇風機と一緒に使いましょう。風は体感温度を下げます。

暖房は鍋料理や洗濯物の部屋干しなど加湿要素に心がけましょう。湿度の上昇は体感温度を上げます。

② 温湿度計を設置しよう

体感温度は室温だけでなく、空気の動きや湿度に大きく左右される。

室温と湿度が分かるようにしておこう。

《体感温度の試算例》

室温(°C)	湿度(%)	風速(m/秒)	体感温度(°C)	室温(°C)	湿度(%)	体感温度(°C)
28	70	0	26.7	20	30	18.8
28	70	1	24.5	20	70	20.5

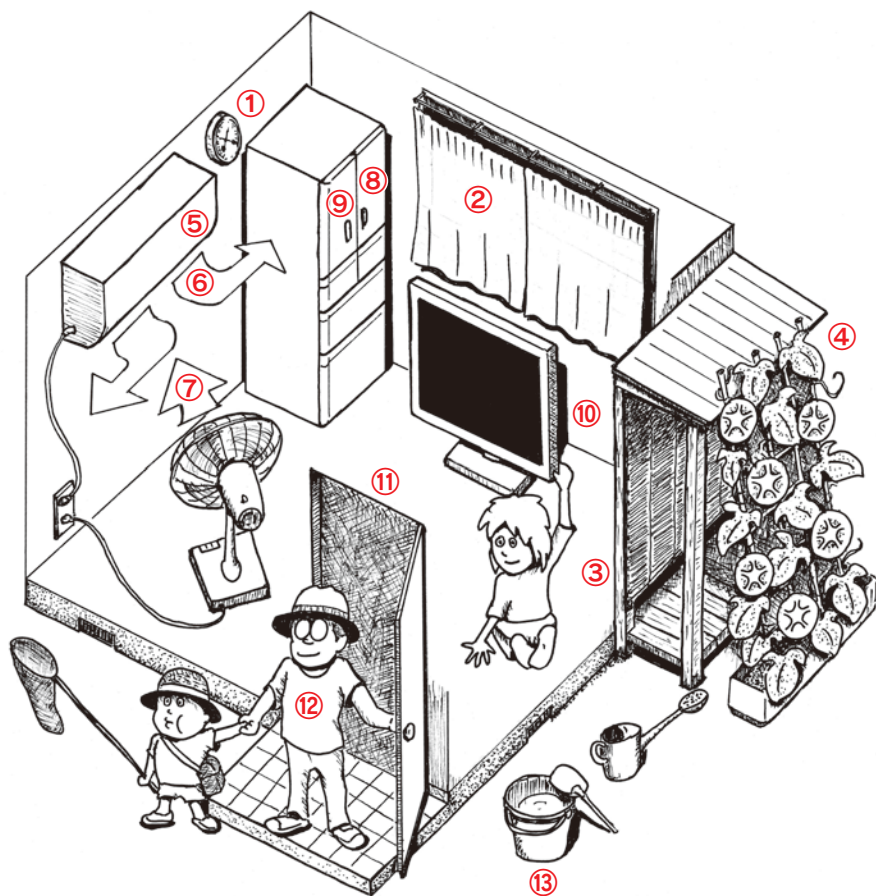
・夏は冷房(28°C)に扇風機(弱風)を組み合わせるだけで体感温度が2度下がる。

・冬は暖房(20°C)に加湿を組み合わせると体感温度が1度上がる。

季節に合わせた省エネについて考えよう

図解 夏の省エネ 窓を制するものは夏を制す

最も電気の使用量が増える季節 = 電気使用量を最も減らしやすい季節



上のイラストには夏の省エネのポイントが13点描かれています。すべてのポイントがわかりますか。

(解説は次のページに掲載しています)

