



栃木県では、みんなが取り組める15のクールチョイスをまとめているよ！

とちぎ未来ファンタジー



家でできる
取り組みを探そう！

おうち千エツアップリスト No.1

①エアコン（冷房）照明	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> 冷房時の室温は28℃を目安にする	30.2kWh	800円	14.8kg
<input type="checkbox"/> エアコンのフィルターをこまめに掃除する（月2回程度）	32.0kWh	850円	15.6kg
<input type="checkbox"/> 白熱電球をLED電球に交換する	92.0kWh	2,440円	45.0kg
②暖房器具	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> 暖房（エアコン）時の室温は20℃を目安にする	53.1kWh	1,410円	26.0kg
<input type="checkbox"/> 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする	186.0kWh	2,380円	91.0kg
<input type="checkbox"/> こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う	92.0kWh	2,440円	45.0kg
<input type="checkbox"/> こたつの設定温度を低めにする	32.5kWh	860円	15.9kg
③テレビ・パソコン	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> テレビの画面は明るすぎないように設定する	27.1kWh	720円	2.7kg
<input type="checkbox"/> パソコン（デスクトップ）の電源オプションの見直しをする	12.6kWh	330円	13.3kg
④冷蔵庫	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する	61.7kWh	1,630円	30.2kg
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫にはものを詰め込まない	43.8kWh	1,160円	21.4kg
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は無駄な開閉をしない	10.4kWh	280円	5.1kg
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫を開けている時間を短くする	6.1kWh	160円	3.0kg
<input type="checkbox"/> 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	45.1kWh	1,190円	22.1kg



栃木県では、みんなが取り組める15のクールチョイスをまとめているよ！

とちぎ未来ファンタジー



家でできる
取り組みを探そう！

おうち千エツアップリスト No.2

⑤調理・食器洗い

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> 火加減を適切に調整する	ガス 2.4m ³	310円	5.2kg
<input type="checkbox"/> 炊飯器の長時間保温はせず、使わない時はプラグを抜く	45.8kWh	1,210円	22.4kg
<input type="checkbox"/> 電気ポットの長時間保温はしない	107.5	2,850円	52.6kg
<input type="checkbox"/> 食器を洗うときは低温に設定する	ガス 8.8m ³	1,150円	19.1kg
<input type="checkbox"/> 食器洗いのお湯の量を減らす (流しっぱなしにしない)	ガス 8.2m ³ 水道 4.7m ³	2140円 -	21.0kg -

⑥掃除機

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかける	5.5kWh	150円	2.7kg
<input type="checkbox"/> モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす	16.4kWh	430円	8.0kg

⑦お風呂・洗濯

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> こまめにシャワーを止める	ガス 12.8m ³ 水道 4.4m ³	- 2,670円	- 30.7kg
<input type="checkbox"/> お風呂は間隔をあけずに続けて入る	ガス 38.2m ³	4,980円	82.9kg
<input type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗う	電気 5.9kWh ガス 16.8m ³	- 3,970円	- 14.1kg
<input type="checkbox"/> 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う	394.6	10,450円	193.0kg

⑧洗面所・トイレ

	kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO2 CO2削減量
<input type="checkbox"/> 歯磨き中、水を流しっぱなしにしない	水道 3.9m ³	880円	2.6kg
<input type="checkbox"/> 使わない時は、暖房便座のふたを閉める	34.9kWh	920円	17.1kg
<input type="checkbox"/> 暖房便座の設定温度を低くする	26.4kWh	700円	12.9kg
<input type="checkbox"/> 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	13.8kWh	370円	6.7kg