

参加方法

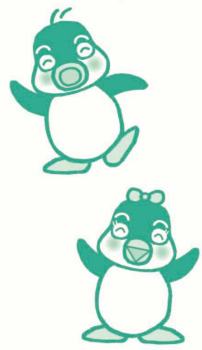
下の25項目の中から、実践している内容について、ハガキ(右下)にチェックしてください。
できることから、みんなで取り組みましょう!



1 節電アクション

- ① 冷房は、室温28℃を目安にする。…………… 53g
- ② エアコンは、必要な時だけつける。(1日1時間利用短縮) …… 33g
- ③ エアコンのフィルターは月に1回2回清掃する。…………… 17g
- ④ 冷蔵庫にはものを詰めすぎないようにする。…………… 23g
- ⑤ 冷蔵庫の開閉回数は少なくする。また、開閉時間は短くする。 …… 5g
- ⑥ 冷蔵庫の温度は適切に設定する。
 (温度設定を強から中に設定した場合) …… 33g
- ⑦ 使用しない照明はこまめに消す。(蛍光灯の場合) …… 2g
- ⑧ パソコンを使わない時は電源を切る。
 (ノート型の場合、1日1時間利用短縮) …… 2g
- ⑨ テレビの画面は明るすぎないように調節する。(液晶の場合) …… 14g
- ⑩ ジャー炊飯器での保温を控え、使わない時はプラグを抜く。 …… 24g
- ⑪ 電気ポットを長時間使用しないときは電源プラグを抜く。 …… 58g
- ⑫ 白熱電球は電球型蛍光灯やLEDランプに交換する。
 (LEDランプの場合) …… 48g
- ⑬ 電化製品を買い換える時は省エネタイプのもを選ぶ。
 (電気冷蔵庫の場合) …… 205g
- ⑭ 部屋を片付けてから掃除機をかける。…………… 2g

各取り組みによる
1人1日当たりの
CO₂削減効果です



2 省エネアクション

- ⑮ シャワーの使用を1分間短縮してみる。…………… 79g
- ⑯ お風呂は間隔をあけずに入る。(追い炊きをなるべくしない) …… 85g
- ⑰ 洗濯物はまとめて洗い、洗濯の回数を減らす。…………… 3g
- ⑱ エコドライブを行う。(例えば、発進時はふんわりアクセルでゆっくりスタートする、
 車間距離にゆとりをもって加速減速の少ない運転をする)※車1台1日当たりの削減量 …… 717g
- ⑲ 住宅の省エネリフォームをする。(内窓を付けた場合) …… 546g

3 再エネアクション

- ⑳ 太陽光発電パネルや木質バイオマス燃焼機器などの再エネ機器を設置する。
 (太陽光発電パネル設置の場合 自己消費率4割) …… 895g

4 地産地消アクション

- ㉑ 輸送にかかるエネルギーを少なくするよう、できる限り地元産の商品を選ぶ。

5 ライフスタイルを見直して見よう!

- ㉒ 早寝早起きを実践する。
- ㉓ 家族は、なるべくまとまって一部屋で過ごす。
- ㉔ 宅配便はなるべく1回で受け取るようにする。
- ㉕ 国民運動「COOL CHOICE(クールチョイス)」に賛同する。

【出典】 資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド」
 「うちエコ診断標準家庭」、「しんきゅうさん」

▼切り取ってから送ってください。

取り組んだ項目の
番号に○を付けて、
報告してね



「家庭のアクション」のハガキを
提出いただいた方の中から抽選で
素敵な賞品があたります。

賞品の抽選は、11月に行います。10月末までに
届いた分が対象です。当選者の発表は賞品の発送
をもってかえさせていただきます。



他にこんな省エネもあります

- ① グリーンカーテンを設置する。
 エアコンの利用を1時間減らすことと同等の効果
 があります。
- ② お風呂のシャワーは、手元スイッチつきシャワー
 ヘッドに交換する。
 小まめにシャワーを止めることができるようにな
 ります。

「家庭のアクション 報告」

実践した番号に○をつけてください。

夏の省エネ・節電にチャレンジしよう

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25

参加者(家族の代表)

(フリガナ) 氏名	
住所	
家族人数	人
電話番号	
年齢	歳代