解説 ~夏は日射を避けよう~

① 温湿度計をおく

体感温度は室温、湿度、風の組み合わせで決まってくる。

空調を使う夏や冬は特に、室温だけでなく湿度も把握しよう。

② カーテンなどで日射をカット

屋外の熱の70%は窓から入ってくる。カーテンやブラインドで日射を半減しよう。

③ すだれなどで日射をカット

すだれやシャッターで日射を80%以上カットできる。

④ 緑のカーテンで日射をカット

ひさしや緑のカーテンで日射を95%カットできる。

⑤ エアコンは室温28℃

温湿度計を見て室温28℃をめやすに使おう。扇風機など体感温度を下げる工夫と組み合わせると十分快適に過ごせる。

⑥ 横向きに強く

冷気は横向きに強く吹き出すように設定しよう。

⑦ 扇風機をエアコンと併用

扇風機で室内の空気をかき混ぜて、風を感じられるようにすると体感温度が下がる。

⑧ 冷蔵庫の設定は「弱」

夏場でも「弱」で十分。「中」や「強」の設定は、熱いモノをそのまま入れるときなど、シーンを限定して活用しよう。

⑨ ものを詰め込まない

冷蔵室・冷凍室ともゆとりを持って使おう。詰め込みは、冷気の循環が悪くなり電気消費が増える原因になる。

⑩ 見ないテレビは消す

テレビはこまめに消す。画面も明るすぎないように調整しよう。省エネモードを活用しよう。

⑪ 照明はこまめに消す

照明は必要な場所だけ灯し、こまめに消灯しよう。

⑫ 外出しよう

家で過ごすとき余計な電気を使いがち。暑い日中は図書館など空調の効いた公共施設で過ごしてみませんか。

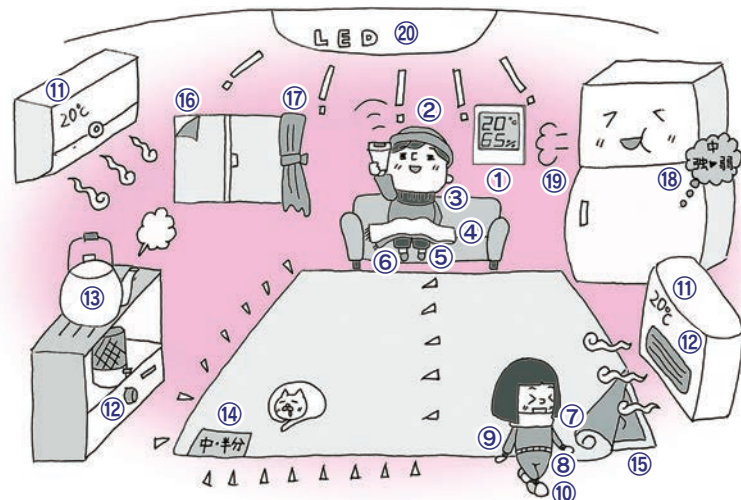
⑬ 打ち水

お風呂の残り水などで、朝夕打ち水をしよう。打ち水は地面の熱を冷ますだけでなく風を起こす効果も期待されま

季節に合わせた省エネについて考えよう

図解 冬の省エネ 湿度を制するものは冬を制す

最もCO2排出量が増える季節 = 最もCO2を減らしやすい季節



上のイラストには冬の省エネのポイントが20点描かれています。すべてのポイントがわかりますか。

解説 ~冬こそ加湿(結露対策忘れずに)~

① 温湿度計をおく

体感温度は室温、湿度、風の組み合わせで決まってくる。

空調を使う冬や夏は特に、室温だけでなく湿度も把握しよう。

② ニットキャップ

まずはあったかい服装に心がけよう。部屋でニットキャップも有効だ。

③ ハイネック

首まわりを温かくする工夫。

④ ひざかけ

足回りを暖かくする工夫。stuhlデスクで仕事をする事務系職場では必須アイテム。

⑤ 股引(ももひき)

足回りを暖かくする工夫。

⑥ 靴下(くつした)

