

	実施内容	効果		取組み状況									
		CO <sub>2</sub> * <sub>1</sub>	金額 * <sub>2</sub>	H 年			H 年			H 年			
				実施状況	CO <sub>2</sub> * <sub>1</sub>	金額 * <sub>2</sub>	実施状況	CO <sub>2</sub> * <sub>1</sub>	金額 * <sub>2</sub>	実施状況	CO <sub>2</sub> * <sub>1</sub>	金額 * <sub>2</sub>	
冷暖房	冷房設定温度を1℃上げよう！	13.7	670										
	1日1時間冷房を止めよう！	8.5	410										
	フィルターをこまめに掃除しよう！	14.5	700										
	暖房温度を1℃下げよう！	24.0	1,170										
	使用しない時は消そう！	18.5	900										
冷蔵庫	詰め込みすぎに注意しよう！	19.9	950										
	冷蔵庫の設定温度を適切にしよう！	28.0	1,360										
	周囲と間隔をあけて設置しよう！	20.4	990										
	ドアの開け閉めは手早くしよう！	2.8	130										
テレビ	1日1時間テレビを消そう！	33.8	1,640										
	必要以上に画面を明るくしない！	31.6	1,540										
ガスコンロ	コンロの炎を鍋からはみ出さない！	5.4	370										
食器洗い機	少し低温で食器を洗おう！	20.0	1,360										
電子レンジ	野菜の下ごしらえを電子レンジで簡単に！	13.9	1,080										
シャワー	シャワー時間を1日1分短縮しよう！	29.1	2,980										
入浴	入浴は、間隔をあけずに入ろう！	87.0	5,920										
洗濯機	できるだけまとめて洗濯しよう！	2.7	3,950										
電気こたつ	設定温度は低めにしよう！	22.2	1,080										
	布団・上掛・敷布団を合わせよう！	14.7	710										
カーペット	設定温度は低めにしよう！	84.2	4,090										
	広さにあった大きさのカーペットを使おう！	40.7	1,980										
照明	電球型蛍光灯に取り替えてみよう！	38.1	1,850										
	使わない時は電気を消そう！	8.9	430										
パソコン	使わない時は電源を切ろう！	14.3	690										
	電源オプションを見直そう！	5.7	280										
電気ポット	つけっぱなし保温は大敵！	48.7	2,360										
温水便座	使わない時はフタを閉めよう！	15.8	770										
	便座の温度は低めにしよう！	12.0	580										
	洗浄水の温度は低めにしよう！	6.3	300										
掃除機	部屋を片付けてから掃除機をかけよう！	2.5	120										
	集塵パックはこまめに取り替えよう！	0.7	30										
自動車	ふんわりアクセルスタートを心がけよう！	194.0	9,860										
	加減速の少ない運転をしよう！	68.0	3,460										
	早めのアクセルオフを心がけよう！	42.0	2,130										
	アイドリングストップを実行しよう！	40.2	2,040										
	週1日往復8kmの車の運転をやめる	92.0	4,600										
	合計	1124.8	63,480										

\*1：年間削減量 (kg/年) \*2：年間節約金額 (円/年)