

うちエコ診断(WEB版)  
簡易操作マニュアル  
(パソコン用)



奈良県エコキャラクター  
な～らちゃん

奈良県

# うちエコ診断（WEB版）アクセス方法

パソコンから、以下のアドレスにアクセスしてください。

<https://webapp.uchieco-shindan.jp/?group=643788>

<初回起動時の表示画面>

## うちエコ診断

ようこそ「うちエコ診断」へ

### グループでの情報集計について

グループ指定がされているため、診断した結果は、奈良県うちエコ診断事業のデータとして統計的に集計がされます。

【奈良県うちエコ診断事業】奈良県において実施する上記事業の実施グループ

上記承認して利用しますか？

承認して利用する

グループ集計なしで利用する

初回起動時は、このような画面が表示されますので、**【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。**

# トップ画面（自己診断スタート）

トップ画面の【自己診断スタート】ボタンをクリックすることで診断をスタートすることができます。

< トップ画面 >

eco うちエコ診断  
自己診断用

ログイン メニュー

環境省

あなたのおうちの  
**光熱費削減**  
につながる  
効果的な取り組みがわかります!

（たった3分で簡単！）  
自己診断スタート >

© 2009-2025 環境省【バグ報告】 自己診断用：他の人を診断できません

# 光熱費の質問①

ご家庭の光熱費の明細をご用意いただき、光熱費に関する7つの質問に順番にご回答ください。

## 光熱費の質問 (1) 記入対象月

The screenshot shows the 'Record Target Month' question. It features a calendar icon and a text box asking for the month of electricity and gas bills. Below the text box is a grid of buttons for each month from 1 to 12. The '4月(今月)' button is highlighted in orange. At the bottom, there are navigation buttons: '前へ', '一覧表示する', and '次へ'.

## 光熱費の質問 (2) 1か月の電気代

The screenshot shows the '1 month electricity bill' question. It features a text box asking for the April electricity bill amount. Below the text box is a grid of buttons with various amounts: 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, and わからない. At the bottom, there is a text input field for '詳細' and a '決定する' button. Navigation buttons are at the very bottom.

## 光熱費の質問 (3) 1か月のガス代

The screenshot shows the '1 month gas bill' question. It features a text box asking for the April gas bill amount. Below the text box is a grid of buttons with various amounts: 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, and わからない. At the bottom, there is a text input field for '詳細' and a '決定する' button. Navigation buttons are at the very bottom.

## 光熱費の質問 (4) 1か月の灯油代

The screenshot shows the '1 month kerosene bill' question. It features a text box asking for the April kerosene bill amount. Below the text box is a grid of buttons with various amounts: 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, and わからない. At the bottom, there is a text input field for '詳細' and a '決定する' button. Navigation buttons are at the very bottom.

## 光熱費の質問 (5) 車燃料代

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 対象の選択

(前半) 光熱費の質問

5問目 (7問中)

車燃料代

おおよそその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

## 光熱費の質問 (6) 都道府県

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 対象の選択

(前半) 光熱費の質問

6問目 (7問中)

都道府県

「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。

奈良

(郵便番号)

奈良が選択されています。

前へ 一覧表示する 次へ

## 光熱費の質問 (7) 世帯人数

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 対象の選択

(前半) 光熱費の質問

7問目 (7問中)