足元を暖かくする工夫。

⑦ ネックウォーマー

首まわりを温かくする工夫。

⑧ シャツはズボンにイン

服装はすき間をなくす着こなしが大事。

⑨ 袖口を絞った服

やはり、服装はすき間のないものを選びよう。

⑩ ふかふかのスリッパ

足元を暖かくする工夫

⑪ エアコンは室温20℃

温湿度計をみながら室温20℃をめやすに使おう。鍋料理を増やすなど加湿の工夫を組み合わせると十分快適に過ごせる。

⑫ 石油暖房機

石油ストーブや石油ファンヒーターはエアコンよりも乾燥しにくい。

⑬ やかんや鍋料理

ストーブではやかんや鍋料理で更なる加湿を目指す。湿度が上がると体感温度も上昇する。

⑭ ホットカーペット(1)

使う範囲や温度設定はこまめに調節しよう。

⑮ ホットカーペット(2)

下に毛布や断熱材を敷き、床とカーペットが直接触れないようにする。

⑯ 断熱シート

冬、室内の熱の約6割は窓から逃げていく。窓に断熱シートを貼ろう。

⑰ 厚手のカーテン

厚手のカーテンで窓からの冷気の侵入を防ごう。

⑱ 冷蔵庫の設定は「弱」

冬場は「弱」で十分。「中」や「強」の設定は、熱いモノをそのまま入れるときなど、シーンを限定して活用しよう。

⑲ ものを詰め込まない

冷蔵室・冷凍室ともゆとりを持って使おう。詰め込みは、冷気の循環が悪くなり電気の消費が増える原因になる。

⑳ LED照明

古い照明はLED型に交換。

補足(暖房は設置場所が大事!)

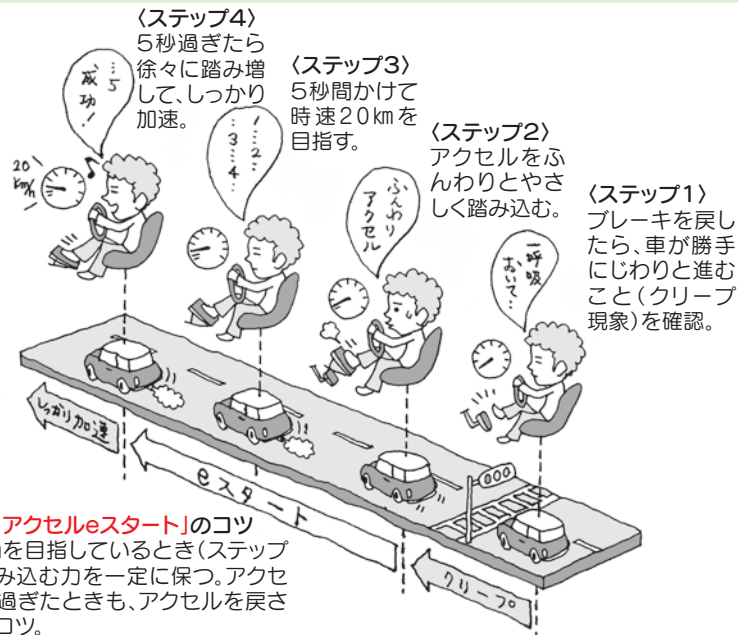
暖房機器は窓際に設置しよう。窓から離れて置くと、温まった空気が窓際で冷やされて循環するので効率が悪い。



家庭から出るCO₂の2番目の発生源はガソリン・軽油

燃費10%の改善は、 ガソリン10%値下げと同じ

安いガソリン求めて遠出するより、日々のアクセル操作で節約だ



「ふんわりアクセルスタート」のコツ
時速20kmを目指しているとき(ステップ3)は、踏み込む力を一定に保つ。アクセルを踏み過ぎたときも、アクセルを戻さないのがコツ。
踏みすぎたときは、次回の改善を目指す。

環境に配慮した自動車の使い方を「**エコドライブ**」といいます。

エコドライブを実践すると、燃費は20~30%改善するといわれています。140円のレギュラーガソリンが**112円~98円に値下がり**したのと同じ効果があります。

