

1 エアコン

エアコンを使わない時期は
コンセントを抜く



2 エアコン

暖房の効率を上げるためにフ
ィルターを掃除する



3 エアコン

冬の暖房時の室温は 20℃をめ
やすにする



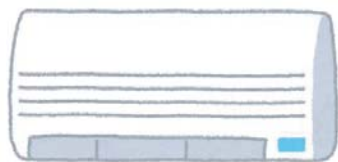
4 エアコン

暖房時は風向きを下方向、
風量を自動運転にする



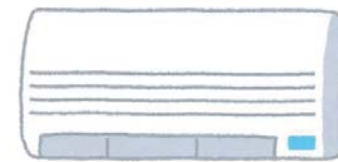
5 エアコン

扇風機やサーキュレーターを天井に向けて、部屋上方の温かい空気を全体に巡らせる



6 エアコン

1日の使用時間を1時間以上短縮する



7 エアコン

室外機の周りを整理し、風通しを良くする



8 エアコン

ガス・灯油・電気ストーブを控え、エアコンのみ使用する



9 ファンヒーター

設置場所を窓際にする



10 ファンヒーター

フィルターを掃除する



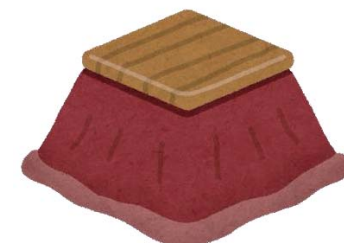
11 ファンヒーター

暖房時の室温は 20℃をめやす
にする



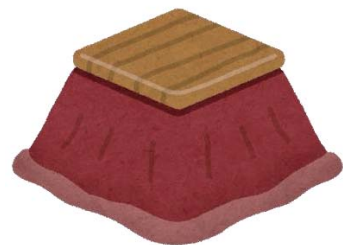
12 電気こたつ

上掛け布団・敷布団をあわせて
使う



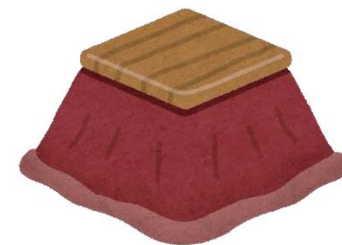
13 電気こたつ

設定温度を低めにする



14 電気こたつ

電気カーペットの下に断熱マットなどを敷く



15 ホットカーペット

人のいない範囲はスイッチ
OFFにする



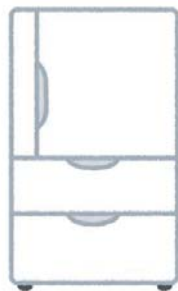
16 ホットカーペット

設定温度を低めにする



17 冷蔵庫

寒い時期は設定温度を弱めにする



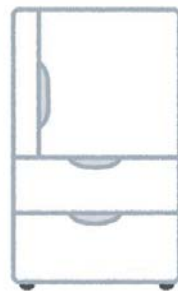
18 冷蔵庫

放熱スペースのために、壁から適当な間隔をあけて設置する



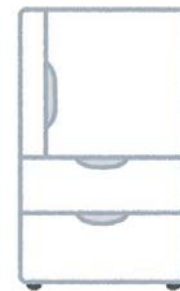
19 冷蔵庫

冷蔵室のものを整理し、詰め込みすぎないようにする



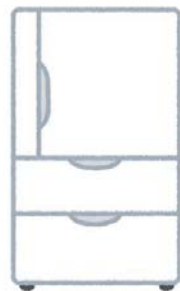
20 冷蔵庫

冷気が逃げないようにビニールカーテンをつける



21 冷蔵庫

温かいものは常温まで冷ましてから入れる



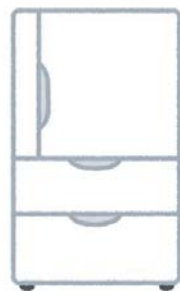
22 冷蔵庫

パッキンを掃除してドアの密閉性を高くする



23 冷蔵庫

10年以上前の冷蔵庫を、省エネ性能の高いものに買い替える



24 ガスコンロ

炎が鍋底からはみ出さないように調節



25 ガスコンロ

鍋の水滴を拭き取ってからコンロに置く



26 ガスコンロ

熱効率のよい平たい底のものを使う



27 ガスコンロ

お湯は使い切る分だけを沸かす



28 ガスコンロ

鍋帽子®などを使って保温調理をする



29 ガスコンロ

ソーラークッカーを使って
お日さまで調理する



30 ガスコンロ

ソーラークッカーを使って
お日さまでお湯を沸かす



31 食生活

生ごみコンポストを使って生
ごみを減らす



32 食生活

生ごみの水分をしっかりと切る



33 食生活

寒いときは温かいものを食べる・飲む



34 食生活

旬の野菜、果物を食べる



35 食生活

食材は地元産のものを選び、地産地消をする



36 電子レンジ

野菜を加熱して下ごしらえするときには電子レンジを使う



37 電子レンジ

あたため時は丸い容器に入れ、途中でかき混ぜて使用時間を短くする



38 電子レンジ

オーブンで調理するときは大きさや厚さを揃え、ぎっしり並べすぎない



39 電子レンジ

オーブンで調理中は、ドアを頻繁に開閉したり長時間あけたままにしない



40 電子レンジ

電子レンジで解凍するときは、半解凍してから残りを自然解凍する



41 食器洗い乾燥機

洗浄終了後、扉を開けて余熱で乾燥させる



42 食器洗い乾燥機

残菜を丁寧に捨てるなど、洗浄前に前処理をする



43 食器洗い乾燥機

少量では使用せず、ある程度の量をまとめて洗う



44 炊飯器

ご飯はまとめて炊いて冷凍保存する



45 炊飯器

炊き上がり時間はタイマー
予約で調節し、保温時間
を短くする



46 炊飯器

炊いてから 7~8 時間以上あく
場合は、保温せずに 2 回に分け
て炊く



47 炊飯器

使わないときはプラグを抜く



48 電気ポット

使い終わったらプラグを抜き、
必要なときに再沸騰する



49 電気ポット

節電タイマーを使用する



50 電気ポット

