

日常の生活で実践できる省エネ行動(例)

取り組み例		期待できる CO ₂ 削減効果 (kgCO ₂ /年)	期待できる 費用効果 (円/年)
機器	取り組み内容		
冷暖房	夏の冷房時の室温は28℃を目安に設定する。	14.8	820
	冬の暖房時の室温は20℃を目安に設定する。	25.9	1,430
	冷房は必要なときだけつける。	9.2	510
	暖房は必要なときだけつける。	19.9	1,100
	フィルターを月に1回か2回清掃する	15.6	860
電気こたつ	こたつ布団に、上掛と敷布団をあわせて使う。	15.9	880
	設定温度は低めにする。	23.9	1,320
照明	電球形LEDランプに取り替える。	43.9	2,430
	点灯時間を短くする。	2.1	120
テレビ	テレビを見ないときは消す。	8.2	450
	画面は明るすぎないように設定する。	13.2	730
パソコン	使わないときは、電源を切る。	15.4	850
冷蔵庫	ものを詰め込みすぎない。	21.4	1,180
	無駄な開閉はしない。	5.1	280
	開けている時間を短くする。	3.0	160
	設定温度は適切にする。	30.1	1,670
	壁から適切な間隔で設置する。	22.0	1,220
ガス給湯器	食器を洗うときは低温に設定する。	19.7	1,430
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く。	52.4	2,900
洗濯機	洗濯物はまとめ洗いをする。	2.9	4,510
衣類乾燥機	まとめて乾燥し、回数を減らす。	20.5	1,130
	自然乾燥を併用する。	192.6	10,650
	部屋を片付けてから掃除機をかける。	2.7	150
風呂給湯器	間隔をあけずに入浴する。	85.7	6,190
	シャワーは不必要に流したままにしない。	28.7	3,210
温水洗浄便座	使わないときはフタを閉める。	17.0	940
	暖房便座の温度は低めに設定する。	12.9	710
	洗浄水の温度は低めに設定する。	6.7	370
自動車	ふんわりアクセル「eスタート」を行う。	194.0	11,950
	加減速の少ない運転をする。	68.0	4,190
	早めのアクセルオフを行う。	42.0	2,590
	アイドリングストップを行う。	40.2	2,480

出典：「省エネポータルサイト」(環境省)