

うちエコ診断 (WEB版) 操作ガイド



The screenshot shows the homepage of the 'うちエコ診断' (Uchi Eco Diagnosis) website. At the top left, there is a blue arrow icon with the text 'COOL CHOICE'. In the center, the text reads 'あなたに合ったエコ対策を提案します' (We propose eco-measures suitable for you) and '今を豊かに、未来を豊かに' (Enrich the present, enrich the future). Below this is a prominent button that says '▶ 自己診断をはじめる' (▶ Start self-diagnosis). Underneath the button, it says '5分でわかります' (You'll know in 5 minutes) and 'だいたいの電気代、ガス代、ガソリン代と、ご自宅での機器の使い方をおたずねします。' (We will ask you about your approximate electricity, gas, and gasoline bills, and how you use appliances at home). A progress bar below the text shows four steps: '光熱費の質問' (Energy cost questions), '平均比較' (Average comparison), '使い方の質問' (Usage questions), and '対策の選択' (Selection of measures). The '平均比較' step is currently active. On the left side of the main content area, there is a green cartoon frog character. To its right, a text box explains: 'うちエコ診断では、平均的な家庭と比べながら、あなたの省エネのいいところ、これから光熱費を減らせることを、明らかにします。いっしょに、地球温暖化を防ぐ快適な生活を見つけましょう。' (In our eco-diagnosis, we compare you with an average household to highlight your energy-saving strengths and show you how to reduce energy costs from now on. Together, let's find a comfortable life that helps prevent global warming.) At the bottom of the page, it states: 'みんなの選択で年 796,452kg 削減中。あなたの「取り組み」も加えてください。' (Through everyone's choices, we are reducing 796,452kg per year. Please add your 'efforts' as well.)

うちエコ診断（WEB版） アクセス方法

2

- ▶ パソコンやスマートフォンから「うちエコ診断（WEB版）」へアクセスしてください。
- ▶ <https://webapp.uchieco-shindan.jp/>
- ▶ QRコードからもアクセスできます。



うちエコ診断
ようこそ「うちエコ診断」へ

うちエコ診断WEBサービスの使用にあたって

ご利用ありがとうございます。下記の利用規約を承諾した上でご利用ください。利用規約は後から確認もできます。

利用規定

うちエコ診断WEBサービス（以下、本サービス）の登録利用にあたり、以下の利用規定を定めます。

1. 診断士以外の方が、他者の診断に使うことはできません。
2. 入力していただいた情報や操作内容は、プライバシーポリシーに則り、適切に取り扱います。ただし個人が特定できない形で集計したり、その公表をすることがあります。
3. 本サービスでは、名前・住所・電話番号・E-mailアドレスなどの個人に結びつく情報を入力せずに利用できます。ただし、連携するシステムに移動した先での要求については、この限りではありません。
4. サーバーに保存した診断内容は、IDとパスワードで保護され、第三者が閲覧することはできません。端末に一時保存された情報は、パスワードなしで閲覧が可能です。端末利用やパスワードの管理は、各自で適切に行ってください。

5. 本サービスアクセスを通じて、他サイトが適用するサービスに、情報を提供し連携を行うことがあります。診断機能を充実するものとして、うちエコ診断支援システム、しんきゅうさんと必要に応じたデータ連携がされます。このほか、Google Analyticsによるアクセス解析、OneSignalによるプッシュ通知、SkyWay（NTT Communication提供）によるオンライン診断サービスを利用しています。
6. 連携も含めた本サービス機能の提供、およびその改善のために、cookieを取得し利用します。
7. 最終の利用から1年以上データを入力されない場合については、登録を削除する場合があります。
8. 本サービスは予告なく改修・停止する場合があります。
9. 本サービスで提案される内容、数値については、正確性を保証するものではありません。
10. 本サービスを用いて他者の診断をする場合、うちエコ診断士の資格取得を行い倫理規定のもとで実施してください。他者の診断は、相手の合意の範囲内で行い、不適切な営業や情報収集のために用いることは禁じます。
11. 本サービスを利用したことにより発生する不利益については、これを補償しません。

最終更新日：2021年4月27日
本サービスは環境省が管理を行っております。
[\(参考\) プライバシーポリシーを表示する。](#)

