

※A4サイズでプリントいただき、ご活用ください。



エコチェックシート 発展編 (印刷用)

環境にも家計にもやさしいエコな暮らしは、「生活の中のちょっとした工夫」から始まります。「エコチェックシート」を使って、今日からエコな暮らしを始めましょう!

まずは1週間、続けて実践してみましよう。(金額は目安です)

自己評価で実践度を記入しましょう。

実践できた… ○ やっていない… ×

実践できた取り組みの○の数を記入してみましよう!

キッチン	買い物	リビング	浴室・洗面所	車	その他
料理の作りすぎには注意。捨ててしまつては本末転倒です。	物を大切に、余分なものを買すぎないことが大切です。	暑すぎず、寒すぎず。ちょうど良い温度で過ごす工夫をしましよう。	洗濯物はためて洗う、貴重な水をみんなで大切に使いましよう。	運転は心と時間に余裕をもって。エコドライブを心がけましよう。	宅配便の受け取り変更やゴミの分別など、ちょっとした手間で環境を守れます。
/ 11	/ 2	/ 17	/ 5	/ 1	/ 4

実践できた取り組みの数の合計

/ 40



0 ~ 13 個… がんばりましよう! まずはエコに関心をもつことから。

14 ~ 26 個… なかなかのエコ意識です! 他にもできることを探しましよう。

27 ~ 39 個… エコスタイル上級者です! もう少しで達人レベル。

40 個… あなたはエコスタイルの達人です! その調子で続けましよう。



スマホやパソコンでチェックできるWeb版もご活用ください

いばらきエコスタイル

検索



茨城県

県民生活環境部 環境政策課 地球温暖化対策グループ

茨城県水戸市笠原町978番6

TEL. 029-301-2939 FAX. 029-301-2949

●キッチン 毎日使うキッチン。まずはここから始めましょう。



	実践項目	実践度
冷蔵庫	無駄な開閉はしない 旧 JIS 開閉試験※の開閉を行った場合と、その 2 倍の回数を行った場合の比較 年間で電気 10.40kWh の省エネ (原油換算 2.62L) ※旧 JIS 開閉試験：冷蔵庫は 12 分ごとに 25 回、冷凍庫は 40 分ごとに 8 回で、 開放時間はいずれも 10 秒	CO ₂ 削減量(年間) 5.1kg 節約効果(年間) 320円
	開けている時間を短くする 開けている時間が 20 秒間の場合と、10 秒間の場合の比較 年間で電気 6.10kWh の省エネ (原油換算 1.54L)	CO ₂ 削減量(年間) 3.0kg 節約効果(年間) 190円
	設定温度を適切にする 設定温度を「強」から「中」にした場合 (周囲温度 22℃) 年間で電気 61.72kWh の省エネ (原油換算 15.55L)	CO ₂ 削減量(年間) 30.1kg 節約効果(年間) 1,910円
	壁から適切な間隔で設置する 上と両側が壁に接している場合と片側が壁に接している場合の比較 年間で電気 45.08kWh の省エネ (原油換算 11.36L)	CO ₂ 削減量(年間) 22.0kg 節約効果(年間) 1,400円
	省エネ性能の高い冷蔵庫に買い替える 10 年前の冷蔵庫と今どきの省エネ性能が高い冷蔵庫を比較した場合 (定格内容積 401 ~ 450L クラス。2013 年はクラス全体の平均年間消費電力量、 2023 年はクラスの省エネ性能★3 以上の平均年間消費電力量をもとに算定。) 年間で電気 161kWh の省エネ	CO ₂ 削減量(年間) 78.5kg 節約効果(年間) 4,990円
ガス給湯器	食器を洗うときは低温に設定する 65L の水道水 (水温 20℃) を使い、給湯器の設定温度を 40℃から 38℃に下げ、 2 回 / 日手洗いした場合 (使用期間：冷房期間を除く 253 日) 年間でガス 8.80m ³ の省エネ (原油換算 10.21L)	CO ₂ 削減量(年間) 19.7kg 節約効果(年間) 1,430円
電子レンジ	野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する 果菜 (ブロッコリー、カボチャ) の場合 【ガスコンロの場合】年間でガス 9.10m ³ 約 1,470 円 【電子レンジの場合】年間で電気 15.13kWh 約 470 円	CO ₂ 削減量(年間) 13.0kg 節約効果(年間) 1,000円
電気ポット	長時間使用しないときはプラグを抜く 電気ポットに満タンの水 2.2L を入れ沸騰させ、1.2L を使用后、6 時間保温状態 にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合の比較 年間で電気 107.45kWh の省エネ (原油換算 27.08L)	CO ₂ 削減量(年間) 52.4kg 節約効果(年間) 3,330円
食器洗い乾燥機	使用する時はまとめ洗いをする 【手洗いの場合】 年間でガス 81.62m ³ 使用、年間で水道 47.45m ³ 使用 約 25,560 円 【食器洗い乾燥機の場合】 年間で電気 525.20kWh 使用、年間で水道 10.80m ³ 使用 約 19,090 円 ※給湯器 (40℃)、使用水量 65L / 回 (冷房期間は、給湯器を使用しない) の 手洗いの場合と給水接続タイプで標準モードを利用した食器洗い乾燥機の場 合の比較 ※手洗い、食器洗い乾燥機ともに 2 回 / 日	節約効果(年間) 6,470円

