

「私のエコアクション宣言」

毎日、家庭でどれくらい家電を使っているか振り返ってみましょう。

<記入例>を参考に、普段の使用量を「現状」に、削減目標を「目標」に、両者の差を「削減量」に記入してください。

このシートを目安に、毎日の行動の中で少しずつ電力削減を実行し、消費電力マイナス30%の実現をめざしましょう！

●記入用シート ①にあなたの使用状況(設定温度や使用時間)を記入し、②に目標数値を入れてください。

		①現状	②目標	削減量(①-②)
エアコン (暖房)	設定温度	⇒		
	1日の運転時間	⇒		
冷蔵庫	設定レベル	⇒		
照明器具 1日の使用時間	リビング	⇒		
	ダイニング	⇒		
	キッチン	⇒		
	寝室	⇒		
	子ども部屋	⇒		
	その他()	⇒		
テレビ 1日の視聴時間	リビング	⇒		
	その他()	⇒		
電気カーペット	1日の使用時間	⇒		
温水洗浄便座	設定レベル	⇒		
衣類乾燥機	1日の使用回数	⇒		
食器洗浄乾燥機	1日の使用回数	⇒		
その他		⇒		

※「その他」の欄は自由に記入してください

<記入例>

		①現状	②目標	削減量(①-②)
エアコン (暖房)	設定温度	23℃	⇒ 20℃	3℃
	1日の運転時間	6時間	⇒ 5時間	1時間
冷蔵庫	設定レベル	中	⇒ 弱	1レベル
照明器具 1日の使用時間	リビング	8時間	⇒ 7時間	1時間
	ダイニング	8時間	⇒ 3時間	5時間
	キッチン	5時間	⇒ 2時間	3時間
	寝室	2時間	⇒ 1時間	1時間
	子ども部屋	4時間	⇒ 3時間	1時間
	その他(玄関の外灯)	7時間	⇒ 4時間	3時間
テレビ 1日の視聴時間	リビング	5時間	⇒ 4時間	1時間
	その他(寝室)	1時間	⇒ 0時間	1時間
電気カーペット	1日の使用時間	3時間	⇒ 0時間	3時間
温水洗浄便座	設定レベル	中	⇒ 弱	1レベル
衣類乾燥機	1日の使用回数	1回	⇒ 0回	1回
食器洗浄乾燥機	1日の使用回数	1回	⇒ 0回	1回
その他	1日のパソコン使用時間	3時間	⇒ 2時間	1時間