

エコライフ・メニュー

家庭でできる「CO₂削減」の24品。ご家族の皆様で是非どうぞ！

<リビングの8品>



		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
エアコン	夏の冷房は27℃→28℃に	13.0	880
	冬の暖房は21℃→20℃に	22.8	1,540
	フィルターを月に1~2回清掃する	13.7	930
石油ファンヒーター	温度設定は22℃→20℃に	90.3	3,850
	運転を1日1時間短くする	24.8	1,060
照明器具	白熱電球→LED電球へ取替え	38.7	2,610
テレビ	視聴を1日1時間短く (液晶32V型)	7.2	490
掃除機	部屋を片付けてから掃除して1日1分利用を短く	2.3	160



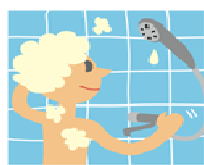
<キッチンの7品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
冷蔵庫	ものを詰め込み過ぎず庫内は半分位に	18.9	1,270
	不必要なドアの開閉は控える	4.5	300
	設定温度は「強」→「中」に	26.5	1,790
ガス給湯器	食器を洗う時は湯温を40℃→38℃に	16.8	1,320
電子レンジ	野菜の下ごしらは電子レンジで (根菜)	12.3	1,070
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く	46.2	3,120
ガスコンロ	炎が鍋底からはみ出さないよう火力を調節	5.5	430



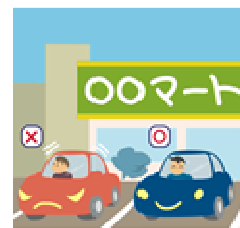
<バス・トイレの6品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
風呂給湯器 (ガス)	入浴は間隔をあけず追い炊き不要で	89.1	6,980
	シャワーは流し放しにせず利用を1分短く	41.6	4,440
	使用しない時はフタを閉める	15.0	1,010
温水洗浄便座	便座暖房の温度は「中」→「弱」へ	11.4	770
	洗浄水の温度は「中」→「弱」へ	5.9	400
洗濯機	洗濯物はまとめて洗いを	6.4	4,990



<マイカーの3品>

		年間のCO ₂ 削減量 (kg)	年間節約料金 (円)
自動車	ふんわりアクセル (eスタート)	192.2	13,640
	早めのアクセルオフ	41.6	2,950
	こまめにアイドリングストップ	39.9	2,830



※ eスタートって? → 最初の5秒で20km/hになる位のペースで加速するなど、“やさしい発進”の省エネ運転です。

資料：北海道経済産業局「実践！おうちで省エネ (平成26年度版)」
西いぶり定住自立圏 環境家計簿統一排出係数