上記承認して利用しますか？

承認して利用する

- ▶ 初めてアクセスすると、使用許諾条件画面が表示されます。内容をよくお読みになり、「承認して利用する」ボタンをクリックして利用を開始してください。

基本の操作方法

3

▶ 右上の「メニュー」ボタンをクリックすると、ページ移動ができます。（全ページ共通）

▶ トップ画面の「自己診断をはじめる」ボタンをクリックすると、診断が始まります。

ここからスタートです！

どちらでも使いやすい方で入力してください！

回答方法

4

A 【基本パターン】 1問ずつ表示され ひとつ選択する

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

1問目 (7問中)

記入対象月

これから月の電気代やガス代をおたずねします。「何月の光熱費」としてお答えいただけますか。選択肢から選んでください。

光熱費がわからない

1月 2月(今月) 3月 4月
5月 6月 7月 8月
9月 10月 11月 12月

前へ 一覧表示する 次へ

(c) 2022 環境省 [バク報告] 自己診断用：他の人を診断できません

質問の表示スタイルは**2種類あります！**
通常は左記のAのスタイルで進みますが、
使いやすい方に切り替えて入力できます。

▶ 「1) 記入対象月」をクリックすると
Aのスタイルに切り替わります。

▶ 「一覧表示する」をクリックすると
Bのスタイルに切り替わります。

▶ 回答を選択すると自動的に次ページに進みます。

※進まない場合は「次へ」をクリック

B 質問一覧が表示され プルダウンで選択する

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

以下の質問にお答えください。質問のタイトルをクリックすると、1問ずつ選んで回答できます。

1) 記入対象月

2) 冬の1か月の電気代

3) 冬の1か月のガス代

4) 冬の1か月の灯油代

5) 車燃料代

(c) 2022 環境省 [バク報告] 自己診断用：他の人を診断できません

診断の流れ（光熱費の質問）

5

光熱費の質問は、全部で7問あります。順番に回答を進めてください。

▶ 1) 記入対象月

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均自己診断用の方の質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

1問目 (7問中)

記入対象月

これから月の電気代やガス代をおたずねします。「何月の光熱費」としてお答えいただけますか。選択肢から選んでください。

光熱費がわからない

1月 2月 3月 4月
5月 6月 7月 8月(今月)
9月 10月 11月 12月

5月 が選択されています。

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

▶ 2) 1か月の電気代

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均自己診断用の方の質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

2問目 (7問中)

7月の電気代

7月の「電気代」を記入してください

1000円 2000円 3000円 5000円
7000円 1万円 1万2000円 1万5000円
2万円 3万円 それ以上 わからない

詳細 円/月 設定する

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

▶ 3) 1か月のガス代

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均自己診断用の方の質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

3問目 (7問中)

7月のガス代

7月の「ガス代」を記入してください

オール電化(使わない) 1000円 2000円 3000円
5000円 7000円 1万円 1万2000円
1万5000円 2万円 3万円 それ以上
わからない

詳細 円/月 設定する

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

▶ 4) 1か月の灯油代

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均自己診断用の方の質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

4問目 (7問中)

7月の灯油代

7月の「灯油代」を記入してください

0円 1000円 2000円 3000円
5000円 7000円 1万円 1万2000円
1万5000円 2万円 3万円 それ以上
わからない

詳細 円/月 設定する

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

診断の流れ（光熱費の質問）

6

全7問まで回答すると「平均比較や順位」が分かります。
入力内容をご確認いただき、次の画面に進んでください。

▶ 5) 車燃料代

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均比較 自己診断用 使い方 質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

5問目 (7問中)

車燃料代

蛙 おおよそ1ヶ月の「ガソリン代」(軽油代)を選んで下さい。家族全員分になります。

わからない

使わない 1000円 2000円 3000円

5000円 7000円 1万円 1万2000円

1万5000円 2万円 3万円 それ以上

詳細 円/月 設定する

前へ 一覧表示する 次へ

▶ 6) 都道府県入力

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均比較 自己診断用 使い方 質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

6問目 (7問中)

都道府県

蛙 「都道府県」を選んで下さい。なお、郵便番号の最初の数字3桁を記入することで、都道府県を選択することもできます。

都道府県を選んでください。下の欄に郵便番号を入力して選ぶこともできます。

石川

設定する

(郵便番号)

長野が選択されています。

前へ 一覧表示する 次へ

▶ 7) 世帯人数

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均比較 自己診断用 使い方 質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

