

# 地球温暖化防止対策 指南書 [全般編]

みんなの知恵と実行が地球と次世代の子ども達を救う！！

はじめて見よう暮らしの見直を！ すばやい実行！ 継続は力なり！



皆がでできる省エネ行動はこんなにたくさんあります

	省エネ取り組み項目	年間削減効果額
リビングでできる省エネ	暖房は20、冷房は28を目安に温度設定を	約2,000円
	電気カーペットの温度設定はこまめに調節を	約4,300円
	誰もいない部屋の冷暖房機は、つけたままにしない	約1,800円
	照明は省エネ型蛍光灯、電球型蛍光灯を使用を	約1,800円
	照明が不必要な時はこまめに消灯を	約500円
	テレビを見ていないときはスイッチOFF	約900円
	電気こたつは敷き布団と掛け布団を使用し、温度設定はこまめに調節を	約1,900円
キッチンでできる省エネ	食器洗い乾燥機を使用する時はまとめ洗い、温度調節もこまめに	約6,100円
	食器洗いのお湯の温度はできるだけ低く	約1,900円
	冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない	約1,600円
	冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置を	約1,200円
	冷蔵庫の扉の無駄な開閉はやめ、開けている時間を短く	約800円
	煮物などの下ごしらえは電子レンジの活用を	約900円
	電気ポットを長時間使わない時はプラグを抜く	約2,500円
浴室・洗面所でできる省エネ	洗濯をする時はまとめ洗を	約3,200円
	間隔を空けずにお風呂に入る	約5,400円
	シャワーのお湯は出したままにしない	約2,100円
	便座暖房付きのトイレは、使用時以外は蓋を閉め、温度設定をこまめに調節を	約3,300円
カーでできる省エネ	車のアイドリングはできる限り最小限に	約1,700円
	無駄な荷物を積んだままの運転をしない	約200円
	急発進、急加速はしない	約2,900円
	タイヤの空気圧は適正に	約1,600円
その他の省エネ	電気製品を使用しない時はコンセントからプラグを抜き、待機電源を消費しないように	約3,800円
	電化製品を買うときに省エネのものを	約9,600円
合 計		約62,000円

年間削減効果額は状況によって異なりますので、ご理解願います。

