

デコ活家計簿

お名前 () 住まいの市町村 () 市町村)

オール電化住宅ですか？

はい (電気と水道のみ) ・ いいえ 家族人数 () 人 記入開始： 令和7年 7月

項目	 電気 (kWh)				 ガス (m ³) (都市ガス・プロパンガス)				 水道 (m ³) (上水道・下水道)			
	前年 使用量	前年 料金	今年 使用量	今年 料金	前年 使用量	前年 料金	今年 使用量	今年 料金	前年 使用量	前年 料金	今年 使用量	今年 料金
令和7年 7月												
8月												
9月												
10月												
11月												
12月												
令和8年 1月												
2月												
3月												
4月												
5月												
6月												
合計												

発行：秋田県地球温暖化防止活動推進センター
(認定NPO法人環境あきた県民フォーラム)

TEL : 018-853-6755
FAX : 018-853-6765
メール : mail@eco-akita.org



↑センターの
ホームページ



↑センター
公式LINE



家庭での取組み ～何をどのように取り組むか？～

対象	分野	対策
屋外	遮熱・断熱等	1 窓に空気層のある断熱シートや遮熱フィルムを張る
		2 部屋の外にすだれやよしず、グリーンカーテンを設置する
		3 お風呂の残り湯などで朝夕に打ち水をする
屋内	遮熱・断熱等	4 床に断熱シートを引く
		5 すきテープなど活用してすき間風を防ぐ
リビング	冷暖房	6 冷暖房時にサーキュレーターなど使い、空気を循環させる
		7 冷暖房時にカーテンやブラインドを閉める
		8 エアコンのフィルターを清掃する
		9 冷暖房を使用する時に部屋のドアやふすまを閉め、有効範囲を小さくする
		10 冬季は重ね着、湯たんぽ、ひざかけなどを活用する
	照明	11 誰もいない部屋の照明は消す
		12 明るさを調整機能を利用し、最適な明るさにする
		13 LED照明へ交換する
	テレビ	14 つけっぱなしにせず、見る番組を絞る
		15 テレビの画面を明るすぎないように調整する
台所	保温	16 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる
	調理	17 圧力鍋や保温鍋などの活用により調理時間を短くする
		18 電子レンジなどを使用し、下ごしらえや温め直しなど加熱時間の短縮をする
		19 旬の食材は火が通りやすく、料理時間を短縮できるので使用する
	冷蔵庫	20 季節に合わせて、冷蔵庫内の設定温度を見直す
		21 冷蔵庫内を整理し、開ける時間を短くする
		22 無駄な冷却を減らすため、常温保存できるものは冷蔵庫に入れない
炊事	23 食器洗いで水を出しっぱなしにしない	
	24 汚れた皿などはふき取ってから洗うようにする	
洗濯	洗濯	25 晴れの日にとまとめて洗濯するなどの工夫で、乾燥機能の使用を減らす
		26 お風呂の残り湯を利用する
お風呂	お風呂	27 家族が続けて入り、追い炊きの回数を減らす
		28 節水型シャワーヘッドを取り付ける
		29 シャワー使用時はお湯を出しっぱなしにしない
トイレ	トイレ	30 保温便座の温度は季節に合わせて設定する
		31 使用後は便座のふたを閉める
		32 長期旅行中は電源を切る
その他	待機電力	33 使用しない電気機器はプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす
	室外機	34 エアコンの室外機の周辺は風通し良くし、日陰になるように工夫する

デコ活



くらしの中のエコロガけ