7問目 (7問中)

世帯人数

蛙 あなたを含めて、家にいっしょに「住んでいる人数」を選んで下さい。

1人 2人 3人 4人

5人 6人 7人 8人

9人以上

前へ 一覧表示する 次へ

▶ 確認画面

eco うちエコ診断

光熱費の質問 平均比較 使い方 質問 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

以下の内容が回答されています。ここで回答を変えることができます。

1) 記入対象月 7月

2) 7月の電気代 5000円

3) 7月のガス代 3000円

4) 都道府県 長野

5) 世帯人数 3人

蛙

入力内容を確認し「ほかの人と比べる」をクリック

ほかの人と比べる

トップ画面に戻る

光熱費の確認

7



都道府県や世帯人数が同じ世帯と比べて、光熱費やCO2排出量が多いのか少ないのかが分かります。

▶ 平均との比較の確認が終わったら、「(後半) 機器の使い方に進む」へ、進んでください。

ご家庭のエネルギー消費を検討する目安になりますね

診断の流れ（機器の使い方）

8

機器の使い方の質問は、全部で8問あります。順番に回答を進めてください。

▶ 1) 家の建て方

▶ 2) 太陽光の設置

▶ 3) 全員のシャワー時間

▶ 4) 主に使う暖房器具

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

1問目 (8問中)

家の建て方

「お住い」は、戸建てですか、集合住宅ですか

戸建て 集合

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

2問目 (8問中)

太陽光発電設備の設置

「太陽光発電設備」を設置していますか

設置している していない

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

3問目 (8問中)

全員のシャワー時間(夏以外)

夏以外の季節で、「家族全員でシャワーを使う時間」は、1日何分くらいですか。平均的には1人につき5分程度です。

使わない 5分/日 10分/日 15分/日
20分/日 30分/日 40分/日 50分/日
60分/日 80分/日 100分/日 120分/日

詳細 分/日 設定する

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

4問目 (8問中)

主に使う暖房器具

部屋を暖めるために最もよく使う「暖房器具」は何ですか。

使わない エアコン 電気蓄熱暖房 電気ストーブ
ガスファンヒーター・ストーブ 灯油ファンヒーター・ストーブ 薪・ペレットストーブ ガス床暖房
灯油床暖房 電気床暖房 こたつ 電気カーペット
セントラルヒーティング

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

診断の流れ（機器の使い方）

9

機器の使い方の質問は、全部で8問あります。順番に回答を進めてください。

▶ 5) 家を暖房する範囲

▶ 6) 冷蔵庫の使用年数

▶ 7) 車の燃費

▶ 8) 温暖化で重視すること

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

5問目 (8問中)

家を暖房する範囲

よく「暖房をする範囲」は、家全体のどのくらいになりますか。

部屋の暖房をしない 1部屋のみ 2部屋 3部屋 4部屋以上

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

6問目 (8問中)

冷蔵庫の使用年数

冷蔵庫の「使用年数」はどのくらいですか

持っていない 1年未満 2~3年 4~5年 6~7年 8~10年 11~15年 16~20年 20年以上

詳細 年 設定する

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

7問目 (8問中)

車の燃費

主に使っている車の「燃費」はどのくらいですか

6km/L以下 7-9km/L 10-12km/L 13-15km/L 16-20km/L 21-26km/L 27-35km/L 36-50km/L 50km/L以上 電費 8km/kWh 車を使わない

詳細 km/L 設定する

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

機器の使い方の質問

8問目 (8問中)

