

# CO<sub>2</sub>削減チェック表 家庭版



エコ王子  
(エコギャラリー新宿  
イメージキャラクター)

日頃の取り組みを  
チェック☑してください。

- ①いつもやってます
- ②週1、2回やってます
- ③これからやります
- ④該当しません(自宅で使用していない場合など)

**1** 夏の冷房時は28℃、冬の暖房時は20℃を目安に設定する。

①   
②   
③   
④

**1日80.0g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**1,840円節約**

**2** 電化製品は長時間使用しないときはプラグを抜く。

①   
②   
③   
④

**1日108.5g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**2,490円節約**

**3** ガスファンヒーターは必要な時だけつける。

①   
②   
③   
④

※計算値は1日1時間運転を短縮した場合(設定温度:20℃)

**1日82.7g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**1,830円節約**

**4** シャワーの使用時間を1分短縮する。

①   
②   
③   
④

**1日79.7g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**2,760円節約**

**5** パソコンは、使わないときは電源を切る。

①   
②   
③   
④

**1日30.1g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**690円節約**

**6** テレビを見る時間を減らす、画面は明るすぎないように設定する。

①   
②   
③   
④

※計算値は画面の明るさを最大→中央にした場合

**1日42.2g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**970円節約**

**7** 複数人世帯では間隔をあけずに入浴する。

①   
②   
③   
④

**1日238.4g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**5,270円節約**

**8** 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する。

①   
②   
③   
④

※計算値は果菜(ブロッコリー、カボチャ)

**1日42.2g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**930円節約**

**9** 電球の買い替え時は、電球型蛍光灯ランプやLED照明を選ぶ。

①   
②   
③   
④

※計算値はLEDランプ

**1日137.0g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**2,960円節約**

**10** 食器を洗うときはガス給湯器は低温(38度以下)に設定する。

①   
②   
③   
④

**1日54.8g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**1,210円節約**

**11** エアコンのフィルターは月に1~2回清掃する。

①   
②   
③   
④

**1日30.7g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**700円節約**

**12** 電気カーペットや床暖房の設定温度は低め(「中」以下)にする。

①   
②   
③   
④

※計算値は電気カーペット

**1日178.4g-CO<sub>2</sub>削減**  
年間**4,090円節約**

<b>お名前</b> ※必須		<b>ご住所</b> ※必須	
		〒 <b>新宿区</b>	
<b>電話番号</b>	<b>建物名・号室</b>		
<b>ニックネーム</b> * 10文字以内		<b>あなたのエコ宣言を教えてください</b> (例: 冷房は28℃に設定します)	
		<b>隊員番号</b>	

※ニックネーム、エコ宣言については、区のホームページ等で紹介させていただく場合があります。※お寄せいただいたチェック表は、新宿区個人情報保護条例に基づき、適正に取り扱い、他の目的には使用しません。※出典…新宿区「低炭素な暮らしとまちづくりに向けて～新宿区地球温暖化対策指針～」