

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2025 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2025】今年度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？

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 >



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

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。選択後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 (今月)

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

光熱費の質問 (2) 1か月の電気代

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

2問目 (7問中)

4月の電気代

4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

光熱費の質問 (3) 1か月のガス代

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

3問目 (7問中)

4月のガス代

4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

光熱費の質問 (4) 1か月の灯油代

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

4問目 (7問中)

4月の灯油代

4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

光熱費の質問②

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 対策の選択

(前半) 光熱費の質問

5問目 (7問中)

車燃料代

おおよそ1ヶ月の「ガソリン代」(燃油代)を選んで下さい。家賃金員分になります。

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 (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 対策の選択

(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

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 対策の選択

(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

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	6) 都道府県		(郵便番号)	
3) 4月のガス代	7000円		奈良		
4) 4月の灯油代	0円	7) 世帯人数	2人		



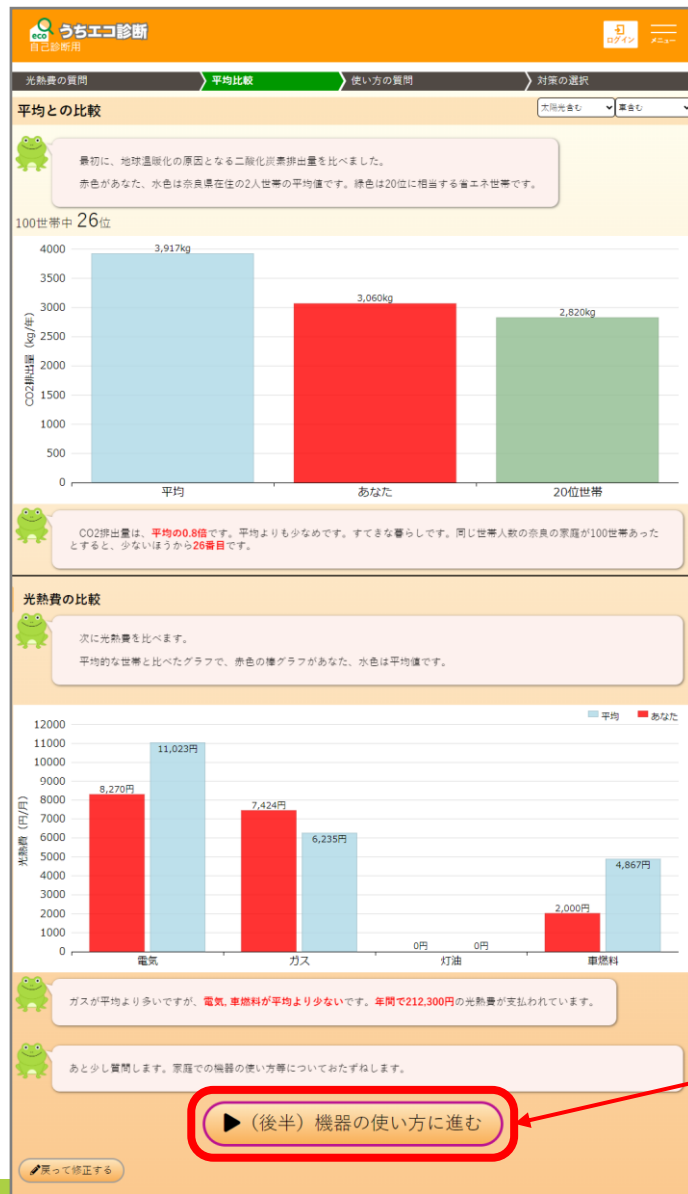
記入ありがとうございます。あなたの光熱費がわかりました。平均的な家庭と比べてみましょう。

▶ 平均と比べる

トップ画面に戻る

光熱費の比較

< 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

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' app interface. The top navigation bar includes '光熱費の質問', '平均比較', '使い方の質問', and '対策の選択'. The current screen is titled '機器の使い方の質問' and shows '1問目 (8問中)'. The question is '家の建て方' (House construction). The text asks: 「お住い」は、戸建てですか、集合住宅ですか (Is your home a detached house or a condominium?). There are two buttons: '戸建て' (Detached house) and '集合' (Condominium). At the bottom, there are navigation buttons: '前へ', '一覧表示する', and '次へ'.

