

エコライフ行動リスト

すぐやってみよう

生活の場	具体的行動	CO ₂ 削減効果
家電製品全般	使用していない家電製品のコンセントを抜く。	
照明	使用していない部屋でつけっぱなしになっている照明を切る。	
テレビ	視聴していないでつけっぱなしになっているテレビのスイッチを切る。	
冷蔵庫	冷蔵庫に温かい食品をそのまま入れず、さましてから入れる。	
	冷蔵庫・冷凍の強弱の設定を「強」から「中」にする。	
入浴	お風呂のふたをまめにする。	
	シャワーを使う時はお湯を出しっぱなしにしない。	
調理	ご飯が炊きあがったら、できるだけ炊飯器の電源を切る。また、長時間（12時間以上）炊飯ジャーでの保温はしない。	
	電気ジャーポットのお湯を長時間使用しない場合にはコンセントを抜く。	

じっくりやってみよう

生活 の場	具体的行動	CO ₂ 削減 効果
テレビ	テレビの音量を必要以上にあげたり、画面の明るさを必要以上に明るくしない。	
冷蔵庫	計画的な調理により扉の開け閉めを最低限にする。	
	冷蔵庫内に食料品を詰めすぎないように整理する。	
洗濯	風呂の残り湯を洗濯に使用する。	
	少量で洗濯をせずに、まとめ洗いをする。	
	洗濯機ですすぐ前に脱水をする。	
	衣類乾燥機にかける前に十分な脱水を行う。	
	洗濯物はまとめて衣類乾燥機にかける。	
	軽い汚れの時はスピードコースで洗濯する。	
掃除	掃除機をかける前に部屋を片づけ、掃除時間を短縮する。	
トイレ	外出時に暖房便座ヒーターのスイッチを切る。	
暖房	暖房の設定温度はなるべく低めにする。	
	暖房している部屋のドア・窓の開閉回数を少なくし、暖気を逃さない。	
入浴	帰宅が遅い人等を除き、家族全員が続けて入浴する。	
	ガスの給湯器や風呂釜の種火をこまめに消す。	
調理	冷凍食品を電子レンジで解凍する際には、肉や魚等の生ものは半解凍でやめ、後は自然解凍する。	
その他	アイロンは予熱を上手に使ってかける。	
	アイロンの電源を入れっぱなしにしない。	

できたらやってみよう

生活 の場	具体的行動	CO ₂ 削減 効果
全 体	家電製品は、こまめに清掃や点検を行う。	
照 明	照明器具のランプやかさをこまめに清掃する。 ----- 白熱灯を電球型蛍光灯に取り替える。	
テレビ	テレビ画面をこまめに掃除する。	
洗 濯	衣類乾燥機のフィルター清掃はこまめに行う。	
掃 除	掃除機のフィルターやノズル等をこまめに掃除する。	
暖 房	エアコンのフィルターを2週間に1度清掃する。 ----- ストーブの反射板の清掃をこまめに行う。 ----- 電気こたつは掛け布団だけではなく、敷き布団や上掛けを併用する。	
入 浴	風呂の換気扇をこまめに掃除する。	
調 理	ガステーブル、ガスコンロのバーナーの汚れはこまめに清掃する。 ----- 台所の換気扇をこまめに掃除する。 ----- 電子レンジの内側を、ぬるま湯か食器洗い用中性洗剤の溶液をしみこませた布で、時々手入れをする。 ----- トースターは 10 日に一度内部にたまったパンくずを掃除する。またオープン式の場合は、反射板をみがき材を使ってみがく。	
その他	アイロンをかけやすいように干す時から気をつける。	

番外編

生活 の場	具体的行動	CO ₂ 削減 効果
全 体	省エネ型製品を選択する。	
照 明	白熱灯を電球型蛍光灯に取り替える。	
	部屋の使用用途に合わせて、蛍光灯と白熱灯を使い分ける。	
	照明器具取り替えの際にはインバータ式蛍光灯に取り替える。	
テレビ	テレビは、使用目的や部屋の大きさにあったサイズを選択する。	
	小型テレビは液晶テレビを選択する。	
冷蔵庫	冷蔵庫のパッキングが緩んでいたら交換する。	
	放熱を考慮して、冷蔵庫は背面 10cm、上 10 ~ 30cm、両側 2cm の隙間をあけて設置する。	
暖 房	ストーブの反射板の清掃をこまめに行う。	
調 理	炊飯器は、家族人数やライフスタイルに合わせて容量を選択する。	