

身近にできる！地球温暖化対策

家庭や事業所でも、以下のとおり実践できる地球温暖化対策があります。CO2の排出を抑えるため、みんなで率先して取り組みましょう！

エアコン

冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。

外気温度31℃の時、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から1℃上げた場合(使用時間:9時間/日)

約**940円**節約

約**16.2kg**削減

冬の暖房時の室温は20℃を目安に。

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

約**1,650円**節約

約**28.5kg**削減

冷房は必要なときだけつける。

冷房を1日1時間短縮した場合(設定温度:28℃)

約**580円**節約

約**10.1kg**削減

暖房は必要なときだけつける。

暖房を1日1時間短縮した場合(設定温度:20℃)

約**1,260円**節約

約**21.9kg**削減

フィルターを月に1回か2回清掃。

フィルターが目詰りしているエアコン(2.2kW)とフィルターを清掃した場合の比較

約**990円**節約

約**17.2kg**削減

冷蔵庫

ものを詰め込みすぎない。

詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較

約**1,360円**節約

約**23.5kg**削減

無駄な開閉はしない。

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

約**320円**節約

約**5.6kg**削減

開けている時間を短く。

開けている時間が20秒の場合と、10秒の場合の比較

約**190円**節約

約**3.3kg**削減

設定温度は適切に。

設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)

約**1,910円**節約

約**33.1kg**削減

壁から適切な間隔で設置。

上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較

約**1,400円**節約

約**24.2kg**削減

省エネ効果の高い冷蔵庫に買い替える。

10年前(2013(令和5)年-2023(令和5)年)の冷蔵庫(定格内容積451L~500L)と比較

約**3,190円**節約

約**55.3kg**削減

約**76.8kg**削減

お風呂

入浴は間隔をあけずに。

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

約**6,140円**節約

約**113.5kg**削減

シャワーは不必要に流したままにしない。

45℃の湯を流す時間を1分間短縮した場合

約**3,200円**節約

約**38.0kg**削減

トイレ

使わないときはフタを閉める。

フタを開めた場合と、開けっぱなしの場合の比較(貯湯式)

約 **1,080円**節約

約 **18.7kg**削減

暖房便座の温度は低めに。

便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)(冷房期間はオフ)

約 **820円**節約

約 **14.2kg**削減

洗浄水の温度は低めに。

洗浄水の温度設定を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)
※暖房期間:周囲温度11℃ 中間期:周囲温度18℃ 冷房期間:周囲温度26℃

約 **430円**節約

約 **7.4kg**削減

省エネ効果の高い温水洗浄便座に買い替える。

● 10年前(2013(平成25)年-2023(令和5)年)の温水洗浄便座(貯湯式)の比較

約 **400円**節約

約 **7.0kg**削減

● 貯湯式(年間消費電力:160kWh)と瞬間式(年間消費電力:90kWh)との比較
※年間消費電力が少ない瞬間式ですと電気料金がお得です。

約 **2,170円**節約

約 **37.6kg**削減

照明器具

電球形LED ランプに取り替える。

● 白熱電球から交換
54Wの白熱電球から7.5Wの電球形LEDランプに交換(年間2,000時間使用)

約 **2,883円**節約

約 **49.9kg**削減

● 電球形蛍光ランプから交換
12Wの蛍光ランプから7.5Wの電球形LEDランプに交換(年間2,000時間使用)

約 **279円**節約

約 **4.8kg**削減

照明器具をLED に取り替える。

68Wの蛍光灯器具から34WのLED照明器具に交換(年間2,000時間使用)

約 **2,108円**節約

約 **36.5kg**削減

点灯時間を短く。

電球形LED ランプ
● 7.5Wの電球形LEDランプ1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

