

# 冬の省エネチャレンジ



主催：認定 NPO 法人地球環境市民会議 (CASA)

たくさん電気を使う季節がやってきました。1年の中で最も電気代が高くなりやすいこの季節に、省エネにチャレンジしてみませんか？省エネは、CO<sub>2</sub>排出削減による地球温暖化防止だけでなく、毎月の電気代・ガス代などの光熱費の節約にもつながる、地球にも家計にも優しいとりくみです。家族みんなで、わたしたちができる省エネについて考え、とりくんでみましょう！

## 省エネで毎月の光熱費を節約しよう！

### 暖房は必要なときだけつける



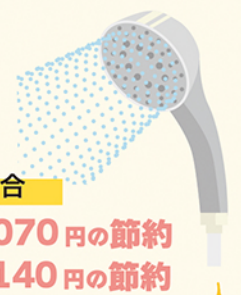
暖房を1日1時間短縮した場合（設定温度：20℃）

年間で電気 40.73kWh の省エネ  
原油換算 10.26L、CO<sub>2</sub>削減量 19.9kg

約1,260円の節約



### シャワーは不必要に流したままにしない



45℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合

年間でガス 12.78 m<sup>3</sup>の省エネ 約2,070円の節約  
年間で水道 4.38 m<sup>3</sup>の節水 約1,140円の節約  
原油換算 14.82L、CO<sub>2</sub>削減量 28.7kg

合計 約3,210円の節約



【出典】経済産業省 資源エネルギー庁 省エネポータルサイト [https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving\\_and\\_new/saving/index.html](https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/index.html)

## 冬の省エネチャレンジは3種類

お好きなものにお申し込みください。

対象 組合員本人およびその組合員と同一の世帯の方

・1週間・

### 冬の大人省エネチャレンジ



集中してとりくんでみたい方におすすめ！

#### チャレンジ内容(例)

- 暖房時の設定温度は20℃を目安にする
- シャワーは出しっぱなしにせず  
使用時間を短くするよう心がける
- 野菜の下ごしらえや温めなおし  
などに電子レンジを使う

対象 大人 提出締切 2025年2月28日(金)

結果送付時期 2025年5月末頃

提出いただいた方にプレゼント とまとちゃんグッズ、冬の大人省エネチャレンジ1週間まとめ

お申し込みはこちらから▶

申込締切

12月21日(土)



202501007

・1週間・

### 冬の子ども省エネチャレンジ



冬の1週間とりくんでみよう！

#### チャレンジ内容(例)

- 歯みがきの時は水を出しっぱなしにしない
- ごはん・おかずを残さず食べる
- テレビを見ないときは電源を切る

対象 小学生以上

提出締切 2025年2月28日(金)

結果送付時期 2025年5月末頃

提出いただいた方にプレゼント とまとちゃんグッズ、冬の子ども省エネチャレンジ1週間まとめ

お申し込みはこちらから▶

申込締切

12月21日(土)



202501008

・2か月・

### 冬のじっくり家庭の省エネチャレンジ



検針票などもチェックする本格派！家計チェックにも！

#### チャレンジ内容(例)

- 部屋の照明はこまめに消す
- トイレの温水洗浄便座を使わない  
ときはフタを閉める
- 掃除機をかける前に、まず部屋を片付ける

対象 大人 提出締切 2025年5月9日(金)

結果送付時期 2025年7月末頃

提出いただいた方にプレゼント とまとちゃんグッズ、専門機関による通知簿、家庭でできる省エネとりくみ事例と効果のまとめ、省エネチャレンジQ&Aまとめ

お申し込みはこちらから▶

申込締切

12月21日(土)



202501009

※本企画は、認定 NPO 法人 CASA 主催企画です。チェックシートを提出いただいた方へのプレゼント送付や、通知簿、まとめの作成のため、お申し込み時にいただいた個人情報は、認定 NPO 法人 CASA と共同利用いたします。ご了承ください。