

節約上手の 省エネ家計簿

全部実践したら 1年に 約1911.4kgのCO₂削減!

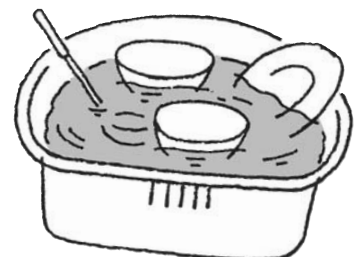
1年に約 **109,000円** も
節約になります

※CO₂削減例および節約費用は、地域、家族構成など諸条件によって異なります。

省エネ家計簿 1

お掃除、食器洗い、お洗濯でCO₂約 **39.5kg**削減!
1年に 約 **6,440円**節約になります

- 掃除機をかける時間を1日1分短縮すると
-2.0kg -120円
お部屋を片付けてから掃除機をかけると短縮できます
- 食器を洗うときのお湯を低温に設定すると
-20.5kg -1,320円
湯温を40℃から38℃に設定し、1日2回(1回65ℓ)手洗したときです
- お風呂の残り湯をお洗濯に利用すると
-17.0kg -5,000円
お風呂の残り湯50ℓを毎日お洗濯に使用した場合です



One Point! Eco
食器を洗うときは「ため洗い」が基本。洗う前にあらかじめ汚れを拭き取っておくと、使うお湯の量が少なくて済みます

参考: (財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」 環境省 チーム・マイナス6%「うちエコ! 2007年度冬」
北海道経済産業局 資源エネルギー環境部石油課「灯油節約のツボ」
社団法人 北海道消費者協会 灯油・LPガス・ガソリン価格調査 平成20年3月21日発表 3月分調査結果

「地球にやさしい・エコプロジェクト」ウェブサイト <http://www.hokkaido-eco.jp>

hokkaido-eco

省エネ家計簿 3

調理の仕方ひとつでCO₂約 **44kg**削減!
1年に 約 **3,290円**節約になります

- 野菜の下ゆでに電子レンジを使うと
-38.9kg -2,930円
※葉菜(ほうれん草・キャベツなど)の場合
-12.9kg -960円
※果菜(ブロッコリー・カボチャなど)の場合
-13.9kg -1,030円
※根菜(ジャガイモ・里芋など)の場合
-12.1kg -940円
ガスコンロで1ℓの水を沸騰させ、100gの食材を煮る場合との比較です



One Point! Eco
煮込み料理の野菜はレンジで温めてからお鍋に。ガス代の大幅節約になります

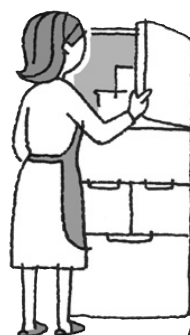
- ガスコンロの炎を鍋底からはみ出ないように調節すると
-5.1kg -360円
水1ℓを沸騰させるとき、強火から中火にした場合(1日3回)です

電気、ガス、水道、灯油、ガソリンの金額換算係数
●電気料金:22円/kWh ●ガス料金:149円/m³ ●水道料金:228円/m³ ●ガソリン価格:154円/ℓ ●灯油価格:98円/ℓ
※電気、ガス、水道料金の金額換算係数は環境省「身近な地球温暖化対策一家庭でできる10の取り組み」算定根拠より
※ガソリン、灯油の金額換算係数は北海道消費者協会調査結果より

省エネ家計簿 2

冷蔵庫の使い方CO₂約 **62.4kg**削減!
1年に 約 **3,670円**節約になります

- ものの詰め込み過ぎを防ぐと
-16.4kg -960円
ものを詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較です
- 扉のムダな開け閉めを防ぐと
-3.9kg -230円
JIS開閉試験(※)を行なった場合と、その2倍を試行した場合の比較です
※冷蔵庫は12分毎に25回・冷凍庫は40分毎に8回、開放時間は10秒
- 扉を開けている時間を短くすると
-2.3kg -130円
開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合の比較です
- 庫内の温度を適切に設定すると
-23.0kg -1,360円
周囲温度15℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合です
- 壁から適切な間隔で設置すると
-16.8kg -990円
上部と両側が壁に接している場合と、上部と片側が壁に接している場合の比較です



