

CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂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-CO₂削減
年間**4,090円節約**

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

※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～」