



## 皆さんの家庭の省エネ度は？

# 省エネチェックをしてみよう

スマートライフに近づく一歩は、このチェックから！

それぞれの項目を実施すれば1年間で各項目の右に記載の金額  
(効果金額算出には松前町の平均的な燃料単価を使用)が削減できます

### ○ リビング

はい/いいえ	年間削減金額 (円)
1. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に温度設定をしている。	1,900
2. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電気カーペットは部屋の広さや用途に合ったものを選び、温度設定をこまめに調節している。	4,100
3. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷暖房機器は不必要なつけっぱなしをしないよう気をつけている。	1,300
4. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 照明は、省エネ型の蛍光灯や電球型蛍光灯を使用するようにしている。	1,700
5. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 人のいない部屋の照明は、こまめな消灯に心がけている。	400
6. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> テレビをつけっぱなしにしたまま、他の用事をしないようにしている。	900
7. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> こたつは敷布団と掛布団を使用し、温度設定をこまめに調節している。	1,100

### ○ キッチン

8. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 食器洗い乾燥機を使用する時は、まとめて洗い、温度調節もこまめにしている。	10,800
9. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗いのものをするときは、給湯器の設定温度をできるだけ低くするようにしている。	1,500
10. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の庫内は季節に合わせて温度調節したり、詰めすぎないようにしている。	1,000
11. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置している。	1,000
12. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の扉は開閉を少なくし、開けている時間を短くするように気をつけている。	400
13. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用している。	1,100
14. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電気ポットは長時間使用しないときはコンセントからプラグを抜くようにしている。	2,400

### ○ 浴室・洗面所

15. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 洗濯するときは、まとめて洗うようにしている。	3,900
16. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> お風呂は間隔をあけずに入るようにして、追い炊きをしないようにしている。	6,500
17. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> シャワーはお湯を流しっぱなしにしないよう気をつけている。	2,600
18. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 温水洗浄便座は、温度設定をこまめに調節し、使わないときはふたを閉めるようにしている。	3,200

### ○ 車

19. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> アイドリングはできる限りしないようにしている。	2,100
20. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 無駄な荷物を積んだまま運転しないよう気をつけている。	200
21. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 経済速度を心がけ、急発進、急加速をしないようにしている。	3,600
22. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> タイヤの空気圧は適正に保つよう心がけている。	1,900
23. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 外出時はできるだけ車に乗らず、電車・バスなどの公共交通機関を利用するようにしている。	—

### ○ その他

24. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電気製品は使わないときはコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくしている。	3,700
25. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 電気・ガス・石油製品などを買うときは、省エネルギータイプのものを選んでいく。	8,700

## 皆さんの家庭の省エネ度は…

上記のチェック項目で「はい」と答えた数によって、次のような省エネ度になります。

**ズバリ省エネ派！**  
はいが20個以上

**まあまあ省エネ派！**  
はいが19～12個

**まだまだ省エネ派！**  
はいが11～5個

**もっと省エネ派！**  
はいが4個以下