

項目		エネルギー削減量〔年間〕	CO ₂ 削減量〔年間〕	節約額〔年間〕	
電気製品	エアコン 	夏の冷房は28℃を目安に設定	電気 30.24kWh	11.19	約 670円
		冬の暖房は20℃を目安に設定	電気 53.08kWh	19.64	約 1,170円
		エアフィルターの掃除をこまめにする	電気 31.95kWh	11.82	約 700円
		冷房は必要なときだけつける	電気 18.78kWh	6.95	約 410円
		暖房は必要なときだけつける	電気 40.73kWh	15.07	約 900円
	テレビ 	テレビをつけっぱなしにしない（ブラウン管1日1時間減）	電気 31.86kWh	11.78	約 700円
		見ないときは主電源を切る（1日1時間消す）	旅行などの時はプラグを抜きましょう		
	照明 	無駄な明かりはこまめに消す（蛍光灯1時間短縮）	電気 4.38kWh	1.62	約 100円
		白熱電球から電球型蛍光灯にチェンジする	電気 84kWh	31.08	約 1,850円
	掃除機	掃除機をかける前に部屋を片付ける	電気 5.45kWh	2.02	約 120円
	冷蔵庫 	壁から適切な間隔で置く	電気 45.08kWh	16.68	約 990円
		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）	電気 43.84kWh	16.22	約 960円
		設定温度は適切に（周囲温度15℃で強から中にした場合）	電気 61.72kWh	22.84	約 1,360円
開けている時間を短くする（20秒と10秒の比較）		電気 6.10kWh	2.26	約 130円	
炊飯器	炊飯器で長く保温しない	保温は4時間までが目安			
買い物	マイバッグ持参で行く	レジ袋1枚あたり 664kJ※			
洗濯 	洗濯物はまとめて洗う	電気 5.88kWh	2.18	約 130円	
		水道 16.75m ³	9.715	約 3,820円	
ガス機器	お風呂 	入浴は間隔をあけずに入る	ガス 38.20m ³	87.86	約 5,730円
		シャワーはお湯を流したままにしない	ガス 12.78m ³	29.39	約 1,920円
		（45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合）	水道 4.38m ³	2.54	約 1,000円
		風呂の残り湯を洗濯や散水に使う	残り湯は洗濯に再利用		
調理	火は強火でなく中火で沸騰させる	ガス 2.38m ³	5.47	約 350円	
自動車	スマート	公共交通機関を利用する	公共交通機関とマイカーの上手な使い分けで効率的にアイドリングをしない		
	ドライブ 	アイドリングをしない（5秒の停止で、アイドリングストップした場合）	ガソリン 17.33L	39.86	約 2,360円
		急発進、急加速はしない（5秒間で20km/h程度に加速）	ガソリン 83.57L	192.21	約 11,370円
	かしこく利用！	加速度の少ない運転	ガソリン 29.29L	67.37	約 3,980円
	かしこく運転！	早めのアクセルオフ	ガソリン 18.09L	41.61	約 2,460円
		ムダな荷物の積みっぱなしはしない	エコドライブで燃費とマナーを考えて		
		タイヤの空気圧を適正にする			

都市ガスの場合

都市ガスの場合

都市ガスの場合

出展：(財)省エネルギーセンター

排出係数について：電気・都市ガスについては
松戸市の係数を使用（H18.9.1現在）

(※) 1KJを電気と原油の排出量に換算しますと、こうなります。

	電気 (kWh)	原油 (l)
1KJ	0.278×10^{-3}	0.0258×10^{-6}