約 **85円**節約

約 **1.5kg**削減

● 34WのLED 照明器具1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

約 **385円**節約

約 **6.7kg**削減

就寝前に寝室の照明の明るさを下げましょう。

34WのLED照明器具1灯の点灯時間を1日1時間50%に調光した場合

約 **192円**節約

約 **3.3kg**削減

テレビ・パソコン

テレビを見ないときは消す。

● 液晶の場合
1日1時間テレビ(50V型)を見る時間を減らした場合

約 **895円**節約

約 **15.5kg**削減

テレビの画面は明るすぎないように。

● 液晶の場合
テレビ(50V型)の画面の輝度を1割下げた場合

約 **581円**節約

約 **10.1kg**削減

パソコンを使わないときは、電源を切る。

● デスクトップ型のパソコンで、1日1時間利用時間を短縮した場合

約 **980円**節約

約 **17.0kg**削減

● ノート型のパソコンで、1日1時間利用時間を短縮した場合

約 **170円**節約

約 **2.9kg**削減

パソコンの電源オプションの見直しを。

● デスクトップ型のパソコンで、電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合
(3.25時間/週、52週)

約 **390円**節約

約 **6.8kg**削減

● ノート型のパソコンで、電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合
(3.25時間/週、52週)

約 **50円**節約

約 **0.8kg**削減

ガス・石油ファンヒーター

室温は20℃を目安に。

- ガスファンヒーターを、外気温度6℃の時に暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合
(使用時間:9時間/日)
- 石油ファンヒーターを、外気温度6℃の時に暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合
(使用時間:9時間/日)

約**1,310円**節約
約**24.2kg**削減

約**1,170円**節約
約**25.6kg**削減

必要な時だけつける。

- ガスファンヒーターを、1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)
- 石油ファンヒーターを、1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)

約**2,160円**節約
約**39.7kg**削減

約**1,930円**節約
約**41.9kg**削減

電気こたつ・電気カーペット

こたつ布団に、上掛と敷布団をあわせて使う。

こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較(1日5時間使用)

約**1,010円**節約
約**17.4kg**削減

こたつの設定温度は低めに。

温度調節を「強」から「中」に下げた場合(1日5時間使用)

約**1,520円**節約
約**26.3kg**削減

電気カーペットは広さに合った大きさを。

室温20℃の時、設定温度が「中」で1日5時間使用した場合、3畳用のカーペットと2畳用のカーペットとの比較

約**2,790円**節約
約**48.3kg**削減

電気カーペットの設定温度は低めに。

3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合(1日5時間使用)

約**5,770円**節約
約**99.9kg**削減

調理器具

給湯機を使って食器を洗うときは低温に設定。

65Lの水道水(水温20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃に下げ、2回/日手洗いたした場合
(使用期間:冷房期間を除く253日)

約**1,410円**節約
約**26.1kg**削減

野菜の下ごしらえに電子レンジを活用。

※【ガスコンロ】から【電子レンジ】に変えた場合

- 葉菜(ほうれん草、キャベツ)の場合
- 果菜(ブロッコリー、カボチャ)の場合
- 根菜(ジャガイモ、里芋)の場合

約**930円**節約
約**17.6kg**削減

約**990円**節約
約**18.9kg**削減

約**840円**節約
約**16.3kg**削減

電気ポットは長時間使用しないときはプラグを抜く。

電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較

約**3,330円**節約
約**57.7kg**削減

ガスコンロでは炎がなべ底からはみ出さないように調節。

水1L(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)

約**380円**節約
約**7.1kg**削減

食器洗い乾燥機を使用する時はまとめ洗いを。

給湯器(40℃)、使用水量65L/回(冷房期間は、給湯器を使用しない)の手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場合の比較
※手洗い、食器洗い乾燥機ともに2回/日

約**6,440円**節約

 自動車

ふんわりアクセル「e スタート」

5秒間で20km/h程度に加速した場合。

 約**13,960円**節約

 約**191.4kg**削減

加減速の少ない運転

 約**4,890円**節約

 約**67.1kg**削減

早めのアクセルオフ

 約**3,020円**節約

 約**41.4kg**削減

アイドリングストップ。

 約**2,890円**節約

 約**39.7kg**削減