

家庭の省エネの工夫(38項目) 世帯あたり年間:881.8kg-CO2／76,530円節約効果

別紙 1-2

出典:「家庭の省エネハンドブック（令和7年3月東京都発行）」

エアコン(冷房)・テレビ

	省エネ	節約	CO2削減
① <input type="checkbox"/> エアコンのフィルターをこまめに掃除する(月2回程度)	32.0 kWh	1,080 円	14.0 kg
② <input type="checkbox"/> 無理のない範囲でエアコンの設定温度を調整し、冷やしすぎないようにする	30.2 kWh	1,020 円	13.2 kg
③ <input type="checkbox"/> 冷房は必要な場所だけつける	18.8 kWh	640 円	8.2 kg
④ <input type="checkbox"/> テレビをつけている時間を1日1時間減らす	28.9 kWh	980 円	12.6 kg
⑤ <input type="checkbox"/> テレビ画面は明るすぎないように設定する	18.7 kWh	630 円	8.2 kg

掃除機・パソコン

① <input type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかける	5.5 kWh	190 円	2.4 kg
② <input type="checkbox"/> モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす	16.4 kWh	560 円	7.2 kg
③ <input type="checkbox"/> パソコンを使う時間を1日1時間減らす	デスクトップ ノート 31.6 kWh 5.5 kWh	1,070 円 190 円	13.8 kg 2.4 kg
④ <input type="checkbox"/> パソコン(デスクトップ)の電源オプションの見直しをする	12.6 kWh	430 円	5.5 kg

暖房器具

① <input type="checkbox"/> 無理のない範囲で暖房の設定温度を調整し、暖めすぎないようにする	エアコン ガスファンヒーター 石油ファンヒーター 53.1 kWh 8.2 m ³ 10.2 L	1,800 円 1,610 円 1,280 円	23.2 kg 16.8 kg 25.5 kg
② <input type="checkbox"/> 暖房は必要な場所だけつける	エアコン ガスファンヒーター 石油ファンヒーター 40.7 kWh 12.7 m ³ 15.9 L	1,380 円 2,500 円 2,000 円	17.7 kg 26.0 kg 39.8 kg
③ <input type="checkbox"/> 電気カーペットは広さにあった大きさにする	89.9 kWh	3,050 円	39.2 kg
④ <input type="checkbox"/> 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする	186.0 kWh	6,310 円	81.1 kg

照明・こたつ

① <input type="checkbox"/> 白熱電球をLEDランプに交換する	93.0 kWh	3,150 円	40.5 kg
② <input type="checkbox"/> 蛍光灯器具からLED照明器具に交換する	68.0 kWh	2,310 円	29.6 kg
③ <input type="checkbox"/> 照明は必要な場所だけつける	12.4 kWh	420 円	5.4 kg
④ <input type="checkbox"/> こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う	32.5 kWh	1,100 円	14.2 kg
⑤ <input type="checkbox"/> こたつの設定温度を低めにする	49.0 kWh	1,660 円	21.4 kg

冷蔵庫

	省エネ	節約	CO2削減
① <input type="checkbox"/> 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	45.1 kWh	1,530 円	19.7 kg
② <input type="checkbox"/> 冷蔵庫は設定温度を「中」や「弱」にするなど適切に調整するただし、食品の痛みには注意	61.7 kWh	2,090 円	26.9 kg
③ <input type="checkbox"/> 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない	43.8 kWh	1,480 円	19.1 kg
④ <input type="checkbox"/> 冷蔵庫は無駄な開閉をしない	10.4 kWh	350 円	4.5 kg
⑤ <input type="checkbox"/> 冷蔵庫を開けている時間を短くする	6.1 kWh	210 円	2.7 kg

調理・食器洗い

① <input type="checkbox"/> 炎が鍋底からはみ出ないようにする	ガス	2.4 m ³	470 円	4.9 kg
② <input type="checkbox"/> 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く	31.0 kWh	1,050 円	13.5 kg	
③ <input type="checkbox"/> 電気ポットの長時間保温はしない	107.5 kWh	3,640 円	46.9 kg	
④ <input type="checkbox"/> 食器を洗うときは低温に設定する	ガス	8.8 m ³	1,730 円	18.0 kg
⑤ <input type="checkbox"/> 食器洗いのお湯の量を減らす	ガス 水道	8.2 m ³ 4.7 m ³	2,680 円	19.6 kg

バス・洗濯

① <input type="checkbox"/> こまめにシャワーを止める	ガス 水道	12.8 m ³ 4.4 m ³	3,520 円	28.9 kg
② <input type="checkbox"/> お風呂は間隔をあけずに続けて入る	ガス	38.2 m ³	7,520 円	78.3 kg
③ <input type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗う	電気 水道	5.9 kWh 16.8 m ³	4,010 円	12.8 kg
④ <input type="checkbox"/> 衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	42.0 kWh	1,420 円	18.3 kg	
⑤ <input type="checkbox"/> 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う	394.6 kWh	13,380 円	172.0 kg	

洗面所・トイレ

① <input type="checkbox"/> 使わない時は、電気便座のふたを閉める	34.9 kWh	1,180 円	15.2 kg	
② <input type="checkbox"/> 電気便座の設定温度を低くする	26.4 kWh	890 円	11.5 kg	
③ <input type="checkbox"/> 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	13.8 kWh	470 円	6.0 kg	
④ <input type="checkbox"/> ドライヤーの使用時間を1日1分間減らす	7.3 kWh	250 円	3.2 kg	
⑤ <input type="checkbox"/> 歯磨き中、水を流しっぱなしにしない	水道	3.9 m ³	880 円	2.4 kg