世帯人数

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

奈良県にお住まいの場合は、  
「奈良」を選択し、【設定する】  
ボタンを押してください。

## 入力内容の確認①

7問目まで回答すると確認画面が表示されます。  
入力内容を確認し、**▶ 平均と比べる**ボタンをクリックして次のページに進んでください。

**eco うちエコ診断**  
自己診断用

ログイン メニュー

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。

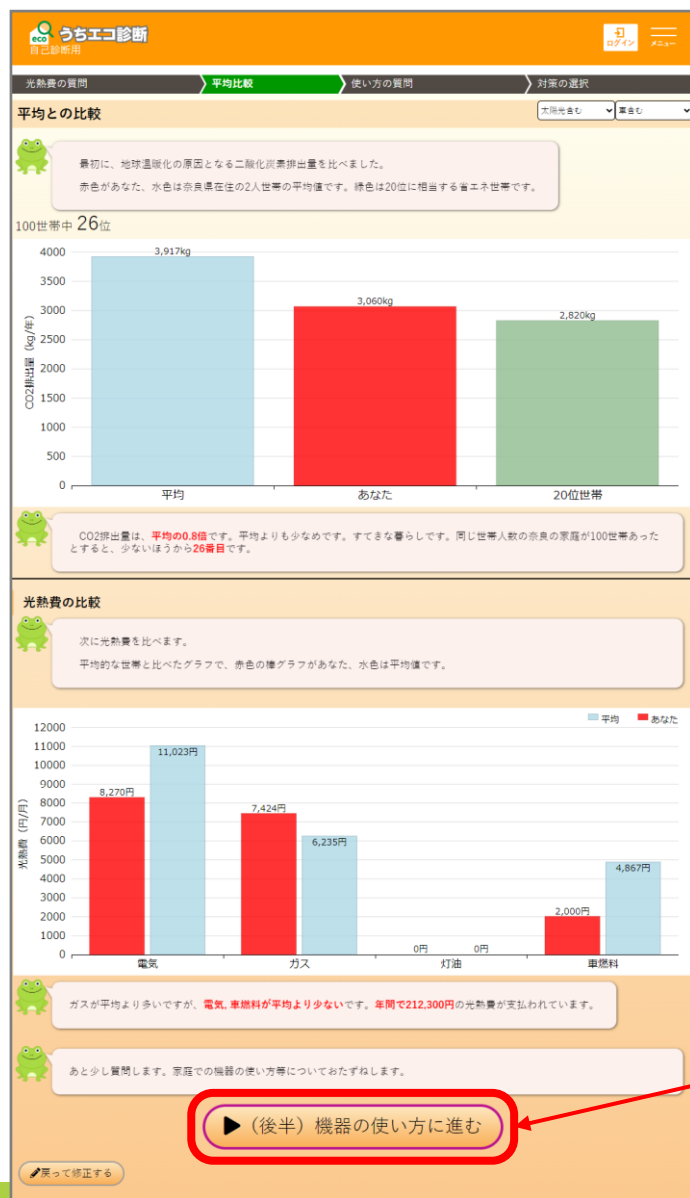
1) 記入対象月	4月(今月) ▼	5) 車燃料代	2000円 ▼ 詳細 2000円/月
2) 4月の電気代	7000円 ▼ 詳細 7000円/月	6) 都道府県	(郵便番号)
3) 4月のガス代	7000円 ▼ 詳細 7000円/月		奈良 ▼
4) 4月の灯油代	0円 ▼ 詳細 0円/月	7) 世帯人数	2人 ▼

 記入ありがとうございます。あなたの光熱費がわかりました。平均的な家庭と比べてみましょう。

**▶ 平均と比べる**

🏠 トップ画面に戻る

## <平均との比較画面>



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

比較結果を確認し、**【(後半)機器の使い方に進む】**ボタンをクリックして次のページに進んでください。

# 機器の使い方の質問①

ご家庭で使用されている家電等の利用状況等について、8つの質問に順番にご回答ください。

## 使い方の質問 (1) 家の建て方

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**

「お住まい」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→

## 使い方の質問 (2) 太陽光の設置

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→

## 使い方の質問 (3) 全員のシャワー時間

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8.5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

分/日 設定する

←前へ 一覧表示する 次へ→

## 使い方の質問 (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

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→

## 使い方の質問 (5) 家を暖房する範囲

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' interface. The current question is '家を暖房する範囲' (Home heating range). The text asks: 'よく「暖房する範囲」は、家全体のどのくらいになりますか。' (How much of the whole house is usually heated?). There are five buttons: '部屋の隅の隅しない' (Not even the corners of the room), '1部屋のみ' (Only 1 room), '2部屋' (2 rooms), '3部屋' (3 rooms), and '4部屋以上' (4 or more rooms). A progress bar at the top shows 5 out of 8 questions completed.



## 使い方の質問 (6) 冷蔵庫の使用年数

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' interface. The current question is '冷蔵庫の使用年数' (Refrigerator usage years). The text asks: '冷蔵庫の「使用年数」はどのくらいですか' (How many years has your refrigerator been used?). There are eight buttons representing age ranges: '持っていない' (None), '1年未満' (Less than 1 year), '2~3年' (2-3 years), '4~5年' (4-5 years), '6~7年' (6-7 years), '8~10年' (8-10 years), '11~15年' (11-15 years), and '16~20年' (16-20 years). There is also a '20年以上' (20+ years) button. A search field with '詳細' and '設定する' is present. A progress bar at the top shows 6 out of 8 questions completed.



