

光熱費の無駄を見つけるリスト!!

あなたの暮らし方、もしかしたら損をしているかもしれない...

家電など	取 り 組 み 内 容	1 台当たり・年間	
		家計のお得 (円)	削減 CO2 (kg)
冷蔵庫	1 設定温度を強から中に変更する		
	2 物を詰め込みすぎないようにする		
照明器具	3 白熱電球を LED 電球に取り替える		
テレビ	4 画面は明るすぎないように調整する		
エアコン	5 夏の冷房時の室温は 28℃、冬の暖房時の室温は 20℃を目安にする		
	6 フィルターを月に 1～2 回清掃する		
風呂 給湯器	7 間隔をあけずに入浴する		
	8 シャワー（温水）は流したままにしない		
電気ポット	9 長時間使用しないときは電源プラグを抜く		
電気 カーペット	10 設定温度は低めにする		
温水洗浄 便座	11 使わないときはフタを閉める		
	12 便座暖房の温度を低めにする（中→弱）		
ジャー 炊飯器	13 保温をせず、使わないときは、プラグを抜く		

ecCO₂ オーダーメイドの省エネアドバイス！
うちエコ診断で、あなたのライフスタイルに合わせた省エネのアドバイスが受けられます！

無理をするより、続けること！

あなたの暮らし方にあわせて、
「賢い選択」をしましょう！

- 毎日できること → コツコツ楽しく
上の表を参考に、日々の工夫で
- 時々すること → 効果を実感
電球などの消耗品を省エネ商品に
- 買い替えにできること → 効果大
冷蔵庫・テレビ・エアコンなどを省エネ機種に
- 一生に一度の大きなこと → 効果絶大
住宅の購入・増改築・住宅設備の更新

うちエコ診断WEBサービス

下記QRコードから、自分で診断できる
うちエコ診断WEBサービスが利用できます。（無料）



手軽に診断
できるね



簡単～！

ねこのアッキー

ふたばくんの母さん



ふたばくんの父さん

光熱費節約大作戦！



やってみよう！

おうちで得する省エネ活動！

「光熱費節約大作戦」は、暮らし方の工夫で楽しく省エネを実践し、その結果を「電気使用量の数値」で確認する取り組みです。お財布にやさしい暮らし方にもつながります。

TEAM MATE ひろしま（広島県地球温暖化対策地域協議会連絡会）では、できるだけたくさんの方といっしょに、この取り組みを進めたいと考えています。

TEAM MATE ひろしま
（広島県地球温暖化対策地域協議会連絡会）

〒730-8631 広島市中区広瀬北町 9-1
一般財団法人広島県環境保健協会内
TEL 082-293-1512 FAX 082-293-1524
E-mail hccca@kanhokyo.or.jp



未来のため、いま選ぼう。

作戦は、3ステップでとってもシンプル。大切なのは続けることです！

