



しずおか冬のエコライフチェック



◆ 次の取組はできていますか？当てはまる点数に○を付けてください。

エコライフチェック項目		できている	半分くらい	できていない	必要ない	取組の効果 年間の節電量 (節約金額)
1	暖房は 20℃を目安に温度設定をする	6	3	0	6	53.08kWh(1,430円)
2	電気カーペットの温度を控えめにしたり、部分使用をする	6	3	0	6	185.97kWh(5,620円)
3	見ていないテレビは消す	5	3	0	5	16.79kWh (450円)
4	テレビ画面を明るすぎないように調節する	6	3	0	6	27.10kWh (730円)
5	冷蔵庫の中身を詰めすぎない	6	3	0	6	43.84kWh(1,180円)
6	冷蔵庫の開け閉めを減らし、時間を短くする	5	3	0	5	16.50kWh (440円)
7	冷蔵庫の設定温度を季節によって調節する	7	4	0	7	61.72kWh(1,670円)
8	電気ポットの保温をやめる	8	4	0	8	107.54kWh (2,900円)
9	鍋から炎がはみ出さないようにする	5	3	0	5	ガスの節約で (410円)
10	シャワーは不必要に流したままにしない	8	4	0	8	ガス・水道の節約で (3,180円)
11	お風呂は、家族で間隔をあけずに入る	9	5	0	9	ガスの節約で (6,530円)
12	トイレの保温便座のフタをしめる	6	3	0	6	34.90kWh (940円)
13	近所の移動は徒歩や自転車にする	7	4	0	7	—
14	カーエアコンの使用を控えめにする	6	3	0	6	—
15	エコドライブを心がける(ふんわりアクセル、早めのアクセルオフ)	10	5	0	10	ガソリンの節約で (15,860円)

集計	それぞれの項目の点数を足して、あなたのエコライフ度を算出してみてください。	点	100点をとると、年間約41,340円の節約になっているよ！
----	---------------------------------------	---	---------------------------------------

さらにちょっとした工夫で、大きな効果が得られますが、皆さんのお宅は？

ご自宅の照明は、LEDに交換していますか？	はい・いいえ	白熱電球を1個LED電球に交換すると、年間約2,400円節約！
ご自宅のお風呂場のシャワーは、節水型シャワーヘッドに交換していますか？	はい・いいえ	節水型シャワーヘッドに交換すると水道代とガス代の合計で、年間約12,200円節約！