

岡崎市 環境家計簿



地球環境はわたしたちが守ります



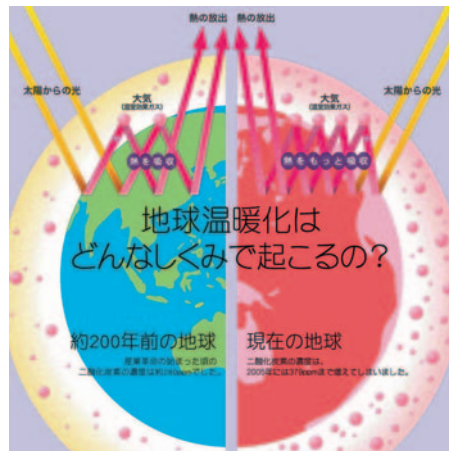
環境家計簿 とは

毎月の電気、ガス、水道などの使用量を把握することで、地球温暖化の原因となる二酸化炭素を家庭からどのくらい出しているか調べるものです。環境家計簿を利用して、エコライフを進めることで、地球温暖化防止に役立ち、また、家計の節約にも役立ちます。

地球温暖化ってなあに

地球の気温は、「地球が太陽から受けるエネルギー」と「地球から宇宙に逃げる熱」とのバランスによって決まります。ところが、産業革命以降、私たち人間活動によって出るガスが原因で温室効果ガスの濃度が上昇し、地球から宇宙に逃げる熱が逃げにくくなり、地球の気温を上昇させます。これが地球温暖化です。

右図:全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト (<http://www.jccca.org/>)より



地球温暖化になるとどうなるの

次のようなことが予想されています。

- 地球の平均気温は、今世紀末には1990年頃より1.1℃～6.4℃上昇する。
 - 海面は18cm～59cmも高くなり、高潮や洪水の被害が増える。
 - 強力な台風が上陸する可能性が高まる。豪雨が降る頻度が増える。
 - 日本でも熱帯性の感染症（デング熱など）が発生する可能性が高まる。熱波による死亡率が高まる。
 - 植物の生育に影響を与えて、食糧不足になる。
 - 多くの生き物が絶滅の危機に直面する。
- これ以外にも、様々な影響が考えられています。



環境家計簿とどう関係があるの

地球温暖化の原因は人間の生活活動に伴って出る温室効果ガスと言われています。中でも、二酸化炭素は量が多く、地球温暖化に大きな影響を与えています。

二酸化炭素は家庭で電気、ガス、灯油、ガソリンなどを使用する時に排出されており、1990年以降も増え続けています。

家庭からの二酸化炭素を削減することは重要なことですが、まずは、どのくらい二酸化炭素を出しているか知ることが第一歩です。そして、継続的に省エネに取り組むことが重要です。



工場からの温室効果ガス排出量は減少しているのに、家庭からの温室効果ガス排出量は1990年と比較して30%近く増えているんだ。

地球温暖化の影響を少なくするためには、今行動しないとだめなんだ。2050年までに少なくとも温室効果ガスの排出を半減させる必要があるんだ。



今すぐ始めるエコライフ

冷暖房

エアコン



チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
冷房は 28℃を目安に設定している	温度設定を 27℃から 28℃にした場合	約 670 円	12.4kg
暖房は 20℃を目安に設定している	設定温度を 21℃から 20℃にした場合	約 1,170 円	21.8kg
フィルターは月1, 2度清掃している	フィルターが目詰まりした時と比較	約 700 円	13.1kg
冷房は必要な時だけつける	冷房を 1日1時間短縮した場合	約 410 円	7.7kg
暖房は必要な時だけつける	暖房を 1日1時間短縮した場合	約 900 円	16.7kg

ワンポイント

○エアコンを切った後も室温は少しの間なら保たれます。お出かけや寝る 15 分くらい前に切ろう。

石油ファンヒーター

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
室温は 20℃を目安に設定している	設定温度を 21℃から 20℃にした場合	約 820 円	25.4kg
暖房は必要な時だけつける	暖房を 1日1時間短縮した場合	約 1,360 円	41.2kg

ワンポイント

○ファンヒーターは窓際に置くことで、部屋全体が温まりやすくなります。

電気カーペット・電気こたつ

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
カーペットは広さにあった大きさを	3畳用のカーペットを2畳用にした場合	約 1,980 円	36.9kg
カーペットの設定温度は低めに	2畳用で設定温度を強から中にした場合	約 4,090 円	76.2kg
こたつ布団に上掛けと敷布団を	こたつ布団だけとの比較	約 710 円	13.3kg
こたつの設定温度は低めに	温度設定を強から中にした場合	約 1,080 円	20.1kg

