かんたん！

省エネアイデア

大阪府地球温暖化防止活動推進センター

オススメはコレ！

多くの方が取り組んでいる省エネはこちら

実施度 89%

●使っていない部屋の照明はこまめに消す

年間で約 530円の節約

→詳しくは⑥ページへ

実施度 79%

●冷暖房の設定を控えめにする

冷房▸年間で約 820円の節約

暖房▸年間で約 1,430円の節約

→詳しくは⑦ページへ

実施度 79%

●洗濯はまとめて行い洗濯回数を減らす

年間で約 3,980円節約

→詳しくは⑬ページへ

その他のアイデア

1 台所の省エネ ……④ページ

2 部屋・生活の省エネ ……⑥ページ

3 風呂・洗面の省エネ ……⑩ページ

4 掃除・洗濯の省エネ ……⑫ページ

5 買い物・外出の省エネ ……⑭ページ

※各対策の節約金額等の情報は経済産業省・資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬 2017」より引用
※実施度のデータはひのでやエコライフ研究所提供

❶ 台所

●冷蔵庫のドアの開閉は回数を減らす

実施度
67%

年間で

約 280円の節約

CO_2削減量 5.3 kg

旧JIS開閉試験*の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合との比較

＊旧JIS開閉試験：冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回で、開放時間はいずれも10秒

●熱いものは冷ましてから冷蔵庫に入れる

温かいものをそのまま冷蔵庫へ入れると
庫内の温度が上がり、冷やすのに
余分なエネルギーが消費されます！

実施度
78%

❶ 台所

●炎が鍋底からはみ出さないようにする

年間で

約 430円の節約

CO_2削減量 5.4 kg

水1 ℓ(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合(1日3回)