	実践項目	実践度
料理	食べきれ的分だけ作るようにする 料理するときもゴミを焼却するときもエネルギーが使われます。食べきれ的分だけ作るよう心がけましょう。	
	一つの鍋で同時に調理する 加熱時間が減り、料理をするときの CO ₂ 排出量を減らすことができます。	
合 計		/ 11

●買い物

買う前に「本当に必要なのか」考えることが大切です。



	実践項目	実践度
	地元産食材を積極的に購入する 地元産食材を積極的に購入することで、食材の運送時に排出される CO ₂ の削減につながります。	
	食品の買いすぎに注意する 余った食品の処分の過程でも CO ₂ は排出されます。「安いから」という理由だけで、余分な食品まで買わないようにしましょう。	
合 計		/ 2

●リビング

ちょうど良い温度で過ごす工夫をしましょう。



	実践項目	実践度	
エアコン	冷房は必要なときだけ使用する 冷房を1日1時間短縮した場合（設定温度：28℃） 年間で電気 18.78kWh の省エネ（原油換算 4.73L）	CO₂削減量（年間） 9.2kg 節約効果（年間） 580円	
	暖房は必要なときだけ使用する 暖房を1日1時間短縮した場合（設定温度：20℃） 年間で電気 40.73kWh の省エネ（原油換算 10.26L）	CO₂削減量（年間） 19.9kg 節約効果（年間） 1,260円	
	フィルターを月に1～2回清掃する フィルターが目詰りしているエアコン（2.2kW）とフィルターを清掃した場合の比較 年間で電気 31.95kWh の省エネ（原油換算 8.05L）	CO₂削減量（年間） 15.6kg 節約効果（年間） 990円	
	省エネ性能の高いエアコンに買い替える 10年前のエアコンと今どきの省エネ性能が高いエアコンを比較した場合 （冷房能力2.8kWクラス。2013年はクラス全体の平均年間消費電力量、2023年はクラスの省エネ性能★3以上の平均年間消費電力量をもとに算定。） 年間で電気 140kWh の省エネ	CO₂削減量（年間） 68.3kg 節約効果（年間） 4,340円	

	実践項目		実践度
ガス・石油ファンヒーター	必要な時だけ使用する 1日1時間運転を短縮した場合 (設定温度：20℃)	ガスファンヒーターの場合 年間でガス 12.68m ³ の省エネ 年間で電気 3.72kWh の省エネ (原油換算 15.65L)	CO₂削減量(年間) 30.3kg 節約効果(年間) 2,150円
		石油ファンヒーターの場合 年間で灯油 15.91L の省エネ 年間で電気 3.89kWh の省エネ (原油換算 16.05L)	CO₂削減量(年間) 41.5kg 節約効果(年間) 1,470円
電気カーペット	広さに合った大きさのものを使用する 室温 20℃の時、設定温度が「中」で1日5時間使用した場合、3畳用のカーペットと2畳用のカーペットとの比較 年間で電気 89.91kWh の省エネ (原油換算 22.66L)		CO₂削減量(年間) 43.9kg 節約効果(年間) 2,790円
	設定温度は低めにする 3畳用で、設定温度を「強」から「中」にした場合 (1日5時間使用) 年間で電気 185.97kWh の省エネ (原油換算 46.86L)		CO₂削減量(年間) 90.8kg 節約効果(年間) 5,770円
電気こたつ	こたつ布団に、上掛と敷布団をあわせて使う こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けと敷布団を併用した場合の比較 (1日5時間使用) 年間で電気 32.48kWh の省エネ (原油換算 8.18L)		CO₂削減量(年間) 15.9kg 節約効果(年間) 1,010円
	設定温度を低めにする 温度調節を「強」から「中」に下げた場合 (1日5時間使用) 年間で電気 48.95kWh の省エネ (原油換算 12.34L)		CO₂削減量(年間) 23.9kg 節約効果(年間) 1,520円
床暖房	床暖房を上手に使う 床暖房は足元から体を温めるので、室温を低く設定しても快適に過ごすことができます。室温は低めに設定しましょう。 床暖房は運転をストップしてもすぐに冷めることはなく、暖かさが持続します。就寝や外出の約30分前にスイッチを切るようにしましょう。		
照明	電球形LEDランプに取り替える 54Wの白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換 (年間2,000時間使用) 年間で電気 90.00kWh の省エネ (原油換算 22.68L)		CO₂削減量(年間) 43.9kg 節約効果(年間) 2,790円
テレビ	画面は明るすぎないように設定する 液晶の場合 テレビ (32V型) の画面の輝度を最適 (最大→中間) にした場合 年間で電気 27.10kWh の省エネ (原油換算 6.83L)		CO₂削減量(年間) 13.2kg 節約効果(年間) 840円
	省エネ性能の高いテレビに買い替える 明るさセンサー、オフタイマー、無操作自動オフ、無信号自動オフなどの省電力機能を持つ機種を選んで活用すれば省エネになります。		