ワンポイント

○電気カーペットは床に直に敷かず、カーペットの下に断熱マットを敷く。



テレビ

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
テレビを見ないときは消す	1日1時間テレビを見る時間を短縮 (ブラウン管)	約 700 円	13.1kg
	1日1時間テレビを見る時間を短縮 (液晶)	約 330 円	6.2kg
	1日1時間テレビを見る時間を短縮 (プラズマ)	約 1,640 円	30.6kg

ワンポイント

○なんとなくテレビをつけていることがありませんか。食事の準備をしながら、新聞を読みながらなど、他の用事をしている時はテレビをつけないように心がける。

照明

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
電球型蛍光灯に取り替える	白熱電球を電球型蛍光灯に交換	約 1,850 円	34.4kg
点灯時間を短く	白熱電球1灯を1日1時間短縮	約 430 円	8.1kg

ワンポイント

- 使用していない部屋の照明はこまめに消す。
- 照明のかさやカバーをこまめに清掃する。



キッチン

電気冷蔵庫

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
ものを詰め込みすぎない	詰め込んだ場合と半分にした場合の比較	約 960 円	18.0kg
無駄な開閉はしない	1日50回を25回にした場合	約 230 円	4.3kg
設定温度は適切に	設定温度を強から中にした場合	約 1,360 円	25.3kg
壁から適切な間隔で設置	上と両側が壁に接している場合と上と片側が壁に接している場合の比較	約 990 円	18.5kg

ワンポイント

- ヨーグルトや納豆などパックになっている物で1個ずつ取り出す場合は、入れるときにパック包装を剥がす。
- 冷蔵庫用のカーテンを利用。

電子レンジ



チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
野菜の下ごしらえに電子レンジを活用 (ガスコンロで1ℓの水に入れて沸騰させ煮る場合と、電子レンジで下ごしらえをした場合を比較)	葉菜 (ほうれん草など)	約 960 円	13.9kg
	果菜 (ブロッコリーなど)	約 1,030 円	15.0kg
	根菜 (ジャガイモなど)	約 940 円	13.1kg

ガスコンロ

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
炎がなべ底からはみださないように調節	水1ℓを沸騰させる時強火から中火にした場合 (1日3回)	約 360 円	5.5kg

ワンポイント

- スパゲティー、うどん、そばなどの乾麺をゆでる時は、沸騰した湯に麺を入れ、1分火にかけたら火を止めて、ゆで時間までふたをしておけば、余熱でできあがり。
- 煮込み料理は、少し煮込んだあと、鍋ごとバスタオルで包んでおけば、熱が通ります。

電気ポット

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
長時間使用しない時はプラグを抜く	6時間保温した場合と、プラグを抜き、6時間後に再沸騰をした時の比較	約 2,360 円	44.1kg

水まわり

お風呂



ここには入れていないけど、節水することで水道代の節約だけでなく、水道水を作る時のエネルギーを削減できるんだ。



チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
入浴は間隔をあけずに	4.5℃低下した湯を追い炊きした場合との比較	約 5,730 円	88.9kg
シャワーは不必要に流したままにしない	家族全員が1日1分減らした場合	約 2,920 円	29.7kg

ワンポイント

- 間隔があくときは、湯船に保温シートを浮かべておくことで、湯温が下がりにくくなります。
- 髪の毛やからだを洗うときは、浴槽の湯を使おう。

温水洗浄便座

チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
使わないときはふたを閉める	ふたを閉めた場合と開けっ放しの場合	約 770 円	14.3kg
便座暖房の温度は低めに	便座の設定温度を中から弱（冷房期間はオフ）	約 580 円	10.8kg
洗浄水の温度は低めに	洗浄水の温度を年間を通じ中から弱にした場合	約 300 円	5.7kg

ワンポイント

- 温水便座でも使える便座カバーもあります。カバーをすれば、便座の保温をオフにすることも。

掃除・洗濯

掃除機

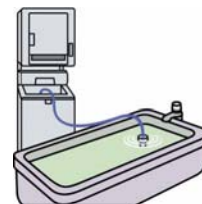


チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
部屋を片付けてから掃除機をかける	利用する時間を1日1分短縮	約 120 円	2.2kg

ワンポイント

- 箒（ほうき）も上手に使おう。狭い場所や冷蔵庫やたんすの上などは、ほうきで掃き出してから掃除機を使うなど、掃除は掃除機を使うものだと決めないで。

洗濯機

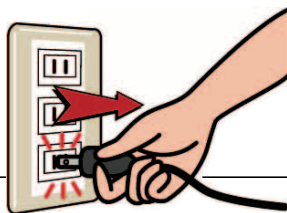


チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
まとめて洗う	少量の洗濯を毎日するより、容量に合わせて洗濯回数を少なくする	約 3,950 円	2.4kg
お風呂の残り水を使用する	お風呂の残り水を使用	約 5,000 円	—