●使い切る分だけお湯を沸かす

●食器洗いで節水を心がける

1ヶ月で

約 880円の節約

実施度

69 %

7 ℓの桶にためて、1分間だけすすいだ場合（1日3回）（東京都水道局ホームページより）

② 部屋・生活

●使っていない部屋の照明はこまめに消す

実施度 89%

▸白熱電球

年間で約 530円の節約／CO_2削減量 10.1 kg

白熱電球54 Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

▸蛍光ランプ

年間で約 120円の節約／ CO_2削減量 2.2 kg

蛍光ランプ12 Wの蛍光ランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

●テレビは点けっぱなしにせず、見たい番組のときだけ点ける

実施度 71%

▸液晶テレビ

年間で約 450円の節約／CO_2削減量 9.9 kg

1日1時間テレビ（32V型）を見る時間を減らした場合

② 部屋・生活

実施度
79％

●冷暖房の設定を控えめにする
（室温の目安は冷房時28℃、暖房時20℃）

冷房

▸エアコン 年間で約 820円の節約／CO_2削減量 17.8 kg

外気温度31℃の時、冷房設定温度を27℃から28℃に した場合（使用時間：9時間／日）（エアコン2.2kW）

暖房

▸エアコン 年間で約 1,430円の節約／CO_2削減量 31.2 kg

▸ガスファンヒーター

年間で約 1,470円の節約／CO_2削減量 18.6 kg

▸石油ファンヒーター

年間で約 650円の節約／CO_2削減量 25.4 kg

外気温度6℃の時、暖房設定温度を21℃から20℃にした場合（使用時間：9時間／日）（エアコン2.2 kW）

② 部屋・生活

冷房のコツ

- 部屋に日光が入らないように、カーテンやすだれで防ぐ
- 熱中症にならないように、水分を早めに補給する
- 扇風機やうちわを活用する

暖房のコツ

- こたつやホットカーペットの下に断熱シートを敷いて使う
- 扇風機などを使い、天井の暖かい空気をかきまぜる
- 夜はカーテンや、雨戸を閉める

② 部屋・生活

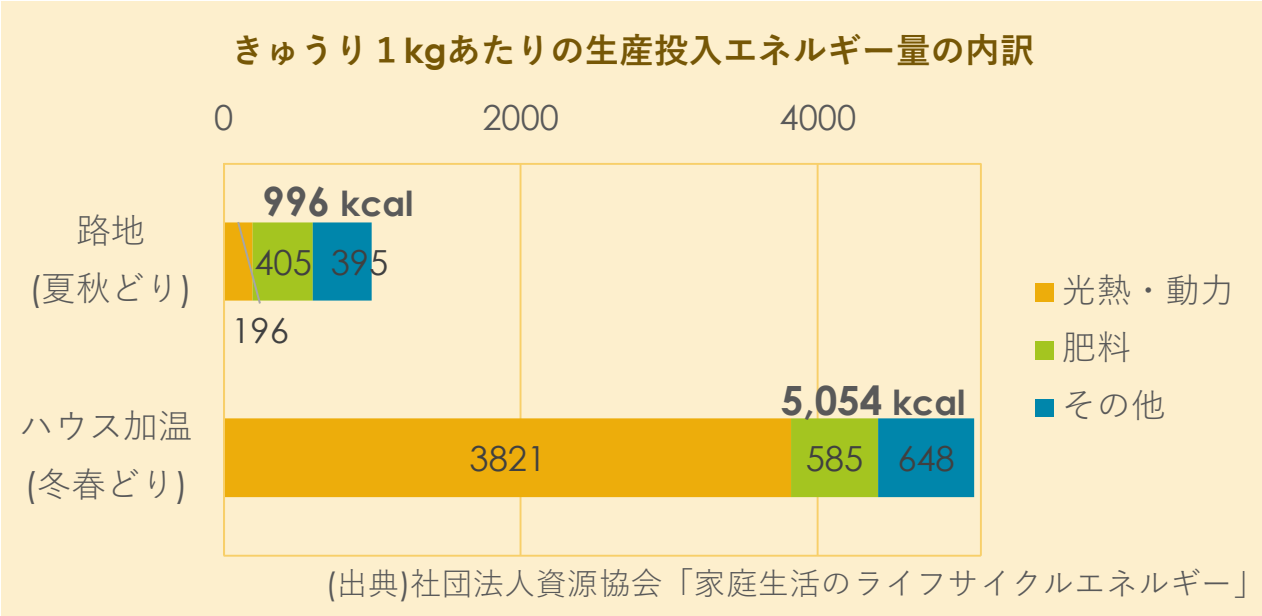
- 物は大切に、長く使うように心がける　実施度 85%
- 家族で「省エネ」「環境問題」などの話をする　実施度 56%
- 旬の野菜をたべる

memo

《旬の食べ物》

夏の野菜であるきゅうり1 kgを冬春に作れば、約5倍のエネルギーが必要です。

旬のものを食べることも省エネにつながります。



③ 風呂・洗面

●シャワーで使用するお湯を少なくするよう気をつける

実施度 69%

年間で約 3,300円節約／CO_2削減量 29.0 kg

45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合（ガス2,300円、水道1,000円）

●お風呂はさめないうちに、家族が続けて入る

年間で約 6,880円節約／CO_2削減量 87.0 kg

2時間放置により4.5℃低下した湯（200ℓ）を追い焚きする場合（1回／日）

実施度 73%

●お風呂の残り湯を、洗濯や庭の水やりに利用する

実施度 62%

③ 風呂・洗面

●トイレの便座の保温を控えめにする（夏の間は止める）

年間で

約 710円節約

CO_2削減量 15.5 kg

便座の設定温度を一段階下げた（中→弱）場合（貯湯式）＊冷房期間は便座の暖房を OFF にしています。

●トイレの便座を保温している時はフタをしめる

年間で

約 1,000円節約

CO_2削減量 29.0 kg

フタを閉めた場合と、開けっ放しの場合との比較（貯湯式）

④ 掃除・洗濯

●掃除機をかける前に、まず部屋を片づける

年間で

約 150円節約

CO_2削減量 3.2 kg

実施度

75%

利用する時間を、1日1分間短縮した場合。

memo

《COOL CHOICE》

「COOL CHOICE」とは、2030年度に温室効果ガスの排出量を2013年度比で26%削減するという目標達成のため、省エネ・低炭素型の製品への買換・サービスの利用・ライフスタイルの選択など、地球温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという取組のことです。

④ 掃除・洗濯

●洗濯は量をまとめて行い、洗濯回数を減らすようにする

実施度
79%

年間で
約 3,980円節約
CO_2削減量 3.5 kg

定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れ、洗濯回数を半分にして洗う場合との比較。

●乾燥機を使わずに、なるべく天日干しをする

年間で
約 10,650円節約
CO_2削減量 231.6 kg

自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較、2日に1回使用

⑤ 買い物・外出

●買い物のときは買い物袋を持参する

実施度 88%

●省エネ製品や包装が少ないなど環境にいい商品を選ぶ

実施度 60%

memo

《統一省エネラベル》

エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明器具などには★マークのついた「統一省エネラベル」が表示されています。★数が多いほど省エネです。