	実践項目	実践度
パソコン	使わないときは、電源を切る 1日1時間利用時間を短縮した場合 デスクトップ型の場合 年間で電気 31.57kWh の省エネ (原油換算 7.96L)	CO₂削減量(年間) 15.4kg 節約効果(年間) 980円
	電源オプションの見直しをする 電源オプションを「モニタの電源をOFF」から「システムスタンバイ」にした場合 (3.25時間/週、52週) デスクトップ型の場合/年間で電気 12.57kWh の省エネ (原油換算 3.17L)	CO₂削減量(年間) 6.1kg 節約効果(年間) 390円
掃除機	部屋を片付けてから掃除機をかける 利用する時間を、1日1分短縮した場合 年間で電気 5.45kWh の省エネ (原油換算 1.37L)	CO₂削減量(年間) 2.7kg 節約効果(年間) 170円
合 計		/ 17

●浴室・洗面所

洗濯物やシャワーなど、貴重な水を大切に使いましょう。



	実践項目	実践度
衣類乾燥機	自然乾燥にする又は併用する 自然乾燥 8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と乾燥機のみで乾燥させる場合の比較 (2日に1回使用) 年間で電気 394.57kWh の省エネ (原油換算 99.43L)	CO₂削減量(年間) 192.6kg 節約効果(年間) 12,230円
風呂	シャワーヘッドを取り換える 節水シャワーヘッドや手元止水型節水シャワーヘッドに取り替えれば、3割程度お湯の利用を減らすことができ、節水・省エネになります。	
	高効率給湯器を導入する 給湯によるエネルギー消費量は家庭でのエネルギー消費量全体の約3割を占めており、高効率な機種への買い替えは省エネに効果的です。 ※従来型の給湯器から高効率給湯器 (ヒートポンプ式) に買い替えた場合	CO₂削減量(年間) 525.6kg 節約効果(年間) 35,390円
温水洗浄便座	暖房便座の温度を低めにする 便座の設定温度を一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式) (冷房期間はオフ) 年間で電気 26.40kWh の省エネ (原油換算 6.65L)	CO₂削減量(年間) 12.9kg 節約効果(年間) 820円
	洗浄水の温度を低めにする 洗浄水の温度設定を一段階下げた (中→弱) 場合 (貯湯式) ※暖房期間: 周囲温度 11℃ 中間期: 周囲温度 18℃ 冷房期間: 周囲温度 26℃ 年間で電気 13.80kWh の省エネ (原油換算 3.48L)	CO₂削減量(年間) 6.7kg 節約効果(年間) 430円
合 計		/ 5



●車 余裕をもった「エコな運転」は安全にもつながります。

実践項目	実践度
燃費のよいエコカーを利用する 自動車の燃費効率や CO ₂ 削減量は、ハイブリットカーなどのエコカーを利用することにより改善が期待できます。また、電気自動車は走行時に CO ₂ を排出しません。	
合 計	/ 1



●その他 ちょっとした手間で、環境を守ることができます。

実践項目	実践度
宅配便は1回で受け取る又は宅配ボックスなどを利用する 宅配便の配達に使用されるトラックなどは多くのCO ₂ を排出します。時間指定配達やコンビニ受け取りなどのサービスを利用し、再配達防止に努めましょう。	
太陽光パネルを設置する 4.8kWの太陽光パネルを設置した場合 ※年間で電気1,728kWhを太陽光パネルにより発電された電気から消費	CO₂削減量(年間) 843.3kg 節約効果(年間) 53,570円
引っ越し・リフォームなどにより断熱性能の高い住宅に住む 少ないエネルギーで効率よく冷暖房を行うことができます。 ※断熱等級2相当(昭和55年省エネ基準)の家で生活した場合と断熱等級4相当(平成28年省エネ基準)の家で生活した場合の冷暖房エネルギー消費量の比較	CO₂削減量(年間) 1,130.7kg 節約効果(年間) 94,475円
不要になった物はリユースする 製品を製造・廃棄処理する際にエネルギーが使用されCO ₂ が排出されます。 まだ使える不要なものはリユースショップで買い取ってもらい、知人にゆずるなどリユースすることでCO ₂ の削減につながります。	
合 計	/ 4