エコドライブのキホンのキ

《ふんわりアクセルスタート》

ふんわりアクセルスタートは、ノロノロ発進とは違います。発進するときの最初の5秒だけをふんわりとやさしく加速して、その後はしっかり加速するのがポイントです。

これだけで燃費が約10%改善するといわれています。

エコドライブ10のすすめ

エコドライブは、交通事故を減らし、二酸化炭素を減らす運転です。「3つの運転技術」と「7つの心がけ」がポイントです。

- 1. ふんわりアクセル「eスタート」**
最初の5秒で、時速20kmに達するくらいの穏やかな発進を目指します。最初の5秒で進む距離は14mです。5秒経ったらしっかり加速します。(10%改善)
- 2. 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転**
走行中はできるだけ一定の速度で走ります。そのためには十分な車間距離が必要です。(2~6%改善)
- 3. 減速時は早めにアクセルを離そう**
信号が変わるなど停止するときは、早めにアクセルから足を離します。(2%改善)
- 4. エアコンの使用は適切に**
冷房・除湿以外はエアコン(A/C)をオフにします。暖房はエアコンをオフにしても使えます。(10%改善)
- 5. ムダなアイドリングはやめよう**
駐停車中のアイドリングはやめましょう。暖機運転はやめましょう。路上で運転中のアイドリングストップは注意が必要です。
- 6. 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう**
事前に行き先やルートを確認して余裕をもって出発しましょう。
- 7. タイヤの空気圧から始める点検・整備**
定期的(毎月1回)にタイヤの空気圧をチェックしましょう。50kPaの空気圧不足で燃費は2~4%悪化します。
- 8. 不要な荷物はおろそう**
車を倉庫代わりにしないで、不要な荷物は降ろしましょう。100kgの荷物を載せると、燃費は3%悪化します。
- 9. 走行の妨げとなる駐車はやめよう**
迷惑駐車はやめましょう。他車の燃費を悪化させるばかりか、交通事故の原因にもなります。
- 10. 自分の燃費を把握しよう**
自分の車の燃費を把握しましょう。日々の燃費を把握すると、エコドライブのコツが見えてきます。

作ろう!

我が家の事情を踏まえた省エネ方法を御提案

我が家専用の省エネメニュー

～うちエコ診断のすすめ～

うちエコ診断無料
で上手に節約しませんか?

うちエコ診断を受けると...
「うちエコ診断ソフト」を使って、家計の光熱費やCO₂排出量を、わかりやすいグラフでチェックできるよ。
「うちエコ診断士」が家計の省エネのポイントを教えてくれるよ。

太陽光発電をつけた家庭の省エネのポイントが知りたいな
家計にやさしい節電のポイントを知りたいわ
私たち「うちエコ診断士」が、ご家庭に合ったオーダーメイドの節電対策を提案します!!

うちエコ診断受診の流れ

STEP 1 市役所の職員が第一式を持って説明に伺います。
申し込みをお願いします。

STEP 2 市役所の職員が申込書、調査票を受け取りに伺います。
※お時間内でも構いません。

STEP 3 診断日時を調整するために事務局から電話連絡があります。

STEP 4 診断の実施 (30分～60分程度)

① 設備診断
生活家電・生活機器 (大卒・高卒後) までお話しください。診断します。

② 設備診断
大卒・高卒後・エコファーストの会場にて診断します。
③ 診断結果
診断士が自宅にお伺いし、診断します。

STEP 5 診断実施日決定入稿
お申し込みから
診断実施場所 (エコファースト) まで

お問合せ・お申込先

大牟田市 環境広域センター
〒836-8666 大牟田市有明町 2丁目 3
TEL: 0944-41-2738 FAX: 0944-41-2722
※特定の製品等のあつせんや、販売を行う事はありません。

福岡県地球温暖化防止活動推進センター (事務局)
〒813-0004 福岡市東区和香台 1-10-1
〒812-0001 大牟田市有明町 2丁目 3
TEL: 0944-41-2738 FAX: 0944-41-2722
E-mail: fcc@ecofirst.jp

「うちエコ診断」は、資格を持つ診断士が専用の診断ソフトを使って、受診者との対話を通して、省エネ行動リストを作成します。

家庭の実情に合わせてオーダーメイドのメニューを作成するので、無理なくスムーズに省エネを始められます。

診断にかかる時間は30分から1時間程度。診断の申し込みや問い合わせは市役所でも対応しています。



省エネに取り組む皆さんに福岡県からのプレゼント!