ワンポイント

- 水をくみ上げるホースの清掃をこまめにしましょう。

待機電力



チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
電気製品は、使わないときはコンセントからプラグを抜き、待機時消費電力を少なくする	主電源を切り、プラグを抜く	約 3,300 円	61.5kg

ワンポイント

- 待機電力は家庭の全消費電力量の7.3%です。テレビ、ビデオデッキ、電子レンジ、パソコン、エアコン、石油ファンヒーターなどはコンセントにプラグを差し込んでいるだけで電力を消費しています。
- コンセントから抜きづらいところは、スイッチ付き延長コードなどを利用することがお勧め。

自動車



チェック項目		節約金額 / 年	削減 CO ₂ / 年
ふんわりアクセル「eスタート」	5秒間で20km/h程度に加速	約 11,370 円	194.0kg
加減速の少ない運転	急発進、急加速を繰り返した場合との比較	約 3,980 円	68.0kg
早めのアクセルオフ	停車時にエンジブレーキを適切に使用	約 2,980 円	42.0kg
アイドリングストップ	30km 走行ごとに4分間アイドリングストップした場合としなかった場合の比較	約 2,360 円	40.2kg

ワンポイント

- 近くに外出する場合は徒歩又は自転車を利用する。
- 公共交通機関を利用する。



買い物

買い物の時はバッグを持ち歩き、レジ袋を断る	岡崎市では平成21年3月1日レジ袋の有料化スタート
必要なもの、必要な量を買う	生ごみの4分の1は食べ残し、賞味期限切れ、腐敗、時間の経過などで保存していたものです。

賢い機器選び

家電製品などの技術の進化はめざましく、省エネ性能についても年々高まっています。しっかり調べて、お得な製品を選びましょう。



統一省エネラベル

省エネ法に基づき、小売事業者が省エネ性能の評価や省エネラベル等を表示する制度です。それぞれの製品区分における当該製品の省エネ性能の位置づけ等を表示しています。

購入金額は多少高くても、電気代などが節約できれば、トータルで考えれば家計が節約できる事も。

また、部屋の広さや、生活に合った大きさ、機能のものを選ぶことが大切です。

削減金額、削減 CO₂ は財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典（2008年版）」を参照しています。

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

19ページを参照に記載してください。

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量×CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

切り取り

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

19ページを参照に記載してください。

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		使用料金額(円)
			CO ₂ 排出量(kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数		
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47	() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1	() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0	() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58	() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6	() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3	() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5	() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84	() kg		円
合計			() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

切り取り

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量 (kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数	使用料金額 (円)	
電気 (kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47	()	()	kg	()	円
都市ガス (m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1	()	()	kg	()	円
LPガス (m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0	()	()	kg	()	円
水道 (m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58	()	()	kg	()	円
灯油 (リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6	()	()	kg	()	円
ガソリン (リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3	()	()	kg	()	円
軽油 (リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5	()	()	kg	()	円
ごみ (kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84	()	()	kg		円
合計			()	()	kg	()	円

() 内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標 ()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

19ページを参照に記載してください。

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		使用料金額(円)
			CO ₂ 排出量(kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数		
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47	()	kg	() 円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1	()	kg	() 円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0	()	kg	() 円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58	()	kg	() 円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6	()	kg	() 円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3	()	kg	() 円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5	()	kg	() 円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84	()	kg	() 円
合計			()	kg	() 円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

切り取り

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47	()	()	kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1	()	()	kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0	()	()	kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58	()	()	kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6	()	()	kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3	()	()	kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5	()	()	kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84	()	()	kg		円
合計			()	()	kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

19ページを参照に記載してください。

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量×CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

切り取り

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量×CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47	()	()	kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1	()	()	kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0	()	()	kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58	()	()	kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6	()	()	kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3	()	()	kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5	()	()	kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84	()	()	kg		円
合計			()	()	kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量×CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

切り取り

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量 (kg) = 使用量 × CO ₂ 排出係数	使用料金額 (円)	
電気 (kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス (m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス (m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道 (m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油 (リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン (リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油 (リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ (kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

() 内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標 ()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

19ページを参照に記載してください。

月

項目	使用量	CO ₂ 排出係数	家族の人数		CO ₂ 排出量(kg) = 使用量×CO ₂ 排出係数	使用料金額(円)	
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て () kwh	0.47			() kg	()	円
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³	2.1			() kg	()	円
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て () m ³ /kg	6.3/3.0			() kg	()	円
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に () m ³	0.58			() kg	()	円
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.6			() kg	()	円
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.3			() kg	()	円
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量 () ℓ	2.5			() kg	()	円
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量 () kg	0.84			() kg		円
合計					() kg	()	円