温暖化対策で重視すること

お金をかけずに簡単に取組めることが重要ですか、それとも多少費用をかけても元が取れて大きく削減できる取組みが大切ですか？

すぐ簡単に取組める どちらも重要 長期的にお得になる

◀ 前へ 一覧表示する 次へ ▶

診断の流れ（機器の使い方）

10

全8問まで回答すると「機器の使い方の質問とおすすめの対策」が分かります。
入力画面をご確認いただき、次の画面に進んでください。

確認画面

eco うちエコ診断 自己診断用

エアコン

5) 家を暖房する範囲
1部屋のみ

6) 冷蔵庫の使用年数
4~5年

7) 車の燃費
車を使わない

8) 温暖化対策で重視すること
長期的にお得になる

おすすめの対策がまとまりました。
▶ おすすめの対策を見る

▶ 入力内容を確認し、
「おすすめ対策を見る」
をクリック

おすすめ対策

eco うちエコ診断 自己診断用

光熱費の質問 > 平均比較 > 使い方の質問 > 対策の選択

おすすめの対策(簡易) 太陽光含む
車含む

おすすめの対策を並べました。取組みそうな対策に「取組みたい」ボタンを押してください。少しでも大丈夫です。

対策(詳細)	年削減	
1 シャワーを1人5分にする	278kg 59,735円	取組みたい
2 節水シャワーヘッドを使う	107kg 23,041円	取組みたい
3 省エネ型冷蔵庫にする	170kg 7,903円	取組みたい
4 省エネ型テレビにする	69kg 3,211円	取組みたい
5 LEDシーリングにする	57kg 2,659円	取組みたい
6 不在部屋の照明を消す	54kg 2,507円	取組みたい
7 冷蔵庫の設定を弱くする	33kg 1,543円	取組みたい
	21kg 997円	取組みたい

? 一覧表・図について

▶ 前頁の質問「8) 温暖化対策で重視すること」で選択した内容に合わせた「おすすめ対策」が表示されます。
ご家庭でできそうな対策の「取組みたい」ボタンをクリック（複数回答可）

▶ あなたのご家庭に合った対策を選んで提案します。

▶ 取り組みたいと思われた対策の組み合わせによりどこまでCO2削減ができるかシミュレーションできます。

スクリーンショットの撮り方は機種によって、異なります。
スクリーンショットとは、パソコンやスマホの画面を画像として保存できる機能です！

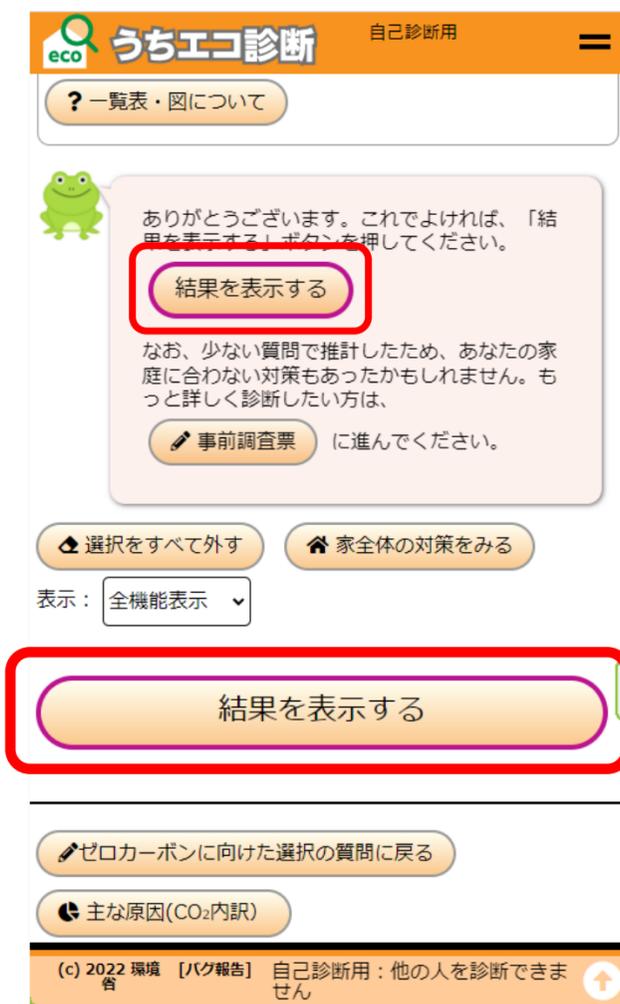
診断が終わったら (スマホの場合)

