

※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 基礎編 (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。捨ててしまっは本末転倒です。	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。
/ 4	/ 2	/ 4	/ 4	/ 3	/ 1

実践できた取り組みの数の合計

/ 18



0 ~ 14 個… がんばりましよう!まずはエコに関心をもつことから。
15 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。



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	ものを詰め込みすぎない 詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較 年間で電気 43.84kWh の省エネ（原油換算 11.05L）	CO₂削減量(年間) 21.4kg 節約効果(年間) 1,360円
炊飯器	使わない時は、プラグを抜く <ul style="list-style-type: none"> 長く保温しないようにしましょう。保温時間が長くなると電力の消費量が増え風味も悪化します。 食べる時間にあわせて炊き上がるようにタイマー予約を上手に使いましょう。1日に7時間保温し、コンセントに差し込んだままの場合と保温せずにコンセントからプラグを抜いた場合の比較 年間で電気 45.78kWh の省エネ（原油換算 11.54L）	CO₂削減量(年間) 22.3kg 節約効果(年間) 1,420円
ガスコンロ	炎がなべ底からはみ出さないように調節する 水 1L（20℃程度）を沸騰させる時、強火から中火にした場合（1日3回） 年間でガス 2.38m ³ の省エネ（原油換算 2.76L）	CO₂削減量(年間) 5.3kg 節約効果(年間) 390円
料理	食材をムダなく使う 食品は多くの水分を含むため、焼却の際は、たくさんのエネルギーを使い、CO ₂ が発生します。家庭から排出される食品ロスの主な発生要因は、食べ残し、手つかずの食品、皮の剥きすぎなどが原因です。食品を無駄なく使い切ることで、食品ロスの削減につながります。	
合 計		/ 4



●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
	エコバックを積極的に利用する エコバッグを利用することで、プラスチックごみが削減され、環境保全につながります。	
	過剰包装や使い捨て食器類は断る マイボトルやマイ箸を使うことでゴミを減らすことができます。	
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	夏の冷房時の室温は28℃を目安に設定する 外気温度 31℃の時、エアコン (2.2kW) の冷房設定温度を 27℃から 1℃上げた場合 (使用時間：9 時間/日) 年間で電気 30.24kWh の省エネ (原油換算 7.62L) 熱中症予防のため、エアコンを適切に使いましょう。	CO ₂ 削減量 (年間) 14.8kg 節約効果 (年間) 940円
	冬の暖房時の室温は20℃を目安に設定する 外気温度 6℃の時、エアコン (2.2kW) の暖房設定温度を 21℃から 20℃にした場合 (使用時間：9 時間/日) 年間で電気 53.08kWh の省エネ (原油換算 13.38L)	CO ₂ 削減量 (年間) 25.9kg 節約効果 (年間) 1,650円
照明	点灯時間を短くする 白熱電球 54W の白熱電球 1 灯の点灯時間を 1 日 1 時間短縮した場合 年間で電気 19.71kWh の省エネ (原油換算 4.97L)	CO ₂ 削減量 (年間) 9.6kg 節約効果 (年間) 610円
テレビ	見ないときは消す 液晶の場合 1 日 1 時間テレビ (32V 型) を見る時間を減らした場合 年間で電気 16.79kWh の省エネ (原油換算 4.23L)	CO ₂ 削減量 (年間) 8.2kg 節約効果 (年間) 520円
合 計		/ 4

●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
洗濯機	洗濯物はまとめ洗いをする 少量の洗濯物を毎日洗うよりも、洗濯機の容量に合わせて、洗濯回数を少なくしたほうが省エネにつながります。定格容量 (洗濯・脱水容量：6kg) の4割を入れて洗う場合と、8割を入れて洗う回数を半分にした場合の比較 年間で電気 5.88kWh の省エネ / 年間で水道 16.75m ³ の節水 (原油換算 1.48L)	CO ₂ 削減量 (年間) 2.9kg 節約効果 (年間) 4,510円
風呂	間隔をあげずに入浴する 2 時間の放置により 4.5℃低下した湯 (200L) を追い焚きする場合 (1 回 / 日) 年間でガス 38.20m ³ の省エネ (原油換算 44.31L)	CO ₂ 削減量 (年間) 85.7kg 節約効果 (年間) 6,190円
	シャワーは不必要に流さない 45℃の湯を流す時間を 1 分間短縮した場合 年間でガス 12.78m ³ の省エネ / 年間で水道 4.38m ³ の節水 (原油換算 14.82L)	CO ₂ 削減量 (年間) 28.7kg 節約効果 (年間) 3,210円
温水洗浄便座	使わないときはフタを閉める フタを閉めた場合と、開けっぱなしの場合の比較 (貯湯式) 年間で電気 34.90kWh の省エネ (原油換算 8.79L)	CO ₂ 削減量 (年間) 17.0kg 節約効果 (年間) 1,080円
合 計		/ 4



●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
エコドライブをする ふんわりアクセル、加減速の少ない運転、早めのアクセルオフ、アイドリングストップを実施した場合	CO₂削減量(年間) 344.2kg 節約効果(年間) 21,210円	
公共交通機関の利用を心がける 電車やバスなどの公共交通機関は、多くの人を一度に運ぶため、環境にやさしい移動手段です。通勤や通学はもちろん、旅行やちょっとした外出なども電車やバスの利用を心がけてみましょう。		
近場は徒歩や自転車で移動する 車を使わない移動を心がけましょう。CO ₂ 削減のほか、運動不足の解消にもつながります。 通勤距離 5km 未満の自動車通勤者が自転車通勤に切り替えた場合	CO₂削減量(年間) 161.6kg 節約効果(年間) 11,782円	
合 計		/ 3



●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
ゴミの分別	自治体の分別ルールに沿ってゴミを分別する	
合 計		/ 1