



COOL CHOICE チェックシート

「地球が熱中症みたいだよ。
賢い選択は、今でしょ！」

今、賢い選択の生活ができているか、チェックしてみよう！

節約にもなるよ！！

温室効果ガスの大部分を占めるCO₂(二酸化炭素)は、みんなの暮らしのエネルギー消費によって排出されています。
チェックしましょう！！ (CO₂-kg) (円)

| 種別 | 家庭での取組(賢い選択をしていますか) | 年間削減エネルギー量 | 単位 | 年間CO ₂ 削減量 | 年間節約金額 | チェック! |
|--|---|----------------------|----------------------------------|-----------------------|-------------|----------------------------------|
| エアコン | 夏の冷房時の設定温度は28℃を目安にする。 | 30.24 | kWh | 16.0 | 690 | <input type="checkbox"/> チェック 1 |
| | 冬の暖房時の設定温度は20℃を目安にする。 | 53.08 | kWh | 28.0 | 1,200 | <input type="checkbox"/> チェック 2 |
| | フィルターを月に2回程度清掃する。 | 31.95 | kWh | 16.9 | 720 | <input type="checkbox"/> チェック 3 |
| 照明 (白熱→LED電球) | 白熱電球1灯を電球形LEDランプに取替える。 | 89.20 | kWh | 47.1 | 2,020 | <input type="checkbox"/> チェック 4 |
| 照明 (蛍光灯) | 使っていない部屋の照明はこまめに消す。 | 4.97 | kWh | 2.6 | 110 | <input type="checkbox"/> チェック 5 |
| テレビ (液晶) | 画面は明るすぎないように調節し、見ないときは消す。 | 43.89 | kWh | 23.2 | 1,000 | <input type="checkbox"/> チェック 6 |
| パソコン (デスクトップ) | パソコンを使わないときは電源を切る。 | 31.57 | kWh | 16.7 | 720 | <input type="checkbox"/> チェック 7 |
| 台所 | 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置し、中に物を入れすぎないようにする。 | 88.92 | kWh | 46.9 | 2,020 | <input type="checkbox"/> チェック 8 |
| | 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。(根菜の場合) | — | — | 9.6 | 1,890 | <input type="checkbox"/> チェック 9 |
| | 食器を洗うときはガス給湯器の設定温度を低温にする。 (40℃→38℃) | ガス 8.74 | m ³ | 19.5 | 2,200 | <input type="checkbox"/> チェック 10 |
| | 電気ポットを長時間使わないときはプラグを抜く。 | 107.54 | kWh | 56.8 | 2,440 | <input type="checkbox"/> チェック 11 |
| 風呂 (ガス給湯) | 間隔をあけずに入り、追い焚きをしないようにする。 | ガス 38.20 | m ³ | 85.3 | 9,630 | <input type="checkbox"/> チェック 12 |
| | シャワーはこまめに止めるようにする。 | ガス 30.55 水道 10.51 | m ³ m ³ | 71.7 | 10,660 | <input type="checkbox"/> チェック 13 |
| トイレ (貯湯式) | 温水洗浄便座は使わないときはフタを閉める。 | 34.90 | kWh | 18.4 | 790 | <input type="checkbox"/> チェック 14 |
| | 便座暖房の温度設定は低めにする。(中→弱) | 26.40 | kWh | 13.9 | 600 | <input type="checkbox"/> チェック 15 |
| 洗濯 | 洗濯するときは、まとめて洗うようにする。 | 5.88 | kWh | 8.7 | 4,850 | <input type="checkbox"/> チェック 16 |
| | | 水道 16.75 | m ³ | | | |
| 車 | 発進時に、ふんわりアクセル「eスタート」をする。 | ガソリン 83.57 | L | 194.0 | 10,370 | <input type="checkbox"/> チェック 17 |
| | 加減速の少ない運転を心がける。 | ガソリン 29.29 | L | 68.0 | 3,630 | <input type="checkbox"/> チェック 18 |
| | 早めのアクセルオフを心がける。 | ガソリン 18.09 | L | 42.0 | 2,240 | <input type="checkbox"/> チェック 19 |
| | アイドリングストップを心がける。 | ガソリン 17.33 | L | 40.2 | 2,150 | <input type="checkbox"/> チェック 20 |
| その他 | 家電製品は、長期間使わないときはコンセントからプラグを抜くか、省エネタップ(スイッチ付きタップ)を活用する。 *プラグを抜くことで安全面の問題がないか確認してください。 | 114.0 | kWh | 60.2 | 2,590 | <input type="checkbox"/> チェック 21 |
| 今、あなたが選択している合計 | | | | 0.0kg | ¥0 | |
| 全てのチェック項目に占める割合(総CO ₂ 削減量:885.7CO ₂ -kg,総削減金額:62,520円) | | | | 0.0% | 0.0% | |