## 使い方の質問 (7) 車の燃費

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' interface. The current question is '車の燃費' (Car fuel consumption). The text asks: '主に使っている車の「燃費」はどのくらいですか' (How is the fuel consumption of the car you mainly use?). There are eight buttons for fuel consumption: '6km/L以下' (Below 6 km/L), '7-9km/L' (7-9 km/L), '10-12km/L' (10-12 km/L), '13-15km/L' (13-15 km/L), '16-20km/L' (16-20 km/L), '21-26km/L' (21-26 km/L), '27-35km/L' (27-35 km/L), and '36-50km/L' (36-50 km/L). There are also buttons for '電費8kWh/kWh' (Electricity 8 kWh/kWh) and '車を使わない' (Don't use car). A search field with '詳細' and '設定する' is present. A progress bar at the top shows 7 out of 8 questions completed.



## 使い方の質問 (8) 温暖化対策で重視すること

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' interface. The current question is '温暖化対策で重視すること' (What to prioritize for global warming countermeasures). The text asks: 'お金をかけずに簡単に取組むことが重要ですか、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?' (Is it important to take measures easily without spending money, or are measures that pay for themselves and can be significantly reduced more important?). There are three buttons: 'すぐ簡単に取り組める' (Can be taken easily and quickly), 'どちらも重要' (Both are important), and '長期的にお得になる' (Beneficial in the long run). A progress bar at the top shows 8 out of 8 questions completed.

## 入力内容の確認②

8問目まで回答すると確認画面が表示されます。  
入力内容を確認し、**【▶ おすすめの対策を見る】**ボタンをクリックして、次のページに進んでください。

**eco うちエコ診断**  
自己診断用

ログイン メニュー

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

#### 機器の使い方質問一覧

以下の回答がされています。ここで回答を変えることができます。

1)家の建て方	戸建て	5)家を暖房する範囲	2部屋
2)太陽光発電設備の設置	していない	6)冷蔵庫の使用年数	11～15年
3)全員のシャワー時間(夏以外)	5分/日	7)車の燃費	16-20km/L
4)主に使う暖房器具	エアコン	8)温暖化対策で重視すること	すぐ簡単に取

詳細 5分/日      詳細 18 km/L

 機器の使い方の記入ありがとうございます。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**

🏠 トップ画面に戻る

# おすすめの対策の提案

回答内容を基に提案された8つの対策から、ご家庭で取り組みそうな対策を選択してください。  
(複数選択可)

## おすすめの対策画面

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)

対策(内容を表示できます) 年CO<sub>2</sub>・光熱費削減/選択

対策	削減効果 (kg/年)	削減効果 (円)	取組みたい
1 省エネ型冷蔵庫にする	166kg	9,575円	取組みたい
2 不在部屋の照明を消す	44kg	2,548円	取組みたい
3 エコジョーズに買換える	148kg	11,219円	取組みたい
4 暖かく過ごす工夫をする	37kg	2,114円	取組みたい
5 節水シャワーヘッドを使う	65kg	6,664円	取組みたい
6 エコドライブに心がける	13kg	960円	取組みたい
7 冷蔵庫の設定を弱くする	44kg	2,551円	取組みたい
8 エコキュートに買換える	353kg	19,203円	取組みたい

選択による削減効果

CO<sub>2</sub>削減量 (kg/年)

項目	現状	対策後	
年CO <sub>2</sub>	3,058kg	3,058kg	0%減
月光熱費	20,981円	20,981円	0円減
100世帯中順位	26位	26位	

分野の切替え

表示する分野を切替えられます。現在は「簡易」の項目を表示中です。

全体 簡易 給湯 冷房 暖房 冷蔵庫 照明 テレビ 洗濯 車 調理 その他

表示: 簡易表示 + もっと表示する

取組みそうな対策を選択してください

## おすすめの対策画面 (取組選択後)

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。いくつでも大丈夫です。

対策(内容を表示できます) 年CO<sub>2</sub>・光熱費削減/選択

対策	削減効果 (kg/年)	削減効果 (円)	取組みたい
1 省エネ型冷蔵庫にする	166kg	9,575円	取組みたい
2 不在部屋の照明を消す	44kg	2,548円	取組みたい
3 エコジョーズに買換える	148kg	11,219円	取組みたい
4 暖かく過ごす工夫をする	37kg	2,114円	取組みたい
5 節水シャワーヘッドを使う	65kg	6,664円	取組みたい
6 エコドライブに心がける	13kg	960円	取組みたい
7 冷蔵庫の設定を弱くする	44kg	2,551円	取組みたい
8 エコキュートに買換える	353kg	19,203円	取組みたい

