

CO₂排出削減の取組みリスト

該当する項目にチェックをしてください。(複数回答可)

(単位：kg)

	項 目	チェック	【参考】 CO ₂ 削減量/年 (1世帯当たり)	
エアコン	夏の設定温度を【28℃】にする。	<input type="checkbox"/>	14.7	
	冬の設定温度を【20℃】にする。	<input type="checkbox"/>	25.9	
	フィルターを月に1～2回清掃する。	<input type="checkbox"/>	15.5	
暖房器具	電気カーペットの設定を低め（「強」→「中」）に設定する。	<input type="checkbox"/>	90.7	
	電気こたつの設定を低め（「強」→「中」）に設定する。	<input type="checkbox"/>	23.8	
	必要な時だけつける。	ガスファンヒーター	<input type="checkbox"/>	30.0
		石油ファンヒーター	<input type="checkbox"/>	41.5
テレビ	テレビを見ない時は消す。	<input type="checkbox"/>	8.1	
	画面は明るすぎないようにする。（自動調節機能を使用）	<input type="checkbox"/>	13.2	
パソコン	使わない時は電源を切る。	デスクトップ型	<input type="checkbox"/>	15.4
		ノート型	<input type="checkbox"/>	2.6
照明器具	必要な時だけ点灯する。	白熱電球	<input type="checkbox"/>	9.6
		蛍光ランプ	<input type="checkbox"/>	2.1
		電球形LEDランプ	<input type="checkbox"/>	1.6
	白熱電球をLEDランプに取り替える。	<input type="checkbox"/>	43.9	
	白熱電球を電球形蛍光ランプに取り替える。	<input type="checkbox"/>	40.9	
	(その他の取組み)	<input type="checkbox"/>		

(裏面につづく)

(単位：kg)

	項 目	チェック	【参考】 CO ₂ 削減量/年 (1世帯当たり)
冷蔵 庫	ものを詰め込みすぎない。	<input type="checkbox"/>	21.3
	無駄な開閉はしない。	<input type="checkbox"/>	5.0
	開けている時間を短くする。	<input type="checkbox"/>	2.9
	壁から適切な間隔（5mm以上）で設置する。	<input type="checkbox"/>	21.9
調 理 器 具	電気ポットの保温時間を短くし、プラグを抜く。	<input type="checkbox"/>	52.4
	炊飯器の保温時間を短くし、プラグを抜く。	<input type="checkbox"/>	22.3
ト イ レ	使わない時は温水洗浄便座のフタを閉める。	<input type="checkbox"/>	17.0
	暖房便座の温度は低め（「中」→「弱」）に設定する。	<input type="checkbox"/>	12.8
エ コ ド ラ イ ブ	ふんわりアクセル「eスタート」	<input type="checkbox"/>	193.8
	加減速の少ない運転	<input type="checkbox"/>	67.9
	早めのアクセルオフ	<input type="checkbox"/>	41.9
	アイドリングストップ	<input type="checkbox"/>	40.2
自 由 記 載 欄	(その他の取組みについて自由に記入してください。) ※資料の添付も可。		

《取組み予定の項目も可》

【参考】：CO₂削減量/年（1世帯当たり）

経済産業省「家庭の省エネ徹底ガイド 春夏秋冬」を基に、

環境省「算定・報告・公表制度における算定方法・排出係数一覧」を使用し、算出。

(CO₂排出係数は電力会社、年度等によって異なる)