

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 こたつを使用するときは上掛け布団と敷毛布を合わせて使う。 ——— 37g
- ② 電気カーペットの設定温度を低めに設定する。(強→中へ) ——— 215g
- ③ 冷蔵庫にはものを詰めすぎないようにする。 ——— 23g
- ④ 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
- ⑤ 使用しない照明はこまめに消す。(蛍光灯の場合) ——— 2g
- ⑥ 電気ポットを長時間使用しない時は、プラグを抜く。 ——— 57g
- ⑦ テレビを見るときには画面を明るすぎないようにする。
(液晶の場合) ——— 14g
- ⑧ ジャー炊飯器での保温を控える。 ——— 24g
- ⑨ 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) ——— 47g
- ⑩ 部屋を片付けてから掃除機をかける。 ——— 2g
- ⑪ 電化製品を買い換える時は省エネタイプのものを選ぶ。(エアコンの場合) ——— 105g
- ⑫ 使わない時は便座のフタを閉める。 ——— 18g

1人1日当たりの
目安の
削減量です



2 省エネアクション

- ⑬ 暖房は20℃設定または、いつもより1℃下げる。(石油ファンヒーターの場合) ——— 53g
- ⑭ 暖房の使用時間を1時間減らす。(石油ファンヒーターの場合) ——— 83g
- ⑮ 食器を洗うときガス給湯器の温度を低く設定する。 ——— 27g
- ⑯ シャワーは不必要に流したままにしない。(使用時間を1分間節約した場合) ——— 77g
- ⑰ お風呂は間隔をあけずに入る。 ——— 83g
- ⑱ 買い物には、マイバッグをもち、なるべく省包装のものを買う。
- ⑲ マイ水筒を持ち歩く。
- ⑳ 住宅の省エネリフォームをする。(内窓を付けた場合) ——— 557g

3 再エネアクション

- ㉑ 太陽光発電装置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。
(太陽光パネル設置の場合 自己消費率4割) ——— 903g

4 地産地消アクション

- ㉒ 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!

- ㉓ 早寝早起きを実践する。
- ㉔ 家族は、なるべくまとまって一部屋で過ごす。
- 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』等

↓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
素敵な賞品が当たります。

賞品の抽選は、3月に行います。2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。

～冬の暖房には他に こんな省エネもあります～

- ① 湯たんぽを利用する。
就寝時は暖房を使わず、湯たんぽで
足元から温めましょう。
- ② 窓のカーテンは厚手のものにする。
窓を全て隠すようにカーテンをかけ
て冷気が部屋の中に入るのを防ぎま
しょう。とくに、厚手のものにしたり、
カーテンの丈が窓枠より長いものに
したりするとより冷気を抑えられます。

「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。

冬の省エネ・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)の

(フリガナ) 氏 名	
住 所	〒
家族人数	人
電話番号	