



省エネ行動チャレンジシート

家庭でできる省エネ行動に取り組んでみましょう！

取り組んだ行動の取組効果に「台(個)数」、「取組状況(○)」を入力するとCO2削減量を計算します。
※入力するとセルの色が白に変わります。

取組効果 (自動計算)	取組状況	0	項目
	年間で	0	kg-CO2削減

※この表の数値は推計値となるので削減の目安としてご覧ください。

※省エネ行動チャレンジは無理のない範囲で取り組んでください。

出典：資源エネルギー庁ウェブサイト「省エネポータルサイト（家庭でできる省エネ）」

(https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html#general-section) 掲載情報を加工して作成

行動区分	使用機器等	省エネ行動	消費 エネルギー 種別	年間		取組効果		
				省エネ 効果	CO2 削減量 (kg-CO2)	台 (個) 数	取組 状況	CO2 削減量 (kg-CO2)
記入例						1	○	10
冷暖房	エアコン	冷やしすぎに注意し、無理のない範囲で室内温度を上げる。						
		冷房設定温度を27℃から1℃上げる。 (外気温度31℃、エアコン(2.2kW)、9時間使用/日)	電気	30.24kWh	14.8			
		冬の暖房時の室温は20℃を目安にする。						
		暖房設定温度を21℃から20℃にする。 (外気温度6℃、エアコン(2.2kW)、9時間使用/日)	電気	53.08kWh	25.9			
		必要なときだけつける。						
		冷房を1日1時間短縮(設定温度：28℃)	電気	18.78kWh	9.2			
		暖房を1日1時間短縮(設定温度：20℃)	電気	40.73kWh	19.9			
	ガスファン ヒーター	フィルターを月に1回か2回清掃する。						
		フィルターが目詰りしている場合とフィルターを清掃した場合 の比較(エアコン2.2kW)	電気	31.95kWh	15.6			
		室温は20℃を目安にする。						
		暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(外気温度6℃、9時間 使用/日)	ガス	8.15㎡	18.3			
		必要な時だけつける。						
	石油ファン ヒーター	1日1時間運転を短縮した場合(設定温度：20℃)	ガス 電気	12.68㎡ 3.72kWh	30.3			
		室温は20℃を目安にする。						
		暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合(外気温度6℃、9時間 使用/日)	灯油	10.22L	25.4			
		必要な時だけつける。						
	電気カーペット	1日1時間運転を短縮した場合(設定温度：20℃)	灯油 電気	15.91L 3.89kWh	41.5			
		広さに合った大きさを選択する。						
		3畳用と2畳用の比較 (室温20℃、設定温度「中」、5時間使用/日)	電気	89.91kWh	43.9			
		設定温度は低めに設定する。						
	電気こたつ	設定温度を「強」から「中」にした場合(3畳用、5時間使用/日)	電気	185.97kWh	90.8			
		こたつ布団に、上掛けと敷布団をあわせて使う。						
		こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用 した場合の比較(5時間使用/日)	電気	32.48kWh	15.9			
		設定温度は低めに設定する。						
	照明	照明機器	温度調節を「強」から「中」に下げた場合(5時間使用/日)					
電球形蛍光灯に取り替える。								
54W白熱電球から12W電球形蛍光灯に交換(2,000時間使用/年)			電気	84.00kWh	41			
電球形LEDランプに取り替える。								
54W白熱電球から9W電球形LEDランプに交換(2,000時間使用/年)			電気	90.00kWh	43.9			
点灯時間を短くする。								
1灯の点灯時間を 1日1時間短縮			12W蛍光灯 54W白熱電球 9W電球形LEDランプ	4.38kWh 19.71kWh 3.29kWh	2.1 9.6 1.6			
ＡＶ・情報			テレビ	テレビを見ないときは消す。				
	1日1時間テレビを見る時間を減らす。(液晶32V型)	電気		16.79kWh	8.2			
	画面は明るすぎないように調整する。							
	テレビの画面の輝度を最適(最大→中間)にする。(液晶32V型)	電気		27.10kWh	13.2			
	パソコン	使わないときは電源を切る。						
		1日1時間 利用時間短縮	デスクトップ型 ノート型	31.57kWh 5.48kWh	15.4 2.7			
		電源オフションを見直す。						
		電源オプションを「モニタ の電源をOFF」から「シス テムスタンバイ」にした場 合(3.25時間/週、52週)	デスクトップ型 ノート型	12.57kWh 1.50kWh	6.1 0.7			

