

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 電気こたつを使用するときは設定温度を低めに設定する。(強→中へ) ——— 57g
- ② 電気カーペットを使用するときは設定温度を低めに設定する。(強→中へ) ——— 216g
- ③ 電気冷蔵庫にはものを詰めすぎないようにする。 ——— 23g
- ④ 電気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。 ——— 8g
- ⑤ 使用しない部屋の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ときはプラグを抜く。 ——— 58g
- ⑦ テレビを見るとき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、使わないときはプラグを抜く。 ——— 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) ——— 48g
- ⑩ パソコンを使わないときは電源を切る。
(ノート型の場合、1日1時間利用時間短縮) ——— 2g
- ⑪ 電化製品を買い替えるときは省エネタイプのものを選ぶ。(電気冷蔵庫の場合) ——— 205g
- ⑫ 温水洗浄便座を使わないときはフタを閉める。 ——— 18g

各取り組みによる
1人1日当たりの
CO₂削減量の
目安です



2 省エネアクション

- ⑬ 暖房は室温20℃を目安に設定する。または、いつもより1℃下げる。
(石油ファンヒーターの場合) ——— 54g
- ⑭ 暖房は必要ときだけつける。(石油ファンヒーターの場合、1日1時間利用時間短縮) ——— 84g
- ⑮ 食器を洗うときはガス給湯器の温度を低く設定する。 ——— 27g
- ⑯ シャワーの使用を1分間短縮してみる。 ——— 78g
- ⑰ 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) ——— 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かう。
- ⑲ 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) ——— 717g
- ⑳ 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

- ㉑ 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) ——— 864g

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みよう!

- 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』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)

(フリガナ) 氏 名	
住 所	〒
家族人数	人
電話番号	