もらおう!

環境に気を使う自分へのごほうび

～エコファミリーのすすめ～

福岡県では省エネ・節電に取り組む**エコファミリー**を募集しています。

未来の地球を守るバイ!

地球温暖化の原因であるCO₂を減らすため、みんなで地球の未来にやさしいエコライフを!

エコファミリーに参加・報告すると

① 参加費が不要です。...
② 参加費として「エコチケット」(最大6,000円)がプレゼントされます。
③ 参加費として「エコチケット」(最大6,000円)がプレゼントされます。

【特典】
① エコチケット(最大6,000円)がプレゼントされます。
② エコファミリーに登録すると、協賛店で提示すると割引などが受けられます。
③ エコファミリーに登録すると、協賛店で提示すると割引などが受けられます。

エコチケットがもらえる6つの取組

次の取組をして報告すると、取組に応じてポイント(上限・下限とも最大5,000円)がもらえます。
※1ポイント1円相当。報告後のお知らせ、随時お知らせします。

① 電気使用量の削減 (前年比)

1. 10月の電気使用量(10月1日～10月31日)が前年10月の電気使用量(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
上限: 10月の電気使用量が前年10月の電気使用量より10%削減された場合
下限: 10月の電気使用量が前年10月の電気使用量より10%削減された場合

② LED照明の導入

1. 10月のLED照明の導入(10月1日～10月31日)が前年10月のLED照明の導入(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
上限: 10月のLED照明の導入が前年10月のLED照明の導入より10%削減された場合
下限: 10月のLED照明の導入が前年10月のLED照明の導入より10%削減された場合

③ 省エネ家電への取組

1. 10月の省エネ家電(省エネ冷蔵庫・省エネ洗濯機・省エネ乾燥機)の導入(10月1日～10月31日)が前年10月の省エネ家電(省エネ冷蔵庫・省エネ洗濯機・省エネ乾燥機)の導入(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
上限: 10月の省エネ家電(省エネ冷蔵庫・省エネ洗濯機・省エネ乾燥機)の導入(10月1日～10月31日)が前年10月の省エネ家電(省エネ冷蔵庫・省エネ洗濯機・省エネ乾燥機)の導入(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
下限: 10月の省エネ家電(省エネ冷蔵庫・省エネ洗濯機・省エネ乾燥機)の導入(10月1日～10月31日)が前年10月の省エネ家電(省エネ冷蔵庫・省エネ洗濯機・省エネ乾燥機)の導入(10月1日～10月31日)より10%削減された場合

④ うちエコ診断の取組 (無料)

1. うちエコ診断(10月1日～10月31日)が前年10月のうちエコ診断(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
上限: うちエコ診断(10月1日～10月31日)が前年10月のうちエコ診断(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
下限: うちエコ診断(10月1日～10月31日)が前年10月のうちエコ診断(10月1日～10月31日)より10%削減された場合

⑤ グリーンカーテンの設置 (上限のみ)

1. グリーンカーテン(10月1日～10月31日)が前年10月のグリーンカーテン(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
上限: グリーンカーテン(10月1日～10月31日)が前年10月のグリーンカーテン(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
下限: グリーンカーテン(10月1日～10月31日)が前年10月のグリーンカーテン(10月1日～10月31日)より10%削減された場合

⑥ コンポストの設置

1. コンポスト(10月1日～10月31日)が前年10月のコンポスト(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
上限: コンポスト(10月1日～10月31日)が前年10月のコンポスト(10月1日～10月31日)より10%削減された場合
下限: コンポスト(10月1日～10月31日)が前年10月のコンポスト(10月1日～10月31日)より10%削減された場合

まずは「エコファミリー」に登録を!

