



家庭の省エネチェックシート



☑チェックしてみよう!

※CO₂: 二酸化炭素

CO ₂ 削減量 (kg/年)	節約額 (円/年)
----------------------------	-----------

☑ リビング		CO ₂ 削減量 (kg/年)	節約額 (円/年)
人のいない部屋はこまめに消灯する		2.6	120
テレビをつけっぱなしにしない		9.9	450
テレビ画面の明るさを調節する		15.9	730
パソコンを使っていない時は電源を切る		18.5	850
夏の冷房時の室温は28℃に調節する		17.8	820
冬の暖房時の室温は20℃に調節する		31.2	1,430
エアコンのフィルターはこまめに掃除する		18.8	860
部屋を片付けてから掃除機を使う(使用時間を減らす)		3.2	150
コンセントからプラグを抜いて待機電力を削減する		65.7	3,024
☑ キッチン			
ガスコンロの炎は、鍋底からはみ出さないようにする		5.4	430
冷蔵庫は中身を詰め込みすぎないようにする		25.7	1,180
電気ポットの沸騰回数や保温時間を減らす		61.3	2,900
☑ 水回りやお風呂・洗面所など			
シャワーを不必要に流したままにしない		29	3,300
入浴は間隔をあけずに、追い炊きを減らす		87	6,880
温水洗浄便座の蓋を閉じる		20.5	940
便座暖房温度を低めにする		15.5	710
蛇口をこまめに締める		-	-
洗濯物はまとめ洗いをする		3.5	3,980
☑ 省エネ型			
LED電球に買い替える		52.8	2,430
省エネルギー型エアコンに買い替える		196	9,300
省エネルギー型の冷蔵庫に買い替える		245	11,600
高効率給湯器を導入する		159.4	11,970
☑ 創エネ			
太陽光発電システムを導入する		1,761	81,000
太陽熱温水器を導入する		454	36,720
家庭用コージェネレーションシステム(マイホーム発電)を導入する		1,300	50,000 ~ 60,000

【出典】「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」(資源エネルギー庁 2015、2017)

・ソーラーシステム振興協会 HP ・東京ガス HP ・東京ガスライフバル資料

あなたの

1年間のCO₂削減量は _____ kg

1年間の節約額は _____ 円



事業所の省エネチェックシート



<input checked="" type="checkbox"/>	日常業務の省エネ
	部屋の温度を夏は 28℃、冬は 20℃に調節する（クールビズ、ウォームビズで省エネ）
	空調機のフィルターは月に 1～2 回清掃する
	始業・終業時の空調運転時間を短縮する
	昼休みは消灯する
	照明のスイッチをこまめにオフにする（離席時や不要な部屋での消灯）
	明るい窓際では昼光を利用する
	照度基準を設定し、適正照度に管理する
	不使用時のメーターの動きで水漏れを定期的にチェックする
	温水洗浄便座の蓋を閉じる
	パソコンを使っていない時は電源を切る
	工程の見直しによる短縮化・連続化を進める
<input checked="" type="checkbox"/>	設備・機器の省エネ
	高効率の空調機を導入する
	照明を LED に交換する
	高効率給湯器を導入する

省エネ診断を活用しよう

東京都では、都内の産業・業務部門の温室効果ガス排出量の約 6 割を占めている中小規模事業所に対し、技術専門員が直接訪問して、エネルギーの使用状況を診断し、光熱水費削減のための提案や技術的な助言を行う省エネ診断を無料で実施しています。

これまでに累計約 3,300 件の診断実績があり、約 80%の事業者が、効果を実感しています（平成 29 年度時点）。

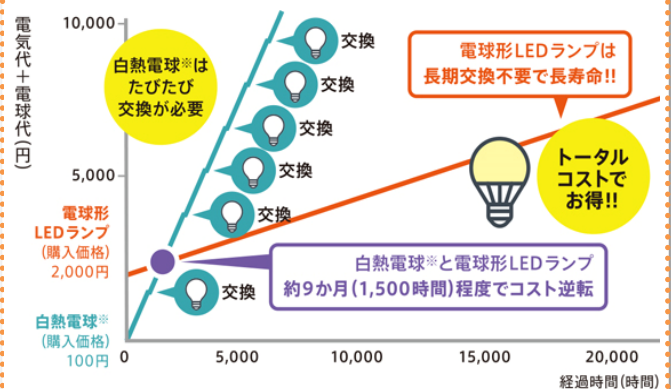
エネルギー使用の無駄をなくし「経営にやさしいコスト削減」と「環境にやさしい CO₂削減」を実現しましょう。

電気使用量	ガス使用量	水道使用量
平均 16.5% 削減	平均 26.1% 削減	平均 16.0% 削減

出典：東京都環境局「平成 29 年度版中小規模事業所の省エネルギー対策テキスト」

詳細は東京都地球温暖化防止活動推進センターのホームページ (<https://www.tokyo-co2down.jp/index.html>) を参照して下さい。

LED 照明の導入効果



出典：COOL CHOICE ウェブサイト (<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/akari/>)

めざそう！日本一のエコタウン

江戸川区では地球温暖化防止のため、「もったいない運動」を中心とした取組を区民・事業者とともに推進しています。日々のくらしや職場での日常業務のなかで、一人ひとりが身近な省エネや環境へ配慮した行動を心がけることで、大きな成果につながります。

このチェックシートを使って、できることから始めてみましょう。