One Point! Eco
温かいものをそのまま冷蔵庫に入れると庫内の温度が上がリ、冷やすのに余分なエネルギーを消費します

◎ 家庭で1日約5kgのCO₂を削減できます ◎

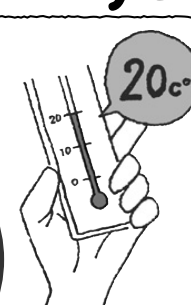


省エネ家計簿 4

灯油ストーブの温度調節でCO₂約 **574kg**削減!
1年に 約 **22,621円**節約になります



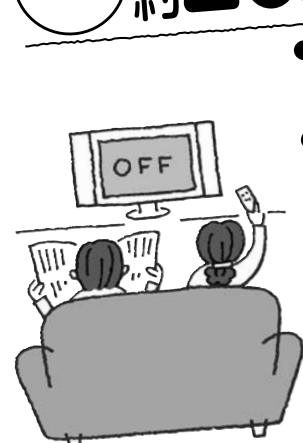
One Point! Eco
暖房機器のフィルターを小さめに掃除するとエネルギーの効率がアップし、光熱費の節約になります



- 家全体の室温を2℃下げると
-416.0kg -16,283円
室内では少し厚着をして、無理のない範囲で暖房の温度を下げましょう
- 就寝時の暖房を4時間止めると
-162.0kg -6,338円
結露を起こさない範囲で、暖房やボイラーを止めると灯油が節約できます

省エネ家計簿 5

リビングだけでCO₂約 **399.4kg**削減!
1年に 約 **20,780円**節約になります



One Point! Eco
電球型蛍光灯ランプ(12W)は、同じ明るさの白熱電球(54W)と比べて寿命は約6倍、電気代は4分の1以下

- 照明を電球型蛍光灯に取り替えると
-31.3kg -1,850円
54Wの白熱電球から12Wの電球型蛍光灯に交換した場合です
- 照明の点灯時間を短くすると
-7.4kg -430円
54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合です
- テレビを見ないときは消すようにすると
-11.9kg -700円
1日1時間テレビ(25インチ)を見る時間を減らした場合です
- テレビの画面を明るすぎないように調節すると
-11.1kg -660円
25インチのブラウン管テレビの輝度を最適(中央)に調節した場合です
- テレビの音量を不必要に大きくするのを防ぐと
-0.9kg -50円
25インチのブラウン管テレビの音量を最適(中央)に調節した場合です
- パソコンを使わないときは電源を切るようにすると
-11.8kg -690円
パソコンの利用時間を1日1時間減らした場合です
- 家全体の電化製品の待機電力を90%削減すると
-87.0kg -6,000円
家電を使わないときは主電源を切り、長期間使わないときはコンセントを抜きましょう
- 家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を20%減らすと
-238kg -10,400円
家族が別々の部屋で過ごす、暖房も照明も余計に必要になります

省エネ家計簿 6

お風呂、洗面所、トイレでCO₂約 **448kg**削減!
1年に 約 **25,200円**節約になります



One Point! Eco
ガス化燃焼方式の給湯ボイラーは待機電力の消費量が大きいので、使わないときには電源を切ると電気代を節約できます

- 家族で間隔を空けずにお風呂に入ると
-81.7kg -5,730円
2時間の放置で4.5℃温度が下がったお湯(200ℓ)を追いだきます
- シャワーの出しっ放しを止めると
-28.4kg -2,920円
45℃のお湯を流す時間を1分間短くした場合です
- 温水便座を使わないときはフタを閉めるようにすると
-13.0kg -770円
温水便座のフタは小さめに閉めて、温度調節を心掛けるようにしましょう
- 便座暖房の温度を低めに設定すると
-9.8kg -580円
貯湯式暖房便座の設定温度を1段階下げた(中→弱)場合です
- 温水便座の洗浄水の温度を低めに設定すると
-5.1kg -300円
洗浄水の設定温度を1段階下げた(中→弱)場合です
- 給湯ボイラーを使わないときに電源を切ると
-310.0kg -14,900円
給湯ボイラーも待機電力を消費しているので、使わないときは電源を切りましょう

省エネ家計簿 7

エコドライブを実践すればCO₂約 **344.1kg**削減!
1年に 約 **27,007円**節約になります



One Point! Eco
事故のもとになる急加速・急発進などは、エネルギーのムダ使い。マナーを守った運転は、そのまま省エネ運転にもつながります

- ふんわりアクセル「eスタート」を実践すると
-193.9kg -15,224円
発進時は「5秒間で20km/h程度」の加速で十分な効果が得られます
- 加減速の少ない運転を実践すると
-68.0kg -5,329円
運転時は安定したスピードを保ち、アクセルのふかし過ぎを防ぎましょう
- 早めのアクセルオフを心掛けると
-42.0kg -3,294円
減速時にはエンジンブレーキを活用すると省エネ効果がアップします
- アイドリングストップを実践すると
-40.2kg -3,160円
30kmごとに4分間の割合でエンジンを停止した場合です