

県内受診者の対策実施数ランキング

県内でうちエコ診断を受診した700世帯以上が取り組んだ、効果的で実践しやすい対策のランキングを紹介します。

順位	対策内容	光熱費削減 (円/年)	CO ₂ 削減量 (kg/年)
1	家族だんらんで一部屋で過ごすようにする	10,193	143 ※1
2	手元止水型節水シャワーヘッドを設置する	14,173	105 ※1
3	エコドライブに心がける	966	12 ※1
4	シャワーの時間を3割減らす	11,100	117 ※2
5	1日10分間のアイドリングストップをする	5,500	85 ※2
6	シャワーを使う時間を1人1日1分短くする	8,099	60 ※1
7	居間の蛍光灯をLEDシーリングライトに付け替える	4,084	73 ※1
8	1台目の冷蔵庫を省エネ型に買い替える	6,300	108 ※2
9	お風呂のお湯を少なめにして半身浴をする	2,816	21 ※1
10	居間で暖房をする時間を3割短くする	8,900	147 ※2

それぞれの対策による光熱費削減、CO₂削減量の出典元は下記のとおりであり、加工して表を作成

※1 うちエコ診断サイト「対策一覧」(<https://webapp.uchieco-shindan.jp/>)

※2 家庭エコ診断制度ポータルサイト「家庭でできる温暖化対策」

(<https://www.uchieco-shindan.jp/katei/pdf/2020/uchieco.household.climate.actions.2019.pdf>)

第2位 手元止水型

節水シャワーヘッド
費用の目安 1,200円～



年間節約金額	約 21,700円	ガス代…約 13,900円	水道代…約 7,800円
節水率	20% 25% 30% 35% 40% 45% 50%		
肌当たり	やさしい ふつう 少し強め 強め		
広がり	広め 狭め ふつう 広め		

第7位 LEDシーリングライト

費用の目安 8畳 5,000円～
12畳 6,000円～



その他



ガラス断熱シート
費用の目安 500円～



蓄熱式湯たんぽ
費用の目安 3,500円～

※写真と価格：ホームセンターサンデー秋田御野場店様提供（価格は税抜き価格です。）
価格等は変動する可能性があります。また、手元止水型節水シャワーヘッドは「逆止弁」がついていない混合栓など、取り付けできない場合がありますのでご注意ください。

受診者の声

- ・電気代が昨年より年間36,000円安くなりました！！
簡単にできるような内容からアドバイスしていただき、実践することができました。
- ・個別に具体的な提案をしていただいた事で漠然としていたエコ意識が高まり、「やらなきゃ」から「やってみよう！」と思えるようになりました。
光熱費の請求書を昨年のもものと見比べるのが楽しいです。

出典：家庭エコ診断制度ポータルサイト (https://www.uchieco-shindan.jp/katei/pdf/2024/uchieco_pamphlet_2024_2.pdf) 参照

この資料はGeminiにより生成した画像を使用しています。



快適な

秋田の住まい

節約の見える化篇



節約 × 快適 × 脱炭素

ムダを見つける！！

オーダーメイドで年間約5万円の節約術



専門家による 無料の診断



©2015 秋田県んだッチ



秋田県・秋田県住まいの脱炭素化推進協議会

はじめに

節約といっても「具体的に何をすればいいのかわからない」と感じていませんか？

実は、各家庭に適した効果的な方法（「窓の断熱」「エコドライブを心がける」「家族だんらんで一部屋で過ごす」等）はそれぞれ違います。

そこで、ライフスタイルに合った最適な節約方法を、その効果と合わせて確認できる「**うちエコ診断**」が解決します。



うちエコ診断とは

環境省公的資格「うちエコ診断士」が専用ソフトを使い、生活スタイルに合わせた省エネ対策や節約等を提案する無料のサービスです。「対面診断」と、インターネットで手軽に診断できる「WEB版」があります。

- ✔ **POINT 1** ご家庭**オーダーメイド**の節約方法
- ✔ **POINT 2** 環境省公的資格「**うちエコ診断士**」が診断・説明
- ✔ **POINT 3** **専用ソフト**で現在の年間光熱費、CO₂排出量、節約に取り組んだ場合の**削減額等が一目で分かる**

診断の流れ

ウェブ又は申込書等で、うちエコ診断実施機関にお申込みできます。お申込み後、アンケートにご家庭の光熱費等をご記入いただき、診断士が専用ソフトを使用しながら対面で診断を行います。



スマホやPCから気軽に自己診断できる

「うちエコ診断WEBサービス」も公開しています。

詳しくは、秋田うちエコ診断実施機関（一般社団法人あきた地球環境会議）まで（電話：018-874-8548）

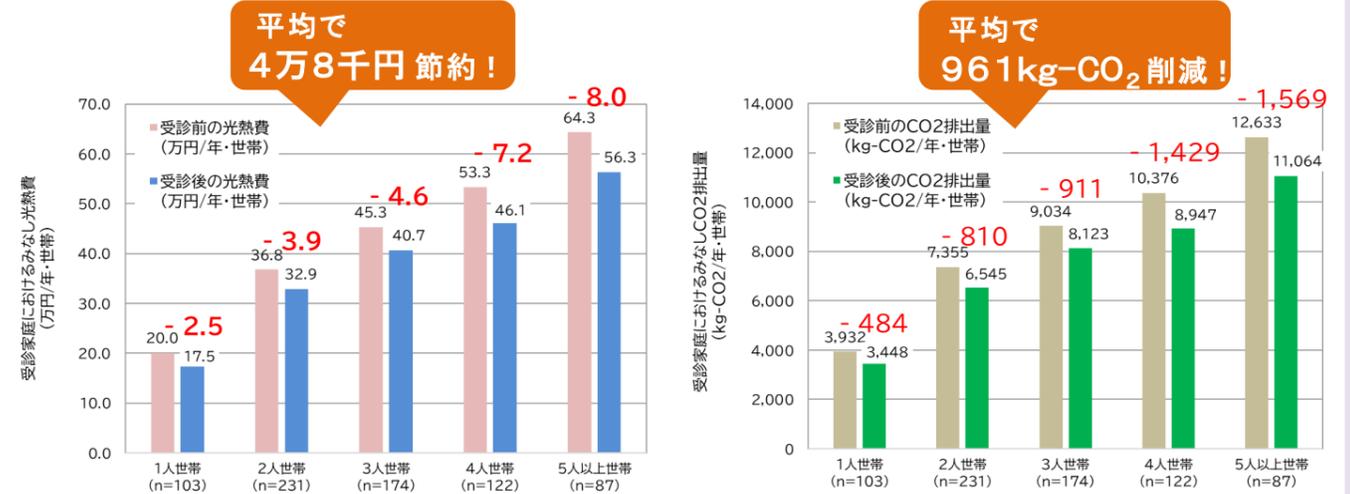
こちらから

うちエコ診断の効果

秋田県内でのうちエコ診断の結果を平均すると、診断士のアドバイスに基づいて対策を実施した場合、年間1世帯当たり、

光熱費が約5万円節約に、**CO₂排出量が約1トン削減**

になります。



診断で分かること

光熱費やエネルギー消費状況が「見える化」され、他のご家庭との比較や目標の設定、対策後の状況が分かります。



- ✔ **POINT 1** ご家庭の「どこで」「どれくらい」費用がかかっているのか、CO₂を排出しているのかが分かる
- ✔ **POINT 2** 他のご家庭と比べて自分の家庭の状況が分かる
- ✔ **POINT 3** 削減の目標を設定すれば達成時の光熱費等が分かる
- ✔ **POINT 4** ライフスタイルに合った効果的な対策が分かる

