

# 我が家のエコ度チェック してみませんか！

## 一年間のCO<sub>2</sub>削減数量、 節約金額が出ます コンピューターで計算します

**かんたんです！**  
日頃の省エネ行動に点数を  
付けて下さい (0~10)

名前	下記10項目ご自宅の省エネ行動を10~0で評価して下さい (感覚で結構です)	点数
	下記10項目ご自宅の省エネ行動を10~0で評価して下さい (感覚で結構です) 良く出来た(10~8) まあまあ出来た(7~4) できなかつた(3~0)	
①	冷房は、28℃を目安に温度設定しますか？ 28℃に設定している、軽表に心がけている(クールビズ)(エアコンを使用していない方は10)	
②	外気温に注意し、不要な冷房は控えていますか？ 涼しい時や出かける少し前に消します又は機種で冷房は控えました(エアコンを使用していない方は10)	
③	テレビをつなっぱなしにしていませんか？ 別な用事をしたり、見てない時はスイッチをこまめに閉めます(ナカラ族はしません)	
④	使わない電気器具のプラグは抜きますか？ 待機消費電力削減 使わない電化製品(電気ポットやパソコン、携帯充電器)などのプラグを抜いています	
⑤	冷蔵庫は整理整頓し扉の開閉は少なくしていますか、また夏・冬で温度設定を変えています？ 結めすぎに注意し扉の開閉数を減らし開けておく時間を短くしていますか、また夏・冬で温度設定を変えていますか	
⑥	誰もいない部屋の照明は消していますか？ こまめにスイッチを切る習慣を身につけています(家族全員)	
⑦	入浴時はお湯やシャワーの使いすぎに注意していますか？ 家族で準備をあげずに入り洗い済みを減らし、浴槽の満量やシャワーの流しっぱなしに注意している	
⑧	洗濯はみんなの分をまとめて洗っていますか？ 洗濯機の定容量を考慮して、できるだけ少ない回数で効率を上げています	
⑨	駐車時はアイドリングストップをしていますか？(車を停止していてもエンジンを止めていない方は10) 少しの時間でも、車を止める時はエンジンを止めています(出かける時も少ししかアイドリングをしない)	
⑩	自動車の利用は出来る限り控えていますか？(歩く又は公共交通利用) 自転車や徒歩で出かけ、バスや電車などの公共交通機関を利用しています	

村井 嘉浩 種 程が家のエコ度チェック				
①	冷房は、28℃を目安に温度設定しますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※外気温に注意し、不要な冷房は控えます	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 110g	1日の省エネ節約金額 5.71円
②	外気温に注意し、不要な冷房は控えていますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※涼しい時や出かける少し前に消します	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 689g	1日の省エネ節約金額 4.29円
③	テレビをつなっぱなしにしていませんか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※別な用事をしたり、見てない時はスイッチをこまめに閉めます	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 413g	1日の省エネ節約金額 1.43円
④	使わない電気器具のプラグは抜きますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※パソコンやパソコンなどのプラグを抜いて待機消費電力を削減します	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 185g	1日の省エネ節約金額 9円
⑤	冷蔵庫は整理整頓し扉の開閉は少なくしていますか、また夏・冬で温度設定を変えています？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※結めすぎに注意し扉の開閉数を減らし開けておく時間を短くしています	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 689g	1日の省エネ節約金額 2.88円
⑥	誰もいない部屋の照明は消していますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※こまめにスイッチを切る習慣を身につけています	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 278g	1日の省エネ節約金額 1.43円
⑦	入浴時はお湯やシャワーの使いすぎに注意していますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※家族で準備をあげずに入り洗い済みを減らし、浴槽の満量やシャワーの流しっぱなしに注意している	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 329g	1日の省エネ節約金額 24.8円
⑧	洗濯はみんなの分をまとめて洗っていますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※洗濯機の定容量を考慮して、できるだけ少ない回数で効率を上げています	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 689g	1日の省エネ節約金額 11.4円
⑨	駐車時はアイドリングストップをしていますか？ 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※少しの時間でも、車を止める時はエンジンを止めています	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 114g	1日の省エネ節約金額 7.56円
⑩	自動車の利用は出来る限り控えていますか？(歩く又は公共交通利用) 上記よりあてはまる数値を記入して下さい ※自転車や徒歩で出かけ、バスや電車などの公共交通機関を利用しています	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 386g	1日の省エネ節約金額 24.7円
		1日のCO <sub>2</sub> 削減数量	1.3178 Kg	1年間のCO <sub>2</sub> 削減数量
		1年間のCO <sub>2</sub> 削減数量	329.14 Kg	1年間の省エネ節約金額
		1年間の省エネ節約金額	23,106 円	