※画面に表示される範囲で大丈夫です



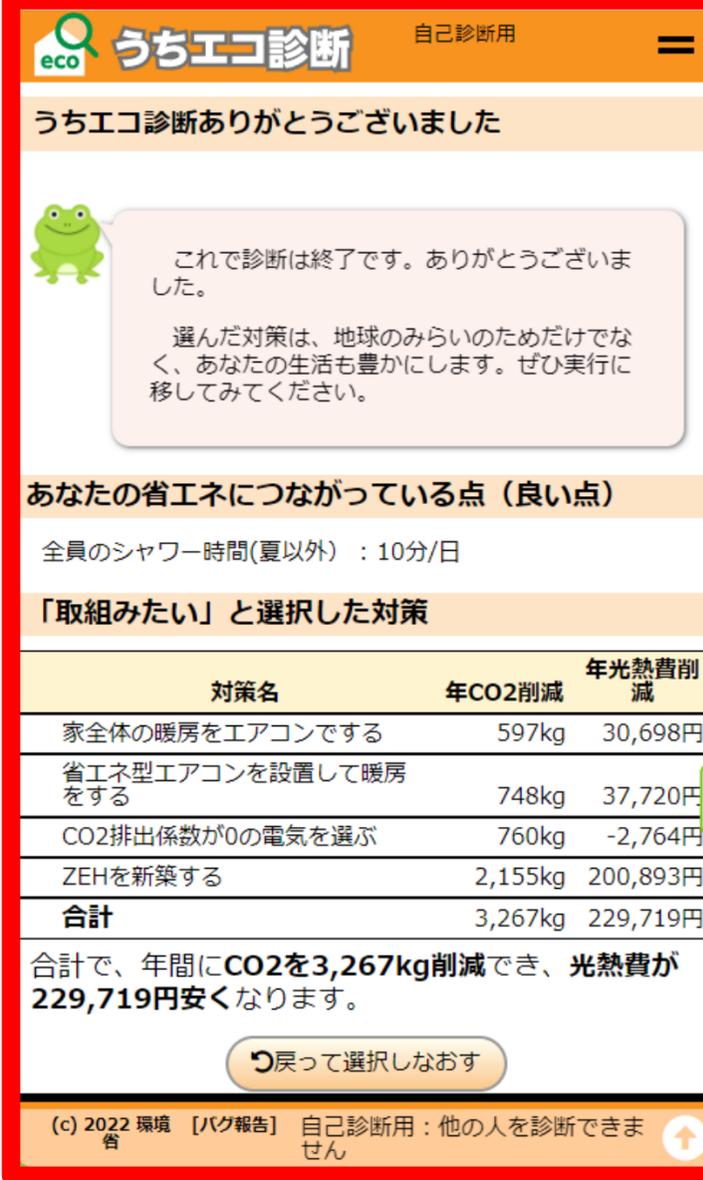
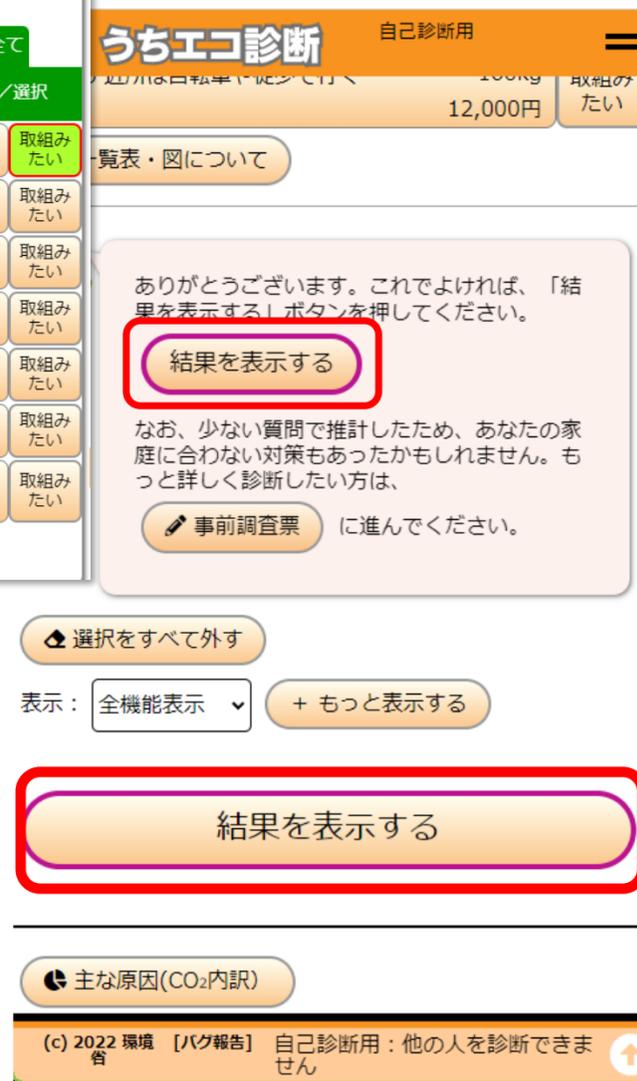
おすすめの対策から「取組みたい」内容をクリック

