

印西市環境家計簿 使い方説明書

○エコ診断の対象となるご家庭

お名前： _____

ご住所： 印西市 _____

○目次

- 説明書シート
- ①入力シート
- ②エコ診断(3か月)
- ③エコ診断(1年)
- ライフスタイルチェック25

お名前、ご住所を
ご入力ください。

印西市環境キャラクター
エコネ



○エコ診断のしかた

1 用意するもの

エコ診断をしたい月ごとの、
電気、ガス、水道の使用量及び料金が記載された検針票や、
ガソリン、軽油、灯油を買った時のレシートなどをそろえましょう。家計簿のように使用します。
また、同じように前年の情報があれば結果を比較することができます。

2 入力してみよう！

..... [入力シート](#)

太枠内に、ご家庭の人数、エネルギー使用量と光熱費を入力してください。
入力は何の月から始めてもかまいません。入力が必要なシートは「入力シート」のみです。

3 3か月分の途中結果をみてみよう

..... [エコ診断\(3ヶ月\)](#)

検針票をなくしてしまい長い期間の結果が入力できない方や、
まず3か月分は入力できた！という方は、3か月分のエコ診断結果をみてみましょう。
エネルギー使用量から計算した二酸化炭素排出量や、前年との比較結果が自動的に診断されます。

4 1年分の結果はどうでしょうか？

..... [エコ診断\(1年\)](#)

入力が全て終わったら、1年分のエコ診断結果をみてみましょう。
エネルギー使用量から計算した二酸化炭素排出量や、前年との比較結果が自動的に診断されます。
以下のようなことに注意して、まだまだ省エネできるところがないか、診断結果から考えてみましょう。

- ・エネルギー使用量が多いのはどの月、季節ですか？
- ・どんな種類のエネルギー使用量が多いですか？
- ・前年と比較できる場合は、前年からどんな変化があるかを見つけましょう。

○もっとエコライフ！

..... [ライフスタイルチェック25](#)へ

ライフスタイルチェック25のシートで、ご家庭の省エネ度を確認してみましょう。

今年のデータ 入力表



検針票や給油したレシートなどを用意してね。
わからない月はおぼして入力してもOK！

人世帯

今年の検針票などを見て使用量と光熱費を入力してください

エネルギー 使用量	今 年												合 計	前年 同期比
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
電 気 kWh													0 kWh	
都市ガス m ³													0 m ³	
LP ガス m ³													0 m ³	
水 道 m ³													0 m ³	
ガソリン リットル													0 リットル	
軽 油 リットル													0 リットル	
灯 油 リットル													0 リットル	

光 熱 費	今 年												合 計	前年 同期比
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
電 気 円													0 円	
都市ガス 円													0 円	
LP ガス 円													0 円	
水 道 円													0 円	
ガソリン 円													0 円	
軽 油 円													0 円	
灯 油 円													0 円	
合 計 円	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 円	

CO ₂ 排出量	今 年												合 計	前年 同期比
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
電 気 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	
ガ ス kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	
水 道 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	
自 動 車 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	
灯 油 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	
合 計 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	

【排出係数】 電気 0.457 kg/kWh 都市ガス 2.23 kg/m³ LPガス 6.0 kg/m³ 水道 0.36 kg/m³ ガソリン 2.32 kg/L 軽油 2.58 kg/L 灯油 2.49 kg/L

前年のデータ 入力表



前年の使用量などがわかる場合は、
比較のために入力してみよう！

前年の検針票などを見て使用量と光熱費を入力してください

エネルギー 使用量	前 年												合 計	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	同 期	年 間
電 気 kWh													0 kWh	0
都市ガス m ³													0 m ³	0
LP ガス m ³													0 m ³	0
水 道 m ³													0 m ³	0
ガソリン リットル													0 リットル	0
軽 油 リットル													0 リットル	0
灯 油 リットル													0 リットル	0