選んだ対策で、CO<sub>2</sub>を260kg(8.5%)削減、光熱費を年15,196円削減できます。

CO<sub>2</sub>削減量 (kg/年)

項目	現状	対策後	
年CO <sub>2</sub>	3,058kg	2,798kg	8.5%減
月光熱費	20,981円	1,266円	1,266円減
100世帯中順位	26位	20位	

分野の切替え

表示する分野を切替えられます。現在は「簡易」の項目を表示中です。

全体 簡易 給湯 冷房 暖房 冷蔵庫 照明 テレビ 洗濯 車 調理 その他

結果を表示する

ありがとうございます。結果を表示するボタンを押してください。

なお、少ない質問で推計したため、あなたの家庭に合わない対策もあったかもしれません。もっと詳しく診断したい方は、事前調査票に連んでください。

表示: 簡易表示 + もっと表示する

取組を選択したら、ページ下部に表示される【結果を表示する】ボタンをクリックしてください。

# 診断結果

診断結果(取組による削減効果)が表示されます。さらに詳しい結果を知りたい場合は、画面右上にある【メニュー】ボタンをクリックして知りたい情報をクリックしてください。

## 診断結果画面

eco うちエコ診断  
自己診断用

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。

あなたの省エネにつながっている点（良い点）  
全員のシャワー時間(夏以外) : 5分/日

「取組みたい」と選択した対策

対策名	年CO2削減	年光熱費削減
冷蔵庫の買換え時には省エネ型を選ぶ	166kg	9,575円
部屋を出るときに照明を消す	44kg	2,548円
暖かく過ごす工夫をして暖房温度を控えめにする	37kg	2,114円
エコドライブに心がける	13kg	960円
合計	260kg	15,196円

合計で、年間にCO2を260kg削減でき、光熱費が15,196円安くなります。

戻って選択しなおす

診断結果を活用するために

- 印刷できます**  
今回の結果を印刷して残すことができます。
- 保存できます**  
「利用登録」をして保存をすると、端末を家へても引き継ぐことができます。
- より詳しく診断できます**  
追加の質問で、より正確に診断ができます。記入すると診断士による対面診断も受けられます。

レポートを印刷する      利用登録して保存する      詳しい質問

eco うちエコ診断  
自己診断用

ログイン

簡易表示  
全機能表示

全機能表示にすることで  
診断結果など全項目が表示されます

グループ診断  
グループ診断について

診断結果  
主な原因の割合

削減目標の設定      対策一覧表

結果レポートグラフ

## メニュー画面

## 【参考】スクリーンショットの撮り方

「令和8年度スマートハウス普及促進事業補助金」申請のための添付書類として診断結果を活用される場合は、以下の方法を参考に作成をお願いします。

前ページの診断結果ページを表示させ、全画面をスクリーンショットしてください。  
(映る範囲で結構です)

### 診断結果画面

eco うちエコ診断  
自己診断用

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、地球の未来のためだけでなく、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。

あなたの省エネにつながっている点 (良い点)  
全員のシャワー時間(夏以外) : 5分/日

「取組みたい」と選択した対策

対策名	年CO2削減	年光熱費削減
冷蔵庫の買換え時には省エネ型を選ぶ	166kg	9,575円
部屋を出るときに照明を消す	44kg	2,548円
暖かく過ごす工夫をして暖房温度を控えめにする	37kg	2,114円
エコドライブに心がける	13kg	960円
合計	260kg	15,196円

合計で、年間にCO2を260kg削減でき、光熱費が15,196円安くなります。

戻って選択しなおす

診断結果を活用するために

- 印刷できます**  
今回の結果を印刷して残すことができます。  
レポートを印刷する
- 保存できます**  
「利用登録」をして保存をすると、端末を変えても引き継ぐことができます。  
利用登録して保存する
- より詳しく診断できます**  
追加の質問で、より正確に診断ができます。記入すると診断士による対面診断も受けられます。  
詳しい質問

※スクリーンショットの方法は、  
お使いの機種等によって異なります。  
各メーカーへお問い合わせください。

※パソコンの表示画面を別のカメラ・携帯等で  
撮影したデータでも代用可能です  
(下図参照)。



