

省エネチェックシート



東海市在住者向け

家庭におけるエネルギー使用量を把握とともに、生活の様々な場面を振り返って
地球温暖化対策を実践できているか確認してみましょう。
なお、お答えいただいた内容は、すべて統計的に処理しますので、個々の回答が公表されることはありません。

① 昨年1年間(令和7年)のエネルギー使用量(電気・ガス)をチェックしてみましょう!

※電力会社やガス会社のホームページやアプリ、または毎月の明細書で確認できます。

※オール電化住宅の場合はガスの使用量を空欄としてください。

	1月	2月	3月	4月	5月	6月
電気	使用量	kwh	kwh	kwh	kwh	kwh
ガス	使用量	m³	m³	m³	m³	m³
	7月	8月	9月	10月	11月	12月
電気	使用量	kwh	kwh	kwh	kwh	kwh
ガス	使用量	m³	m³	m³	m³	m³

② 家庭でできる地球温暖化対策を実践できているか、チェックしてみましょう!

【チェック欄の記入方法】 ○:できている、×:できていない、ー:対象設備等がない

カテゴリ	内容	チェック	カテゴリ	内容	チェック
エアコン	クールビズやウォームビズを取り入れるなどして、無理のない範囲で室温を調整している。(夏:室温28℃ 冬:室温20℃)		バスルーム	シャワーはこまめに止めている(1分／人・日が目安)	
	フィルターの清掃をこまめにしている(月1～2回が目安)			間隔を空けずに入浴している	
	省エネ性能の高いエアコンを使用している ※省エネ基準達成率(目標年度:2027年度)が100%以上かつ多段階評価点が3.0以上			浴槽にお湯を溜めるときや溜めた後はふたをしている	
照明	使っていない部屋の照明を消すなど、点灯時間を短くしている			濡れた髪をタオルでしっかり拭くなど、ドライヤーの使用時間を短くしている	
	全ての照明をLED化している		トイレ	便座や洗浄水の設定温度を調整している	
冷蔵庫	冷蔵庫の設定温度を調整している			温水洗浄便座を使用しないときに便座のふたを閉めている	
	熱いものは冷ましてから入れている		自動車	地産地消に取り組んでいる	
	冷蔵庫の中に物を入れすぎないようにしている			食べきることができる量を買うなど食品ロスを減らしている	
	省エネ性能の高い冷蔵庫を使用している ※省エネ基準達成率(目標年度:2021年度)が100%以上かつ多段階評価点が3.0以上			マイボトルを使用するようにしている	
食品	地産地消に取り組んでいる		その他	外出時は、電車・バス・自転車の利用など公共交通機関の利用など環境にやさしい移動を実践している	
	食べきことができる量を買うなど食品ロスを減らしている			宅配便の受け取り回数を減らしている	
				マイボトルを使用するようにしている	

住所	〒 東海市		
ふりがな			電話番号
氏名			ー ー
世帯人数	人	世帯のうち 18歳未満の人数	人
希望 プレゼント	上記①・②両方とも記入いただいた方 のみお答えください	<input type="checkbox"/> オリジナルチタン製ストロー <input type="checkbox"/> オリジナルフェイスタオル <input type="checkbox"/> どちらでも良い	

提出は1世帯1回
に限ります

記入いただいた個人情報は、本キャンペーンに関わる業務以外には使用いたしません。また、本キャンペーンは知多メディアネットワーク株式会社(以下、「委託業者」という。)に委託して実施しておりますので、委託業者と情報共有いたします。

省エネチェックシート



東海市在勤者向け

家庭や職場における様々な場面を振り返って、地球温暖化対策を実践できているか確認してみましょう。
なお、お答えいただいた内容は、すべて統計的に処理しますので、個々の回答が公表されることはありません。

① 家庭でできる地球温暖化対策を実践できているか、チェックしてみましょう!

【チェック欄の記入方法】 ○:できている、×:できていない、ー:対象設備等がない

カテゴリ	内容	チェック	カテゴリ	内容	チェック
エアコン	クールビズやウォームビズを取り入れるなどして、無理のない範囲で室温を調整している。(夏:室温28℃ 冬:室温20℃)		バスルーム	シャワーはこまめに止めている(1分／人・日が目安)	
	フィルターの清掃をこまめにしている(月1～2回が目安)			間隔を空けずに入浴している	
	省エネ性能の高いエアコンを使用している ※省エネ基準達成率(目標年度:2027年度)が100%以上かつ多段階評価点が3.0以上			浴槽にお湯を溜めるときや溜めた後はふたをしている	
照明	使っていない部屋の照明を消すなど、点灯時間を短くしている			濡れた髪をタオルでしっかり拭くなど、ドライヤーの使用時間を短くしている	
	全ての照明をLED化している		トイレ	便座や洗浄水の設定温度を調整している	
冷蔵庫	冷蔵庫の設定温度を調整している			温水洗浄便座を使用しないときに便座のふたを閉めている	
	熱いものは冷ましてから入れている		自動車	地産地消に取り組んでいる	
	冷蔵庫の中に物を入れすぎないようにしている			食べきることができる量を買うなど食品ロスを減らしている	
	省エネ性能の高い冷蔵庫を使用している ※省エネ基準達成率(目標年度:2021年度)が100%以上かつ多段階評価点が3.0以上			マイボトルを使用するようにしている	
食品	地産地消に取り組んでいる		その他	外出時は、電車・バス・自転車の利用など公共交通機関の利用など環境にやさしい移動を実践している	
	食べきことができる量を買うなど食品ロスを減らしている			宅配便の受け取り回数を減らしている	
				マイボトルを使用するようにしている	

② 職場でできる地球温暖化対策を実践できているか、チェックしてみましょう!

【チェック欄の記入方法】 ○:できている、×:できていない、ー:対象設備等がない

内容	チェック
ペーパーレス化に取り組んでいる	
クールビズやウォームビズを取り入れるなどして、無理のない範囲で室温を調整している	
通勤時は、電気・バス・自転車の利用など公共交通機関の利用など環境にやさしい移動に取り組んでいる	
テレワークや時差出勤に取り組んでいる	
カーボンニュートラルに関する講演会や研修会に参加している	
使用しないパソコンやコピー機などの電源をオフにしている	

住所	〒
ふりがな	電話番号
氏名	ー ー

提出は1世帯1回
に限ります

記入いただいた個人情報は、本キャンペーンに関わる業務以外には使用いたしません。また、本キャンペーンは知多メディアネットワーク株式会社(以下、「委託業者」という。)に委託して実施しておりますので、委託業者と情報共有いたします。