

省エネチェックシート（一般家庭用）

次の省エネルギーの取り組みについて、「はい」「いいえ」「未使用」のいずれか該当するものにチェックをしてみましょう。

NO	省エネルギーの取り組み	CO2削減量	はい	いいえ	未使用
1	暖房は17℃、冷房は28℃を目安に温度設定している。	25.4			
2	冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしない。	41.3			
3	照明は、省エネ型の蛍光灯や電球型蛍光灯等を使用している。	38.1			
4	人のいない部屋の照明は、こまめに消灯している。	8.9			
5	テレビを見ないときはこまめに消している。	6.8			
6	こたつは敷布団と上掛布団を使用し、温度設定をこまめに調節している。	22.2			
7	洗い物をするときは、給湯器の温度を出来るだけ低くしている。	20.0			
8	冷蔵庫内の温度は、季節に合わせ温度調節したり、物を詰め込み過ぎないようにしている。	19.9			
9	冷蔵庫は、壁からの適当な間隔を空けて設置している。	20.4			
10	冷蔵庫の開閉を少なくし、開けている時間を短くしている。	2.8			
11	洗濯するときは、まとめて洗っている。	2.7			
12	お風呂は、間隔を開けず入り、追い炊きをしないようにしている。	87.0			
13	シャワーを流しっぱなしにしないようにしている。	29.1			
14	電気製品を使わないときは、コンセントからプラグを抜くなど、待機消費電力を少なくしている。	48.7			
15	電気、ガス、石油機器などを購入するときは、省エネタイプのものを選んでる。	—			
	合 計	373.3			



※「はい」にチェックが付いた項目はいくつありましたか？

※「いいえ」にチェックが付いている場合は、チェックが無くなるよう、できることから省エネにチャレンジしてみましょう。