

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を貼る
		2 部屋の外によしず、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		4 床に断熱シートを引く
		5 すき間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、空気を循環させ効率よく使用する
		7 冷暖房時にカーテンやブラインドを閉める
		8 冷暖房時に家族が一緒の部屋で過ごす
		9 エアコンのフィルターを掃除する(月2回程度)
		10 冷暖房を使う時間をできるだけ短くする
		11 冷暖房を使用時に部屋のドアやふすまを閉め、有効範囲を小さくする
		12 冷房使用時の室温は28℃にする
		13 夏期にはうちわ、扇子や扇風機を活用する。
		14 暖房使用時の室温は20℃にする
		15 冬期には重ね着、湯たんぽ、ひざかけなどを活用する
	16 冬期にはこたつや電気カーペットなど効率の良い部分暖房を活用する	
	照明	17 照明を使う時間を可能な限り短くする
	テレビ	18 テレビを見る時間を少なくする(つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど)
19 テレビの画面を明るすぎないように調整する		
台所	保温	20 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる
	調理	21 圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
	冷蔵庫	22 冷蔵庫を壁から適切な距離に離し、周りや上に物を置かない
		23 冷蔵庫の温度設定を強から中にする
		24 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする
炊事	25 食器洗いで水を出しっぱなしにしない	
洗濯	乾燥	26 晴れの日に合わせて洗濯するなどの工夫で、乾燥機能の使用を減らす
お風呂	お風呂	27 家族が続けて入り、風呂の追い焚きをしない
トイレ	便座	28 保温便座の温度設定を下げ、使わないときは保温便座のふたを閉める
服装	スタイル	29 クールビズ: オフィスではジャケットを脱ぎ、ネクタイを外すなど軽装にする
		30 ウォームビズ: セーター、スカーフ、保温性の優れた機能性素材の下着を活用す
その他	待機電力	31 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす

出典: 家庭で取組む 節電マニュアル(平成 25 年度版) [全国地球温暖化防止活動推進センター]