<登録方法 1> インターネットから登録
福岡県地球温暖化防止活動推進センター(事務局)のホームページから登録してください。
URL: <http://www.ecofirst.jp/>

<登録方法 2> 申込書・申込書・FAX・メール
① 申込書・申込書・FAX・メールの提出: 福岡県地球温暖化防止活動推進センター(事務局)まで
〒813-0004 福岡市東区和香台 1-10-1
TEL: 0944-41-2738 FAX: 0944-41-2722
E-mail: fcc@ecofirst.jp

エコファミリー申込書

氏名: _____
住所: _____
Eメール: _____
電話番号: _____
登録希望の取組: _____

事務局受付時間: 月～金 9:00～17:00 (土日・祭日・年末年始を除く)
TEL: 0944-41-2738 FAX: 0944-41-2722 E-mail: fcc@ecofirst.jp

福岡県は、県に登録して省エネ・節電に取り組む家庭をエコファミリーとよび、3つの特典によって取組を応援しています。

***特典1* 「応援パスポート」**
登録すると漏れなくもらえる。協賛店で提示すると割引などが受けられる。

***特典2* 「エコチケット」**
夏季または冬季の取組を報告すると、実績に応じて最大6千円分のエコチケット(商品券)が抽選で当たる。

***特典3* 「協賛企業賞」**
1年間の取組を報告すると抽選で協賛企業賞(商品券など)が当たる。

家庭から出るCO2の2番目の発生源はガソリン・軽油

我が家の省エネ総チェック

本書で紹介したことから30のチェックポイントを整理しました。
「すでに取り組んでいる」項目には■、「これから取り組む」項目には□をチェックしてみましょう。

★長く続ける工夫

- 「エコファミリー」に登録する
- 市の出前講座を利用する
- 「うちエコ診断」を受診する

★冷蔵庫の工夫

- 冷蔵庫の設定は年中「弱」
- 冷蔵室にものを詰め込まない
- 冷凍室にものを詰め込まない
- 冷蔵庫カーテンは使わない

★照明の工夫

- 照明のほとんどをLEDにする
- 不要な照明はこまめに消す

★テレビの工夫

- テレビを見ないときはこまめに消す

★窓辺の工夫

- 夏は窓辺の日射対策をする
- 冬は窓辺の防寒対策をする

★空調(冷暖房)の工夫

- 部屋に温湿度計を設置する

- 冷房は室温28℃をめやすに使用する
- 暖房は室温20℃をめやすに使用する
- エアコン・ファンヒーターは毎月フィルターを掃除する
- エアコンの室外機のまわりは風通しをよくしておく
- 冷房は扇風機と併用する
- 暖房は部屋干しやなべ料理など加湿に心がける
- ストーブやファンヒーターなど暖房器具は窓を背にして配置する

★家庭でできるその他の工夫

- 冬の部屋着は暖かい格好を心がける
- 食器洗浄機を使う
- 食器を手洗いするときは、は溜め洗いをする
- お風呂のシャワーヘッドは節水型に変える
- 夏暑い日や冬寒い日は家族みんなで図書館などへ出かける

- 家電を買い換えるときは省エネ性能を考慮する

★自動車の工夫

- マイカーの燃費を把握する
- 不要な荷物をマイカーに積みっぱなしにしない

- タイヤの空気圧は定期的に確認する

- ふんわりアクセルスタートなどエコドライブの運転技術に取り組む

チェックを数えて点数を計算してみましょう

記号	チェックの数		点数
■		個×2→	
□		個×1→	
合計点数			

合計点数から省エネレベルを判定しよう

合計点数	省エネレベル	コメント
51～60	エキスパート	あなたはかなりのレベルです。自らお手本となって、家族や周りの人たちを巻き込んでいきましょう。
36～50	セミプロ	あなたはふだんから高い意識を持っている方です。これからもっと意識が高まることが期待されます。
11～35	実はデキる	あなたはやればできるのですが、めったに本気を出さないようです。本気の自分を見せませんか。
0～10	伸びしろたっぷり	あなたには途方もない将来性があります。想像した以上に輝かしい未来があなたを待っているでしょう。

この本を参考に、少しずつ省エネレベルを上げていこう