保温の温度を低めに設定する



51 お風呂

家族で入浴の間隔をあけない



52 お風呂

シャワーの使用時間・量を減らす



53 お風呂

残り湯ポンプでお風呂の水を再利用する



54 お風呂

節水シャワーヘッドを取り付ける



55 お風呂

浴槽に入らないときはふたをする



56 お風呂

保温マットを湯船に浮かべる



57 お風呂

給湯器を省エネタイプ[°](エコジョーズ)にする



58 トイレ

長時間使わないときは、電源OFF・節電モードにする



59 トイレ

使わない時はふたを閉める



60 トイレ

暖房便座の温度を低めに設定する



61 トイレ

洗浄水の温度を低めに設定する



62 トイレ

省エネ性能の高いものに買い替える



63 洗濯機

洗濯の回数を減らし、まとめ洗
いする



64 洗濯機

すすぎはためすすぎにする



65 洗濯機

洗濯ものは自然乾燥する



66 掃除機

掃除する場所やゴミの量に応じて運転モードを使い分ける



67 掃除機

部屋を先に片付けてから掃除機をかける



68 掃除機

パック式のものには適宜取り替える



69 掃除機

ほうきやモップをあわせて
使う



70 部屋

冬は窓に厚手のカーテンをつ
ける



71 部屋

床に絨毯やカーペットなどを
敷く



72 部屋

寒いときは衣服を重ね着する



73 部屋

家族で同じ部屋に集まり照明、
テレビ、暖房などを節約する



74 部屋

窓に断熱素材のものを取り付
ける



75 部屋

二重窓を取り付ける



76 部屋

内窓を取り付ける



77 部屋

マフラーや靴下で首や足首を暖かくする



78 照明

白熱電球を電球型 LED ランプや電球型蛍光ランプに取り替える



79 照明

こまめに照明を消し、点灯時間を短くする



80 照明

かさやカバーを掃除して、明るさを調節する



81 照明

リモコン機能付きの照明を消すときは、壁スイッチの電源をOFFにする



82 照明

10年以上前の照明器具を、省エネ性能の高いものに買い替える



83 テレビ

見ていないときは電源を切り、長時間使わないときはプラグを抜く



84 テレビ

無信号自動OFF機能や、無操作自動OFF機能を使う



85 テレビ

画面を掃除して明るさを調節する



86 テレビ

画面は明るすぎないように調節する・明るさセンサー機能を使う



87 テレビ

音量を大きくしすぎない



88 テレビ

10年近く前のテレビを、省エネ性能の高いものに買い替える



89 パソコン

画面の明るさを下げる



90 パソコン

省電力オプションを設定し、
節電モードやスリープ状態
までの時間を調節する



91 自動車

運転時はエコドライブを
心がける



92 自動車

いらぬ荷物を下ろす



93

自動車

タイヤの空気圧を調節する



94

自動車

車を買替えるときは低燃費車を選ぶ



95

外出時

近くへの移動は徒歩や自転車を
選択し、遠出の場合は公共交通
機関を利用する



96

外出時

旅行の宿泊先では使い捨ての
アメニティ類を使わず、必要な
物は持参する



97 外出時

水筒やマイ箸を持ち運ぶ



98 外出時

暖かい公共施設などを利用し、
家の暖房を使用しない
(ウォームシェア)



99 買い物

エコバッグを持参する



100 買い物

ばら売りや量り売り、簡易包装
の商品を選択する



101 買い物

豊中エコショップ認定店や
リユースショップを利用する



102 参加する

見える化モニターに参加する



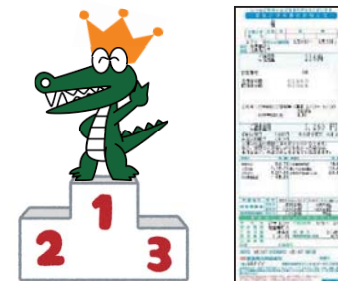
103 参加する

エコドライブキャンペーンに
参加する



104 参加する

省エネチャレンジキャンペーン
に参加する



105 参加する

家電の省エネ診断に参加する



106 参加する

省エネ相談会に参加する



107 参加する

自然の保全活動に参加する



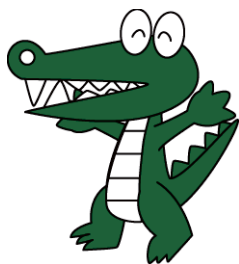
108 参加する

環境に関するイベントや講座に参加する



109 参加する

豊中市地球温暖化防止基金に
寄付する



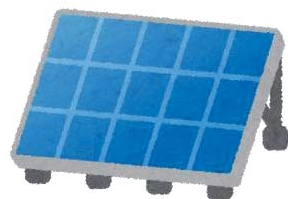
110 その他

太陽光パネルを設置する



111 その他

太陽熱温水器を設置する



112 その他

雨水をためて活用する



113 その他

家族や友人と省エネの話を
する



114 その他

1～113 に当てはまらない、
その他の取組み