使い方の質問 (2) 太陽光の設置

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' app interface. The top navigation bar includes '光熱費の質問', '平均比較', '使い方の質問', and '対策の選択'. The current screen is titled '機器の使い方の質問' and shows '2問目 (8問中)'. The question is '太陽光発電設備の設置' (Solar panel installation). The text asks: 「太陽光発電設備」を設置していますか (Do you have solar panel equipment installed?). There are two buttons: '設置している' (Installed) and 'していない' (Not installed). At the bottom, there are navigation buttons: '前へ', '一覧表示する', and '次へ'.

使い方の質問 (3) 全員のシャワー時間

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' app interface. The top navigation bar includes '光熱費の質問', '平均比較', '使い方の質問', and '対策の選択'. The current screen is titled '機器の使い方の質問' and shows '3問目 (8問中)'. The question is '全員のシャワー時間(夏以外)' (Shower time for all (except summer)). The text asks: 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。 (In the season other than summer, how long is the time when the whole family uses the shower? On average, it is about 5 minutes per person.) There are buttons for '使わない' (Don't use), '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', and '120分/日'. There is also a '時間' (Time) input field with a unit of '分/日' (minutes/day) and a '設定する' (Set) button. At the bottom, there are navigation buttons: '前へ', '一覧表示する', and '次へ'.

使い方の質問 (4) 主に使う暖房器具

The screenshot shows the 'eco うちエコ診断' app interface. The top navigation bar includes '光熱費の質問', '平均比較', '使い方の質問', and '対策の選択'. The current screen is titled '機器の使い方の質問' and shows '4問目 (8問中)'. The question is '主に使う暖房器具' (Main heating equipment). The text asks: 部屋を暖めるために最もよく使う「暖房器具」は何ですか。 (What is the 'heating equipment' you use most often to warm the room?). There are buttons for '使わない' (Don't use), 'エアコン' (Air conditioner), '電気蓄熱暖房' (Electric storage heating), '電気ストーブ' (Electric heater), 'ガスファンヒーター・ストーブ' (Gas fan heater/stove), '灯油ファンヒーター・ストーブ' (Kerosene fan heater/stove), '薪・ペレットストーブ' (Firewood/pellet stove), 'ガス床暖房' (Gas floor heating), '灯油床暖房' (Kerosene floor heating), '電気床暖房' (Electric floor heating), 'こたつ' (Kotatsu), '電気カーペット' (Electric carpet), and 'セントラルヒーティング' (Central heating). At the bottom, there are navigation buttons: '前へ', '一覧表示する', and '次へ'.

機器の使い方の質問②

使い方の質問 (5) 家を暖房する範囲



使い方の質問 (6) 冷蔵庫の使用年数



使い方の質問 (7) 車の燃費



使い方の質問 (8) 温暖化対策で重視すること



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



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、ご家庭で取り組め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)

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。いくつでも大丈夫です。

対策(内容を表示できます) 年CO₂・光熱費削減/選択

対策	年CO ₂	光熱費	削減効果
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

対策を選んだ場合の削減効果が比較できます。

CO₂削減量 (kg/年)

現状	対策後
3,058kg	3,058kg

年CO₂ 3,058kg 0%減
月光熱費 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

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、事前調査票に進んでください。

表示: 簡易表示 + もっと表示する

取組め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CO₂・光熱費削減/選択

対策	年CO ₂	光熱費	削減効果
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

削減効果グラフについて

CO₂削減量 (kg/年)

現状	対策後
3,058kg	2,799kg

年CO₂ 3,058kg 8.5%減
月光熱費 20,981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

ありがとうございます。あなたの家庭に合った対策を表示します」ボタンを押してください。

結果を表示する

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、事前調査票に進んでください。

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

 **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。
遅んだ対策は、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。

 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、端末を交換し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

 **うちエコ診断**
自己診断用

 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

 **うちエコ診断とは？** 

 **グループ診断**
グループ診断について 

 **診断結果**
 主な原因 

 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7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。

つ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)。