「結果を表示する」をクリック



(ゼロカーボンに向けた選択) から「取組みたい」内容をクリック

「結果を表示する」をクリック



結果が表示されたらこの画面のスクリーンショットを撮ってください。

診断が終わったら (パソコンの場合)

12

おすすめ対策(ゼロカーボンに向けた選択)

おすすめ対策

取組めそうな対策を選んでください。

取組みたい 2030年 未回答 全て

対策 (内容を表示できます)

対策 (内容を表示できます)	年CO ₂	光熱費削減/選択	取組みたい
1 脱炭素電力を選ぶ	760kg	-2,764円	取組みたい
2 ZEHを建てる	2,155kg	200,893円	取組みたい
3 ペレットストーブを設置する	627kg	30,581円	取組みたい
4 HEAT20G3相当にリフォームする	903kg	44,041円	取組みたい
5 HEAT20G2相当にリフォームする	821kg	40,083円	取組みたい
6 省エネ基準にリフォームする	538kg	26,231円	取組みたい
7 省エネ等級5 (ZEH相当) にリフォームする	598kg	29,199円	取組みたい

結果を表示する

(ゼロカーボンに向けた選択)から「取組みたい」内容をクリック

右上の「メニュー」ボタンをクリック

おすすめ対策(簡易)

おすすめの対策を並べました。取組めそうな対策に「取組みたい」ボタンを押してください。いくつかでも大丈夫です。

対策 (詳細)	年削減	取組みたい
1 シャワーを1人5分にする	278kg 59,735円	取組みたい
2 節水シャワーヘッドを使う	107kg 23,041円	取組みたい
3 省エネ型冷蔵庫にする	170kg 7,903円	取組みたい
4 省エネ型テレビにする	69kg 3,211円	取組みたい
5 LEDシーリングにする	57kg 2,659円	取組みたい
6 不在部屋の照明を消す	54kg 2,507円	取組みたい
7 冷蔵庫の設定を弱くする	33kg 1,543円	取組みたい
8 衣類を天日乾燥させる	21kg 997円	取組みたい

プルダウンメニューから「全機能表示」を選択

全機能表示

やりなおす機能

診断結果

レポート印刷

「レポート印刷」をクリック

「結果を表示する」をクリック

うちエコ診断ありがとうございました

これで診断は終了です。ありがとうございました。選んだ対策は、地球のみらいのためだけでなく、あなたの生活も豊かにします。ぜひ実行に移してみてください。

「取組みたい」と選択した対策

対策名	年CO ₂ 削減	年光熱費削減
シャワーの時間を標準的な1人5分程度にする	182kg	41,475円
家族だんらんの一部屋で過ごすようにする	208kg	9,931円
暖かく過ごす工夫をして室温を控えめにする	138kg	6,555円
部屋を出るときに照明を消す	95kg	4,393円
節水シャワーヘッドを取り付けて利用する	79kg	17,917円
合計	610kg	67,087円

合計で、年間にCO₂を610kg削減でき、光熱費が67,087円安くなります。

左右いずれの方法でも問題ございません。

※郵送の場合は左右いずれかの画面を印刷してください。

うちエコ診断の結果

印刷する

現状と対策後の一覧

	取組前	取組みたい	2030年までに取組む
CO ₂ 量(kg)	4,882	2,868 41.3%減	2,868 41.3%減
光熱費(円)	390,481	364,935	364,935
順位	15位	3位	3位

現状のCO₂排出量 (kg/年)

