



# 家庭でできる温暖化対策 (使い方編)

家庭からの二酸化炭素排出量を減らすための取り組みは様々あります。できるものから始めてみましょう。

※平成30年度にうちエコ診断を受診した方のうち、多くの方が実施した対策です。  
※二酸化炭素排出削減効果、光熱費節約金額は、うちエコ診断ソフトから算定しています。

## 1 エコドライブに心がける

加減速の少ない運転や、発進時にふんわりスタートなどエコドライブを心がけることで、燃費を1割程度向上させることができます。

年間約 64kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 4,200 円の節約



## 6 車の利用を半分にする

買い物をまとめてしたり、家族で一緒に出かけたりなどして、車の利用を半分にすることができれば削減につながります。

年間約 54kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 3,500 円の節約



## 2 冷暖房の設定温度を控えめにする

「寒くない」、「暑くない」程度に設定してみてください。服装や食事を工夫することで、身体を温めたり冷やしたりすることができます。

年間約 98kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 5,900 円の節約



## 7 家族だんらんで一部屋で過ごすようにする

家族が別々の部屋で過ごし、それぞれに冷暖房をつけるのではなく、一緒の部屋で過ごすことで、冷暖房の使用を減らせます。

年間約 82kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 4,900 円の節約



## 3 シャワーの時間を3割減らす

身体を洗っているときは止めるなど、利用時間を減らすよう気かけましょう。シャワーを20分出したままにすると浴槽1杯分になります。

年間約 117kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 11,100 円の節約



## 8 1日10分間のアイドリングストップをする

10分間のアイドリングでは、ガソリンが約0.1リットル消費されています。長時間停止する場合には、エンジンを止めるようにしましょう。

年間約 85kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 5,500 円の節約



## 4 カーエアコンの温度と風量をこまめに調整する

カーエアコンの温度と風量をこまめに調整することによって、燃費を改善することができます。

年間約 48kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 3,100 円の節約



## 9 お風呂のお湯を少なめにして半身浴をする

半身浴をすることで、浴槽にためるお湯の量が減って、お湯を作るために使用するエネルギーを削減することができます。

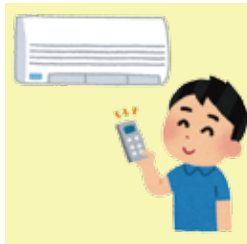
年間約 126kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 8,000 円の節約



## 5 冷暖房する時間を3割短くする

外出などで冷暖房の使用を中断する場合は、少し早めに切るようにしましょう。

年間約 147kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 8,900 円の節約



## 10 冷蔵庫の設定温度を弱める

冷蔵庫の設定温度を強から中、中から弱にするとそれぞれ1割程度の省エネになります。

年間約 32kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 1,900 円の節約





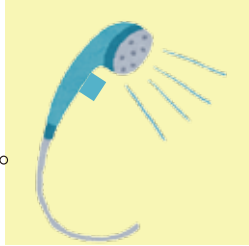
# 家庭でできる温暖化対策 (買い替え・新設編)

家庭からの二酸化炭素排出量を減らすための取り組みは様々あります。できるものから始めてみましょう。

※平成30年度にうちエコ診断を受診した方のうち、多くの方が実施した対策です。  
※二酸化炭素排出削減効果、光熱費節約金額は、うちエコ診断ソフトから算定しています。

## 1 手元止水型節水シャワーヘッドを設置する

お湯が出る穴が小さくなっているため、勢いよくお湯が出ます。手元スイッチで簡単にお湯を止められるため、無駄なお湯を減らせます。



年間約 137kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 12,900 円の節約

## 6 エアコンを省エネ型に買い替える

10年前のエアコンと比べて最新型のエアコンは約4%の省エネになっています。統一省エネラベルを参考に省エネ型エアコンを選んでください。



年間約 46kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 2,700 円の節約

## 2 燃費のいい車に買い替える

ハイブリット式の車など、低燃費の車が販売されています。購入時は燃費を考慮して選んでください。



年間約 435kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 28,200 円の節約

## 7 ガスや灯油の暖房から省エネ型エアコンで暖房する

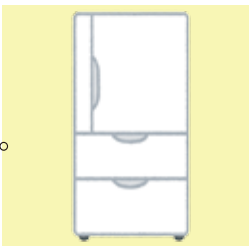
部屋全体を温めるのに、エアコンで暖房するとガスや灯油の暖房と比べて二酸化炭素排出量を削減できます。



年間約 171kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 11,000 円の節約

## 3 冷蔵庫を省エネ型に買い替える

10年前の機種と比べて最新型の冷蔵庫は約43%の省エネになっています。統一省エネラベルを参考に省エネ型の冷蔵庫を選んでください。



年間約 108kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 6,300 円の節約

## 8 節水トイレを設置する

節水トイレは、これまでのトイレと比べて水の流れなどが改良されており、少ない水で流すことができます。



年間約 50kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 14,900 円の節約

## 4 居間の蛍光灯をLEDシーリングライトに買い替える

蛍光灯照明と比べてLED照明の省エネ性能は高くなっています。機種によっては明るさや色合いも調整することができます。



年間約 111kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 6,500 円の節約

## 9 エンジンオイルを交換する

自動車用のエンジンオイルで粘性が低いタイプが販売されています。エンジンオイルを交換することでエンジンの回転負荷が小さくなります。



年間約 34kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 2,200 円の節約

## 5 屋根に3.6kWの太陽光発電装置を設置する

太陽光発電装置で発電した電力は、家庭内で消費できるほか、余った電気は電力会社に買い取ってもらうことができます。



年間約 2,095kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 91,400 円の節約

## 10 テレビを省エネ型に買い替える

8年前の機種と比べて最新型のテレビは約32%の省エネになっています。統一省エネラベルを参考に省エネ型のテレビを選んでください。



年間約 179kg の CO<sub>2</sub> 削減  
年間で約 10,500 円の節約