

家庭で取り組む

# 省エネチェックシート

| 省エネチェックシート  |  |                |                          |
|-------------|--|----------------|--------------------------|
| 省エネ項目       |  | 省エネ効果<br>(削減率) | チェック                     |
| エアコン        | 設定温度を2℃あげる                                       | 約10%           | <input type="checkbox"/> |
|             | すだれやカーテンなどで日差しをカット                               | 約10%           | <input type="checkbox"/> |
|             | グリーンカーテンなどを設置して、エアコンの使用を抑える                      | 約50%           | <input type="checkbox"/> |
| 冷蔵庫         | 物を詰め込み過ぎないようにする                                  | 約 2%           | <input type="checkbox"/> |
|             | ドアの開閉時間は短く、開閉回数は少なく                              |                | <input type="checkbox"/> |
|             | 設定温度を適切に設定する                                     |                | <input type="checkbox"/> |
| テレビ<br>パソコン | 見ないときは消す   | 約 2%           | <input type="checkbox"/> |
|             | 省エネモードに設定  |                | <input type="checkbox"/> |
| 照明          | 昼間は消灯、夜間は点灯している照明を減らす                            | 約 5%           | <input type="checkbox"/> |
| 温水洗浄便座      | 便座保温の OFF  | 約 1%           | <input type="checkbox"/> |
|             | 夏場はコンセントを抜く                                      |                | <input type="checkbox"/> |
| ジャー炊飯器      | 早朝にタイマー機能で炊飯し、冷蔵庫で保温                             | 約 2%           | <input type="checkbox"/> |
| 待機電力        | 長時間使わないものはコンセントからプラグを抜き、電源のオート OFF や表示 OFF 機能を使う | 約 2%           | <input type="checkbox"/> |

出典：東京電力(株)

このほかにも、日常生活の中でまだまだ省エネに取り組めるものがたくさんあります。

家族みんなで話し合い、地球にやさしい生活を送りましょう！