この事業は、西いぶり定住自立圏推進事業として実施しています。

エコライフ・メニュー

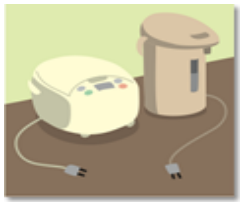
家庭でできる「CO_2削減」の24品。ご家族の皆様で是非どうぞ！

＜リビングの８品＞

		年間の CO_2 削減量（kg）	年間節約料金（円）
エアコン	夏の冷房は２７℃→２８℃に	13.0	880
	冬の暖房は２１℃→２０℃に	22.8	1,540
	フィルターを月に１～２回清掃する	13.7	930
石油ﾌｧﾝﾋｰﾀｰ	温度設定は２２℃→２０℃に	90.3	3,850
	運転を１日１時間短くする	24.8	1,060
照明器具	白熱電球→ＬＥＤ電球へ取替え	38.7	2,610
テレビ	視聴を１日１時間短く（液晶３２Ｖ型）	7.2	490
掃除機	部屋を片付けてから掃除して１日１分利用を短く	2.3	160

＜キッチンの７品＞

		年間の CO_2 削減量（kg）	年間節約料金（円）
冷蔵庫	ものを詰め込み過ぎず庫内は半分位に	18.9	1,270
	不必要なドアの開閉は控える	4.5	300
	設定温度は「強」→「中」に	26.5	1,790
ガス給湯器	食器を洗う時は湯温を４０℃→３８℃に	16.8	1,320
電子レンジ	野菜の下ごしらえは電子レンジで（根菜）	12.3	1,070
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く	46.2	3,120
ガスコンロ	炎が鍋底からはみ出さないよう火力を調節	5.5	430



＜バス・トイレの６品＞

		年間の CO_2 削減量（kg）	年間節約料金（円）
風呂給湯器（ガス）	入浴は間隔をあけず追い炊き不要で	89.1	6,980
	シャワーは流し放しにせず利用を１分短く	41.6	4,440
温水洗浄便座	使用しない時はフタを閉める	15.0	1,010
	便座暖房の温度は「中」→「弱」へ	11.4	770
	洗浄水の温度は「中」→「弱」へ	5.9	400
洗濯機	洗濯物はまとめ洗いを	6.4	4,990

＜マイカーの３品＞

		年間の CO_2 削減量（kg）	年間節約料金（円）
自動車	ふんわりアクセル（ｅスタート）	192.2	13,640
	早めのアクセルオフ	41.6	2,950
	こまめにアイドリングストップ	39.9	2,830

※　ｅスタートって？ → 最初の５秒で 20km/h になる位のペースで加速するなど、
“やさしい発進”の省エネ運転です。

資料：北海道経済産業局「実践！おうちで省エネ（平成 26 年度版）」
西いぶり定住自立圏　環境家計簿統一排出係数

室蘭市