※少しの時間、車を止めるだけでもエンジンを止めますよ			
⑩	自動車の利用は出来る限り控えていますか？(歩く又は公共交通利用) 省エネ行動を10~0で評価して下さい 良く出来た(10~8) まあまあ出来た(7~4) できなかつた(3~0)	10	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量 386g
	上記よりあてはまる数値を記入して下さい		1日の省エネ節約金額 24.7円
	※自転車や徒歩で出かけ、バスや電車などの公共交通機関を利用します		
	1日のCO <sub>2</sub> 削減数量	1.3178 Kg	1年間のCO <sub>2</sub> 削減数量
	1年間のCO <sub>2</sub> 削減数量	329.14 Kg	1年間の省エネ節約金額
	1年間の省エネ節約金額	23,106 円	

一日のCO<sub>2</sub>  
削減数量

一年間のCO<sub>2</sub>  
削減数量

一年間の  
節約金額



# 我が家のエコ度チェック プログラム説明会のご案内

イベントでパネル展示等だけではなくなかなか来訪者と温暖化防止について深く話すことや来訪者にあった温暖化防止のアプローチの方法を提案できず、今一歩もの足りなさを感じてはいませんか？

『我が家のエコチェック』は、「テレビをつけっぱなしにしていますか？」等の 10 項目の質問に、自分の日常生活がどの程度エコ生活しているか 1~10 点で自己採点してもらうだけで簡単に

**CO2削減量 と 節約金額** がコンピュータで計算し出力されます!!!

【出力例】(A4判で出力されます)

	<b>10</b>	<b>自動車の利用は出来る限り控えていますか？(生く又は公共交通利用)</b> <small>省エネ行動を10-0で評価して下さい 良く出来た(10-8)まあまあ出来た(7-4)できなかった(3-0)</small>			
		上記よりあてはまる数値を記入して下さい	<b>10</b>	1日のCO2削減数量 <b>386</b>	1日の省エネ節約金額 <b>24.7</b>
※自転車や徒歩で出かけ、バスや電車などの公共交通機関を利用しましょう		<b>1日のCO2削減数量</b> <b>1.3178</b>	<b>1年間のCO2削減数量</b> <b>329.14</b>	<b>1年間省エネ節約金額</b> <b>23,106</b>	財団法人 <b>省エネルギーセンター</b> <small>家庭の省エネ大辞典より抽出</small>
<small>【CO2換算】電気: 約 0.122 kg/kWh, ガソリン: 2.320 kg/l, ガソリン: 2.322 kg/l</small> <small>【金額換算】電気: 22 円/kWh, ガス: 150 円/m<sup>3</sup>, ガソリン: 144 円/l, 灯油: 85 円/l</small> <small>【原油換算】電気: 約 0.252 円/kWh, ガス: 約 1.19 円/m<sup>3</sup>, ガソリン: 約 0.899 円/l</small>					

**一日のCO2削減量**

**一年間のCO2削減量**

**一年間の節約金額**

\* このプログラムには夏用と冬用があります！

\* 資源エネルギー庁主催、省エネルギーセンター運営の「家族で省エネ大作戦」をベースに作成

上のようなデータを見ながら、その人の生活にあった改善点について具体的なアドバイスをすることができます。



CO2削減！といっても、一般の方は何をしたら良いかなかなかピンときません

そこで ↓ これを使用すると・・・

生活を見直すこと、節約すること、そのこと自体がエコなのです！=CO2削減ということを分かってもらうことができます

《使用について》 ※注意事項を厳守の上、イベント等でご自由に有効にご活用下さい

注意事項①：ご使用にあたって研修説明会に出席いただき内容を十分にご理解の上ご使用下さい。

②：ご使用の際は、ストップ温暖化センターへメールにてご依頼下さい。メールにプログラムを添付し、お送り致します。

③：イベント等でのご使用が終わりましたら、パソコンから本プログラムを削除して下さい。次のイベント等でご使用予定の際も、削除し再度依頼して下さい。(データ数値が変更になる場合があります)

④：パソコン・プリンターは基本にご自分の物をご使用下さい。

このプログラムは Excel で作成してありますが、点数を入力するだけでコンピュータが自動的に計算してくれるので、パソコンの基本的な入力作業ができれば使用することができます。

《お問合せ》ストップ温暖化センターみやぎ

TEL：022-301-9145 FAX：022-219-5710

住所：〒981-0933 仙台市青葉区柏木 1-2-45 フォレスト仙台 5F