

我が家の照明LED化キャンペーン
省エネミッションシートのねらい

分類	番号	ミッション	ねらい
空調等	1	室温28℃を心がける	室温28℃で快適に過ごせるような服装や暮らしを工夫し、“COOL BIZ”を実践しましょう。
	2	エアコンのフィルターをこまめに掃除する	フィルターの目詰まりを解消して風量を確保することで、エアコンの効率低下を防ぎます。
	3	みんなで集まってエアコンを使う部屋を減らす（クールシェアを行う）	1人1台のエアコンを使用せず、家族全員がリビングに集まったり、全員で涼しい場所に出かけるなどにより、エアコンの使用を減らしましょう。
	4	扇風機・うちわを活用する	エアコンと扇風機を同時に使うことで、部屋の空気が循環して冷房効果が高まります。また、扇風機だけ、うちわだけで過ごすとともに省エネになります。
冷蔵庫	5	ドアの開閉回数は最小限にする	冷蔵庫のドアを開けるたび、中の冷気が逃げてしまいます。ドアの開閉回数は最小限に、開閉時間を短くするよう心がけましょう。
	6	冷蔵室に食品を詰め込みすぎない	食品を詰め込みすぎると、庫内に冷気が行き渡ることができず、余分なエネルギーの消費につながります。冷蔵室に入れる量は奥の壁が見えるくらいを目安にしましょう。
テレビ	7	見ないテレビは消す	なんとなくつけっぱなしにしているテレビはこまめに消しましょう。リモコン待ち状態では待機電力を消費しているので、消すときは主電源からを心がけましょう。
	8	省エネモードを設定する	テレビの画面は明るいほど多くのエネルギーを消費します。室内の明るさに応じて画面を調整してくれるなど、便利な「省エネモード」を設定しましょう。
ごみ 3R	9	ごみの分別を徹底する・ごみを減らす	紙ごみやビン・カンなどは一般ごみには混ぜず、リサイクルにつなげましょう。また、ごみを減らす（Reduce:リデュース）、くり返し使う（Reuse:リユース）、資源として再利用する（Recycle:リサイクル）の「3R」に取り組むことで、資源の無駄遣いを減らすだけでなく、ごみの処理に使うエネルギーも減らせます。
	10	レジ袋をもらわない	レジ袋は石油から作られるプラスチック製品です。作られるときにも捨てるときにも大きなエネルギーが使われています。買い物に行く時はマイバッグを持参して、レジ袋の使用量を減らしましょう。
照明	11	不要な照明は消す	不要な照明はこまめに消しましょう。人感センサーやタイマーなどを利用すると、消し忘れを防ぐことができます。
家事・ お風呂	12	掃除の前に部屋を片付ける	掃除機をかける前に部屋を片付けておくと、掃除機の使用が楽になるうえに、使用する時間が短くなります。
	13	食器洗いのとき水を流しっぱなしにしない	水道水は家庭に届くまでに、水の浄化やポンプによる送水などに多くのエネルギーが使用されています。節水に努めることで省エネにもつながり、水道代の節約にもなります。
	14	給湯器の設定温度をこまめに調節する	食器を洗う時など、低温に設定することでガス使用量が削減されます。また、お湯を流しっぱなしで洗うとガスと水の無駄になります。
	15	シャワーのお湯はこまめに止める	お湯を作るのに使われるエネルギーは家庭全体のエネルギー消費量の3割近くを占めています。意外と大きい「熱」のエネルギー、大切に使いましょう。
移動	16	できるだけ徒歩や自転車、公共交通を使う	徒歩や自転車は健康づくりも兼ねた究極のエコ対策。近場ならなるべく徒歩や自転車で移動しましょう。また、公共交通機関は多くの人を一度に運ぶため省エネにつながり、環境に優しい移動手段です。
	17	車を運転するときはエコドライブを実践する	急加速・急発進をせず、ふんわりアクセルを踏む「eスタート」を実践しましょう。また、わずかな時間のエンジン停止でも省エネ効果はあります。アイドリングストップを習慣にしましょう。
買いもの等	18	宅配便をできるだけ1回で受け取る（オープン型宅配ボックスの活用など）	宅配便が再配達になることで、ドライバーが働く時間が長くなり、何度もトラックが走行することでCO2も余計に排出されています。自宅以外でも荷物が受け取れる「オープン型宅配ボックス」の活用など、宅配便をできるだけ1回で受け取り、宅配便の再配達を減らしましょう。※オープン型宅配ボックス:駅や商店街、ショッピングセンターなどの生活動線上で、誰でも気軽に荷物が受け取れる宅配ボックス
	19	家電の買換え時に省エネ型の商品を買う	電気製品の省エネ性能は年々大きく進歩しています。思い切って買い替えると、購入費用はかかりますが、省エネ効果で電気代が下がるため、長い目で見るとお得になることも。お使いの家電を確認してみましょう。
	20	地球温暖化対策のための国民運動「COOL CHOICE」に賛同登録する（又は登録済み）	COOL CHOICE(クール・チョイス)とは、温出効果ガス排出量削減の目標達成のため、省エネ・低炭素型の製品への買換え、サービスの利用ライフスタイルの選択など地球温暖化に資する「賢い選択」をしようという取組です。賛同登録は環境省のホームページから行うことができます。