

# 温室効果ガス削減 短期目標達成のための行動メニュー

## みんなで達成！家庭でできる温室効果ガス削減！

STEP1

### 省エネ行動で減らそう！

省エネ 行動メニュー		年間削減 使用量	年間節約 料金	実践例	
電 気	リビング	テレビを見る時間を少なくした (1日1時間テレビ(32V型液晶)を見る時間を短縮した)	約 16.8kWh/台	約 450 円	●
		テレビの画面を明るすぎないように調整した (テレビ(32V型液晶)の輝度を最大から中央に調節した)	約 27.1kWh/台	約 730 円	
		使っていない部屋の電気は消した (1日1時間、1部屋の白熱電球 54Wの使用時間を短縮した)	約 19.7kWh/台	約 530 円	●
		長時間使わない電気器具(エアコン)をコンセントから抜いた (待機時消費電力と待機時間中プラグを抜いた場合を比較した)※	約 17.9kWh/台	約 480 円	
		ノートパソコンを使わないときは電源を切った (1日1時間、パソコンの使用時間を短縮した)	約 5.5kWh/台	約 150 円	
		冷房の使用時間を短くした (1日1時間、設定温度 28℃の冷房使用を短縮した)	約 18.8kWh/台	約 510 円	●
	暖房の使用時間を短くした (1日1時間、設定温度 20℃の暖房使用を短縮した)	約 40.7kWh/台	約 1,100 円	●	
	キッチン	冷蔵庫の扉を開けている時間を短くした (扉を開けている時間が 20 秒と 10 秒の場合の消費電力を比較した)	約 6.1kWh/台	約 160 円	
		冷蔵庫の中にもものをつめこみすぎないようにした (ものをつめこんだ時と、容量が半分の場合の消費電力を比較した)	約 43.8kWh/台	約 1,180 円	
		冷蔵庫の設定温度を弱くした (周囲温度 22℃、設定温度を強から中にした)	約 61.7kWh/台	約 1,670 円	●
寝室	夜ふかしはせずに、夜は1時間早く寝た (1日1時間、1部屋の白熱電球 54Wの使用時間を短縮した)	約 19.7kWh/台	約 530 円		
その他	使わないときは温水洗浄便座のフタを閉めた (フタを開けっ放しの場合と閉めた場合を比較した(貯湯式))	約 34.9kWh/台	約 940 円		
電 気 ・ ガ ス	リビング	ガスファンヒーターを必要なときだけつけた (1日1時間運転を短縮した)	約 3.7kWh/台 約 12.7m <sup>3</sup> /台	約 2,380 円	○
		キッチン	食器を洗うときは低温に設定した (湯沸かし器の設定温度を 40℃から 38℃にし、1日2回食器を手洗した)	約 8.8m <sup>3</sup> /台	約 1,580 円
ガ ス	バス	シャワーを出しっぱなしにできなかった (45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した)	約 12.8m <sup>3</sup> /台	約 2,300 円	●

電気の5項目を  
実践すれば  
達成！

ガスの1項目を  
実践すれば  
達成！

たとえば  
実践例の  
6項目に  
取り組んだ  
ときの  
行動イメージ

※ 一般財団法人省エネルギーセンター「平成 24 年度エネルギー使用合理化促進基盤整備事業(待機時消費電力調査)報告書」から引用。  
出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ 2016 年夏版」。ただし年間削減使用量は小数第 2 位を四捨五入した値を記載。

## STEP2

## 機器の買い替えで減らそう！

機器名		平成 19 年製造品から平成 27 年製造品に買い替えた場合	
		年間の省エネルギー効果※	年間の節約効果
電気	エアコン 2.8kW (8~12畳)	約 178.6 kWh/台	約 4,800 円
	液晶テレビ 40型	約 127.0 kWh/台	約 3,510 円
	電気冷蔵庫 401~450L	約 317.5 kWh/台	約 8,530 円
	電球型LEDランプ	約 89.0 kWh/台	約 2,410 円
都市ガス	ガス温水機器 (給湯器) 給湯能力 24号	約 23.0 m <sup>3</sup> /台	約 4,140 円

※ 平成 19 年製造品から平成 27 年製造品に買い替えた場合の機器 1 台あたりの年間原油換算削減量を元に電気 0.252L/kWh、ガス 1.16L/m<sup>3</sup>を用いて算出。ただし、電球型 LED ランプについては白熱電球 60W相当からの買い換えによる年間エネルギー削減量。

出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ 2016 年夏版」

## STEP3

## 住宅の省エネで減らそう！

住宅の省エネ化	
窓の断熱改修	外壁の断熱改修
屋根・天井の断熱改修	床の断熱改修
設備エコ改修 (太陽光利用システム、節水型トイレ、高断熱浴槽、高効率給湯器) など	