年間の目安電気料金も分かります。

ラベル等を参考に省エネ製品を購入すると、使い方を変えなくても、省エネになります。

⑤ 買い物・外出

●車を運転するときは、エコ・ドライブに心がける

▸ふんわりアクセル「eスタート」

年間約 10,030円節約／CO_2削減量 194.0 kg

▸加減速の少ない運転

年間約 3,510円節約／CO_2削減量 68.0 kg

▸早めのアクセルオフ

年間約 2,170 円節約／CO_2削減量 42.0 kg

▸アイドリングストップ

年間約 2,080 円節約／CO_2削減量 40.2 kg

各省エネ行動ごとの削減割合は、アイドリングストップについては30kmごとに4分間の割合で行うものとし、アイドリング時の消費燃料は「エコドライブ10のすすめ」の「アイドリングストップ」による。アイドリングストップ以外については、スマートドライブコンテストの操作別燃料消費削減割合による。

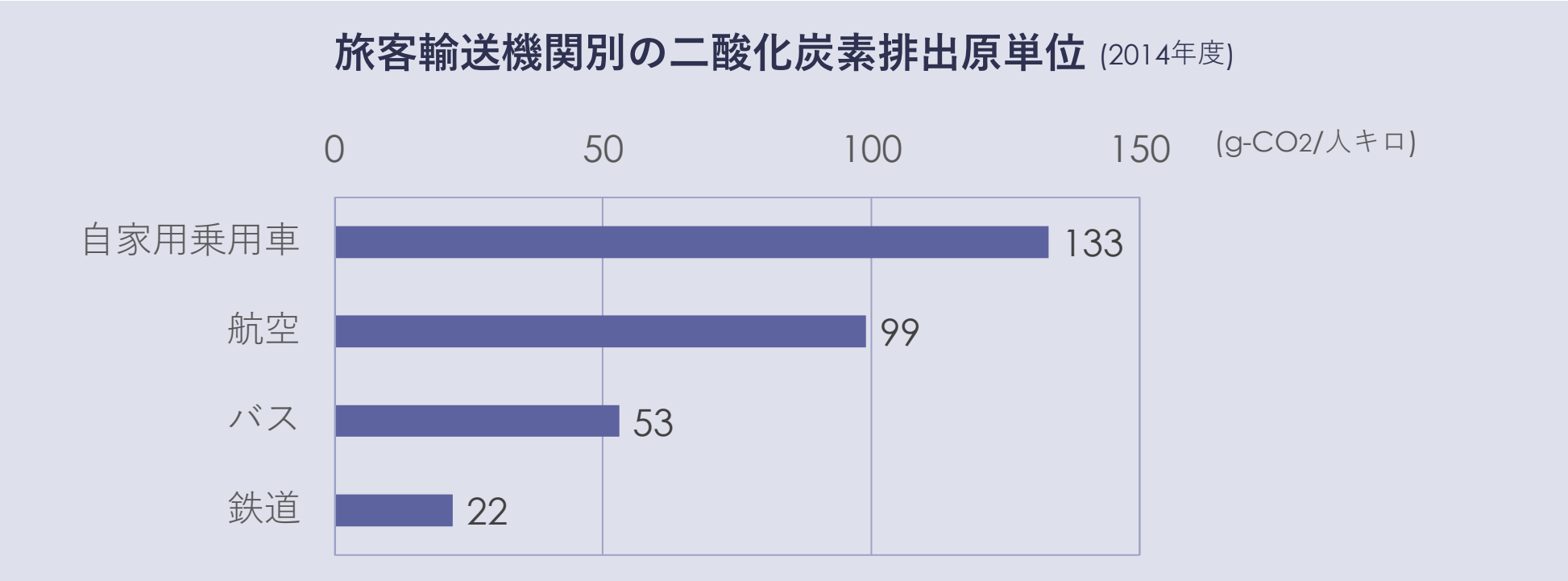
年間削減量および年間走行距離、平均燃費は2,000cc普通乗用車/年間10,000km走行とし、平均燃費11.6km/Lで計算。

⑤ 買い物・外出

●近い所へは徒歩や自転車を使い、自動車の使用はひかえる

実施度
83%

公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため、
環境に優しい移動手段です。
また、渋滞や違法駐車を減らすことにもつながります。



出所：「運輸・交通と環境2017年度版」　公益財団法人　交通エコロジー・モビリティ財団