現状	対策後	2030年
4,882kg	2,868kg	2,868kg

取組みたい対策

対策名	年CO ₂ 削減	年光熱費削減
家全体の暖房をエアコンにする	597kg	30,698円
CO ₂ 排出係数が0の電気を選ぶ	760kg	-2,764円

この画面のスクリーンショットを撮ってください。
※この画面を印刷した用紙を携帯等で撮影したデータでも可能です。

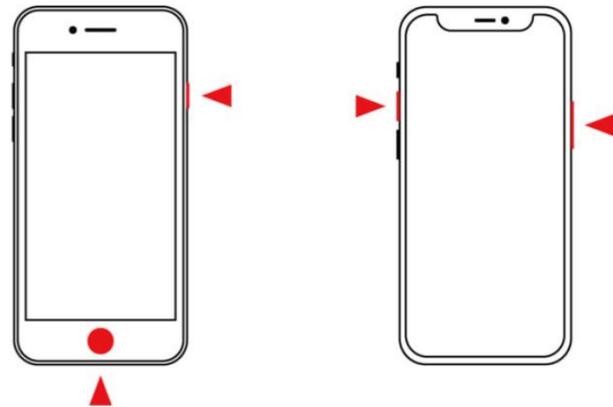
この画面のスクリーンショットを撮ってください。
※この画面を印刷した用紙を携帯等で撮影したデータでも可能です。

スクリーンショットの方法

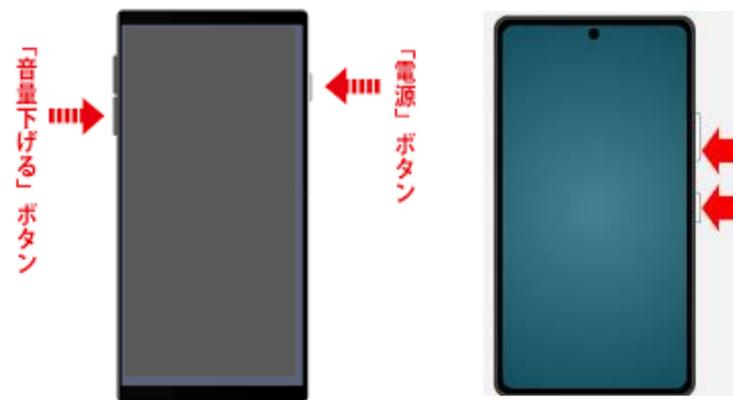
13

(スマートフォンの場合※一例)

iPhone

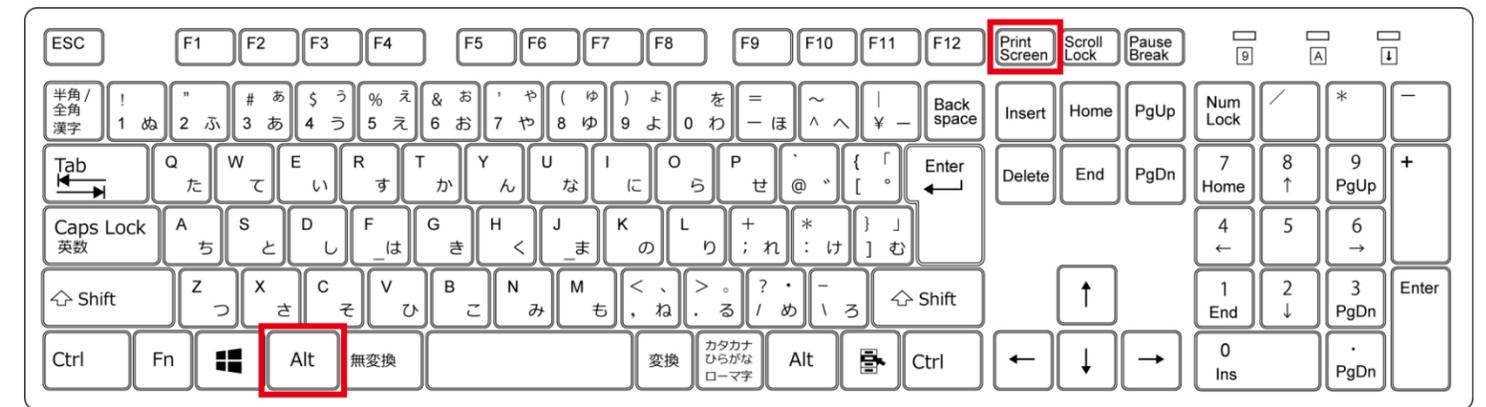


android



上記ボタンを同時に押します。
※機種により方法は異なります。

(パソコンの場合※一例)



「Alt」を押しながら「PrintScreen」を押す。
※PCによっては、F12「PrtSc」。

スクリーンショットした画面をWord等に貼りつけた上で、
PDFにして提出いただいても問題ございません。