



「家庭のアクション」と「山形方式節電県民運動」にみんなで参加 素敵なエコライフで快適に過ごそう! チャレンジ55 (GOGO)!!

1 節電で電力不足の危機を乗り越えよう

冷暖房を工夫しましょう

(ただし、熱中症など健康には十分気をつけましょう)

- なるべく、うちわや扇風機を使用する。—— 459g
※エアコンから扇風機に切り替えた場合
- 冷房は、28℃設定または、いつもより2℃上げる。—— 83g
- 暖房は、20℃設定または、いつもより2℃下げる。—— 96g
- 給湯器は、38℃設定にする。—— 29g

冷蔵庫の使い方を工夫しましょう

(ただし、食中毒には気をつけましょう)

- 設定を強→中にする。—— 26g
- 冷蔵庫を壁から離す。—— 19g
- ものを詰めすぎないようにする。—— 18g
(ただし、冷凍庫はびっしり入れたほうが効率的です)
- 開閉の回数を少なくする。また、開閉時間を短くする。—— 3g
- 熱い物は冷ましてから入れる。

照明を工夫しましょう (ただし、安全には配慮しましょう)

- 使用しない照明はまめに消す。—— 2g
- 白熱電球は電球型蛍光灯やLED球に交換する。—— 37g
※白熱電球からLED球に変えた場合

電気を使わない工夫をしましょう

- テレビ画面の明るさを調整する。—— 13g
- 主電源をこまめに切る。—— 65g
- 長時間使用しない電化製品は、こまめにプラグを抜く。—— 65g
- エアタオルは使わないようにする。—— 113g
- 電力使用量検針票で昨年と比較し、15%以上減らすよう心がける。
- 炊飯ジャーや電気ポットでの保温を控える。※炊飯ジャーの場合 37g
- テレビを見てない時は消す。—— 13g
- 温水洗浄便座の使用を控える。—— 18g

電化製品の使用时间帯に留意しましょう

- 洗濯機、掃除機、電気ポット、ドライヤー、炊飯ジャーなどは、なるべく朝9時から夜8時の時間帯を避けて使う。

ライフスタイルを見直しましょう

(この機会に健康な暮らしを考えてみましょう)

- 早寝早起きの習慣に変える。
- 家族は、なるべくまとまって一部屋で過ごす。—— 78g
- 地域の行事などに積極的に参加し、地域がまとまって過ごす。

ステップ

1

今すぐ登録 取組項目の中から
実践することを選んでください

ステップ

2

家族みんなで
取り組みましょう アクション

ステップ

3

1ヵ月後に実践報告しましょう
報告用紙にアクションした番号を
書いてください

1人1日の目安の削減量です。

1世帯当たりの年間の削減量を基に、1人1日当たりの削減量の
目安を算出しています。(1世帯2.55人と設定しています)

5 エコハウスアクション

(新築やリフォームはサッシ・ガラス環境マイスターにまず相談)

- 住宅を新築するときは、エコハウスを建築する。—— 2,364g
(山形エコハウスを体験してね!)
- 次世代省エネ基準以上の断熱性能の住宅を建築する。
(夏は涼しく冬はあったか)
- エコキュートなどの省エネ機器を設置する。—— 607g
- 太陽光発電装置や太陽熱温水器などの新エネ機器を設置する。670g
(電気代がお得!) ※太陽光発電設置の場合
- 窓は、二重サッシ以上とする。※二重サッシの場合 45g
- なるべく県産木材を使用する。

6 地産地消アクション

(道の駅や産直施設などを利用しましょう)

- 輸送の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。 60g
- 住宅には、県産木材を使用する。
(ウッドマイレージを減らしましょう。再掲。)

2 省エネで、エコな生活を心がけましょう

水道の使い方を工夫しましょう

- シャワーを使わずに、風呂のお湯で身体を洗う。—— 371g
- シャワーの使用を1分間節約してみる。—— 74g
- 出しっぱなしにしない。また、節水式シャワーに交換する。 4g
- 風呂は、間隔をあけずに入る。—— 86g
- 洗濯は、風呂の残り湯を使う。—— 7g
- 火にかける前にやかんや鍋の底の水滴を拭く。—— 1g

買い物などを工夫して、ごみを減らしましょう

- 買い物に行く時は、マイバックをもち、なるべく省包装のものを買う。62g
- 本当に必要なものを買うようにする。
- ごみをしっかりと分別し、リサイクルできるものは活用する。52g
※廃プラスチックのリサイクルの場合
- なるべく公共交通機関や自転車を利用する。—— 180g
- マイ水筒を持ち歩く。—— 6g

3 エコドライブアクション

(自動車のことは、自動車環境マイスターにお任せください)

- エコドライブ講習会を受講する。
- 発進時はふんわりアクセルで、ゆっくりスタートする。207g
- 先を見越して、加速減速の少ない運転をする。—— 73g
- アイドリングはなるべくストップする。※5分短くした場合 63g
- 暖機運転は極力しない。—— 322g
- エアコンの使用を控えめにする。—— 101g
- 道路交通情報を活用し、ロスのない走行を心がける。
- タイヤの空気圧が適正となるよう、こまめにチェックする。52g
- 不要な荷物は積まずに走行する。—— 7g
- 自動車を購入するときは、エコカーを選ぶ。—— 1,236g
- 不要不急の運転はしない。

4 家電アクション

(電化製品のことは、家電環境マイスターに聞いてみましょう)

- エアコン、冷蔵庫、テレビなどの電化製品を買い替える時は
省エネタイプを選ぶ。※冷蔵庫の場合 —— 132g
- 白熱電球は電球型蛍光灯やLED球に交換する。(再掲)

登録・報告は、HPからでもできます。
詳しくは、<http://eny.jp/> をご覧ください。

出典
省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」
東京電力
環境省・チームマイナス6%「私のチャレンジ宣言」を参考に作成
社団法人日本自動車販売協会連合会山形県支部HP
※大地を守る会提供資料に家計調査にみる品目別支出金額及び購入数量の
都道府県庁所在地別ランキング(平成19年)の山形市の数値で試算