行動区分	使用機器等	省エネ行動	消費 エネルギー 種別	年間		取組効果			
				省エネ 効果	CO2 削減量 (kg-CO2)	台 (個) 数	取組 状況	CO2 削減量 (kg-CO2)	
キッチン	冷蔵庫	ものを詰め込みすぎない。							
		詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較	電気	43.84kWh	21.4				
		無駄な開閉はしない。							
		旧JIS開閉試験(※)の開閉を行った場合と、その2倍の回数を行った場合の比較 ※冷蔵庫は12分ごとに25回、冷凍庫は40分ごとに8回、開放時間はいずれも10秒	電気	10.40kWh	5.1				
		開けている時間を短くする。							
		開けている時間が20秒間の場合と、10秒間の場合の比較	電気	6.10kWh	3				
		適切な設定温度にする。							
		設定温度を「強」から「中」にした場合(周囲温度22℃)	電気	61.72kWh	30.1				
	ガス給湯器	壁から適切な間隔で設置する。							
		上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較	電気	45.08kWh	22				
		食器を洗うときは低温に設定する。							
		65Lの水道水(水温20℃)を使い、給湯器の設定温度を40℃から38℃に下げ、2回/日手洗した場合 (使用期間:冷房期間を除く253日)	ガス	8.80㎡	19.7				
		電子レンジ	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。 100gの食材を、ガスコンロで1Lの水(27℃程度)に入れ沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合を比較(食材の量等により異なります。)(365日、1回使用/日)						
			葉菜(ほうれん草、キャベツ)			12.2			
果菜(ブロッコリー、カボチャ)				13					
根菜(ジャガイモ、里芋)				10.5					
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く。 電気ポットに満タンの水2.2Lを入れ沸騰させ、1.2L使用后、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温せず再沸騰させて使用した場合の比較								
電気	107.45kWh	52.4							
ガスコンロ	炎がなべ底からはみ出さないように調節する。 水1L(20℃程度)を沸騰させる時、強火から中火にした場合(3回/日)								
ガス	2.38㎡	5.3							
洗濯・掃除	洗濯機	洗濯物はまとめて洗います。 少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくしたほうが省エネにつながります。							
		定格容量(洗濯・脱水容量:6kg)の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う回数を半分にした場合の比較	電気 水道	5.88kWh 16.75㎡	2.9				
	衣類乾燥機	まとめて乾燥し、回数を減らす。 定格容量(5kg)の8割を入れて2日に1回使用した場合と、4割ずつに分けて毎日使用した場合の比較							
		電気	41.98kWh	20.5					
	掃除機	自然乾燥を併用する。 自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と乾燥機のみで乾燥させる場合の比較(2日に1回使用)							
		電気	394.57kWh	192.6					
		部屋を片付けてから掃除機をかける。 利用時間を1日1分短縮							
		電気	5.45kWh	2.7					
	風呂・トイレ	風呂給湯器	バック式は適宜取り替える。 バックいっぱいになりゴミが詰まった状態と、未使用のバックの比較						
			電気	1.55kWh	0.8				
間隔をあけずに入浴する。 2時間放置し、4.5℃低下した湯(200L)を追いつきする場合(1回/日)									
風呂・トイレ		シャワーは不必要に流したままにしない。 45℃の湯を流す時間を1分間短縮							
		ガス 水道	12.78㎡ 4.38㎡	28.7					
		使わないときはフタを開める。 フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較(貯湯式)							
		電気	34.90kWh	17					
		温水洗浄便座	暖房便座の温度は低めに設定する。 便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式)(冷房期間はオフ)						
			電気	26.40kWh	12.9				
			洗浄水の温度は低めに設定する。 洗浄水の温度設定を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式) (暖房期間:周囲温度11℃、中間期:周囲温度18℃、冷房期間:周囲温度26℃)						
電気	13.80kWh	6.7							
自動車	自動車 (2,000cc普通乗 用車、走行距離 10,000km/年、平 均燃費11.6km/L)	ふんわりアクセル「eスタート」 5秒間で20km/h程度に加速							
		ガソリン	83.57L	194					
		加減速の少ない運転							
		ガソリン	29.29L	68					
早めのアクセルオフ									
ガソリン	18.09L	42							
5秒の停止で、アイドリングストップ (短時間のエンジン停止でも省エネ効果)									
ガソリン	17.33L	40.2							