()内は昨年同月分 金額は任意項目です。

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に				
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない				
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く				
人のいない部屋の照明はこまめに消す				
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く				
洗濯はお風呂の残り湯を使う				
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う				
シャワーは不必要に流したままにしない				
ふんわりアクセル「eスタート」をする				
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する				
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする				
私の目標()				

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

切り取り

記載例

4月

電気、ガス、水道については使用料金のお知らせ、領収書などに記載されています。水道は2か月分ですので2分の1にしてください。

項目		使用量	単位	係数	CO ₂ 排出係数	CO ₂ 排出量(kg)	使用料金額(円)
電気(kwh)	1ヶ月の使用量 明細を見て	460 (478)	kwh	0.47	216.2 (224.66)	kg	10,316 (10,712)
都市ガス(m ³)	1ヶ月の使用量 明細を見て	29 (30)	m ³	2.1	60.9 (63.0)	kg	6,862 (6,977)
LPガス(m ³ ・kg)	1ヶ月の使用量 明細を見て	()	m ³ /kg	6.3/3.0	()	()	()
水道(m ³)	2ヶ月の使用量 明細を見て半分に	25 (29)		0.58	14.5 (16.82)	kg	3,123 (3,657)
灯油(リットル)	1ヶ月間で購入した量	36 (36)		2.6	93.6 (93.6)	kg	2,400 (2,400)
ガソリン(リットル)	1ヶ月間で購入した量	55 (60)	ℓ	2.3	126.5 (138)	kg	6,600 (7,200)
軽油(リットル)	1ヶ月間で購入した量	()	ℓ	2.5	()	kg	()
ごみ(kg)	1ヶ月間で出したごみの重量	45 (50)	kg	0.84	37.8 (42)	kg	()
合計					549.5 (578.08)	kg	29,301 (30,946)

LPガスは量の時は『6.3』重さの時は『3.0』を使用する

灯油、ガソリンなどはレシートなどを保管しておいて記入してください。

毎週出す可燃ごみの重量。わからない時は1袋5kgで計算

()内は昨年同月、前年分はわからない時は空欄で

	第1週	第2週	第3週	第4週
エアコンの温度は夏28℃以上、冬20℃以下を目安に	○	◎	—	—
テレビをつけっぱなしで他の用事をしない	×	×	○	○
冷蔵庫の開閉は少なく、開けている時間を短く	○	○	○	○
人のいない部屋の照明はこまめに消す	◎	◎	○	○
電気製品は使わない時はコンセントからプラグを抜く	×	○	○	○
洗濯はお風呂の残り湯を使う	◎	◎	◎	◎
煮物などの下ごしらえに電子レンジを使う	○	○	○	○
シャワーは不必要に流したままにしない	◎	◎	◎	◎
ふんわりアクセル「eスタート」をする	×	×	×	○
近くに外出する時は徒歩又は自転車を利用する	○	×	○	○
買い物袋を持ち歩き、省梱包を選んで買い物をする	○	◎	◎	◎
私の目標(水筒を持参し、自動販売機を利用しない)	○	×	◎	◎

季節的に使用しない、家庭にないときなどは「—」

◎いつも実践 ○時々実践 ×実践していない —該当しない

独自の目標を考えましょう

切り取るかコピーして提出ください



地球温暖化を防止するためには、
私たちのライフスタイルを見直し、
温室効果ガスの排出を少なくすることとともに
二酸化炭素を吸収してくれる緑を
大切にすることも重要です。

岡崎市は市民のみならずとともに、地球温暖化防止に取り組んでいます。

○**家庭用新エネルギーシステム設置費等補助金**

太陽光発電システム等を設置される方に補助金を支給しています。

○**環境教室・学習**

学校や地域等に出掛け、地球温暖化、省エネなどの話しをしています。

グループによる申込みを受け付けています。是非、お申込みください。

○**岡崎市地球温暖化防止隊（地球温暖化対策地域協議会）**

市民、事業者、岡崎市で協働し、地球温暖化対策の啓発活動を行っています。

一緒に勉強したい、活動したい、社会貢献したいなど、どなたでも参加できます。

（問合せ先 岡崎市環境部環境総務課地球温暖化対策班）

環境家計簿をつけて提出ください。

- 1ヶ月だけでも結構です。環境家計簿を記載して提出ください。取組み状況によってエコシールを差し上げます。
- 4ヶ月以上取り組んでいただいた方には環境グッズを差し上げます。
- 岡崎市ホームページ（<http://www.city.okazaki.aichi.jp/index.htm>）の環境総務課のページから EXCEL シートをダウンロードできます。
- 環境総務課に郵送、メール、直接持参してください。

岡崎市環境部環境総務課

〒444-8601 岡崎市十王町2丁目9番地

電話 0564-23-6685

メール ondankataisaku@city.okazaki.aichi.jp