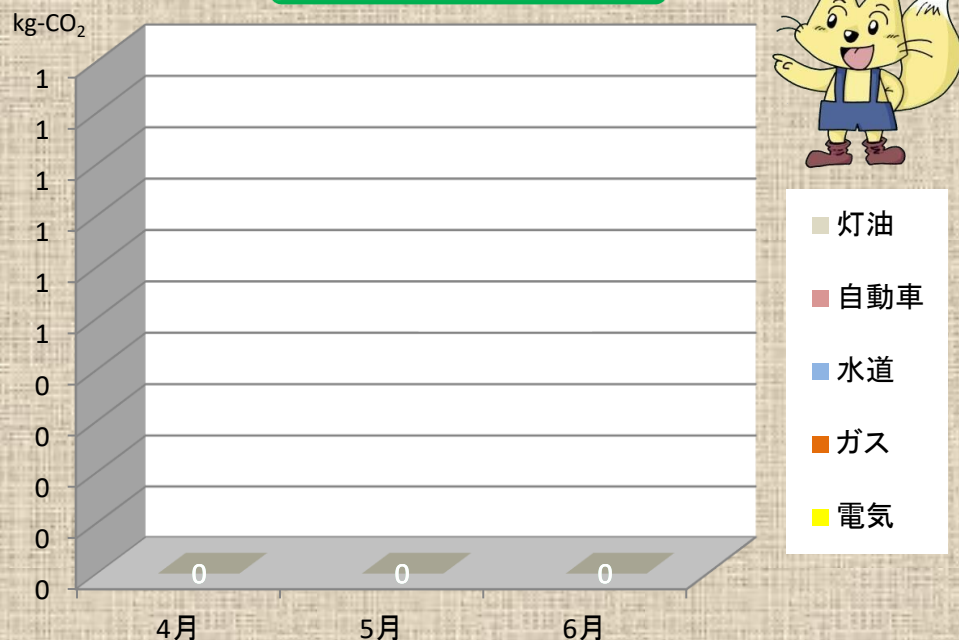
光 熱 費	前 年												合 計	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	同 期	年 間
電 気 円													0 円	0
都市ガス 円													0 円	0
LP ガス 円													0 円	0
水 道 円													0 円	0
ガソリン 円													0 円	0
軽 油 円													0 円	0
灯 油 円													0 円	0
合 計 円	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 円	0

CO ₂ 排出量	前 年												合 計	
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	同 期	年 間
電 気 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	0
ガ ス kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	0
水 道 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	0
自 動 車 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	0
灯 油 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	0
合 計 kg	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 kg	0

【排出係数】 電気 0.447 kg/kWh 都市ガス 2.23 kg/m³ LPガス 6.0 kg/m³ 水道 0.36 kg/m³ ガソリン 2.32 kg/L 軽油 2.58 kg/L 灯油 2.49 kg/L

3ヶ月エコ診断4月・5月・6月版

月別CO₂排出量



最近3ヶ月のCO₂排出量は・・・

4月	0	kg
5月	0	kg
6月	0	kg

3ヶ月計

0

kg

このCO₂を吸収するに必要なスギの木 0 本!

ポイント!

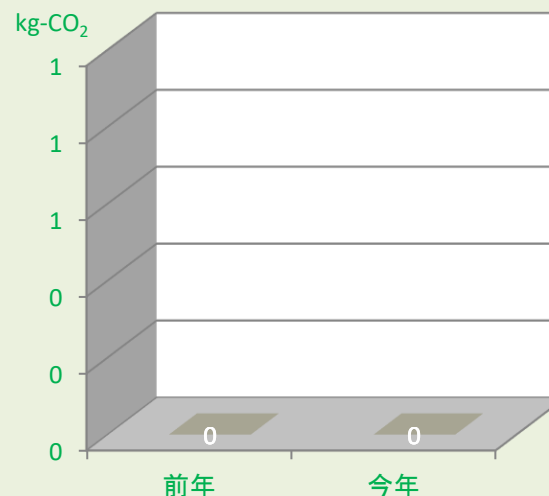
- どのエネルギーが最もCO₂排出量が多いでしょう?
- 3ヶ月間でどのように変化していますか?



前年と比べてみよう

CO₂排出量

4月～6月の二酸化炭素排出量は、前年同時期と比較できません。



3ヶ月間のCO₂排出量

前年 0 kg

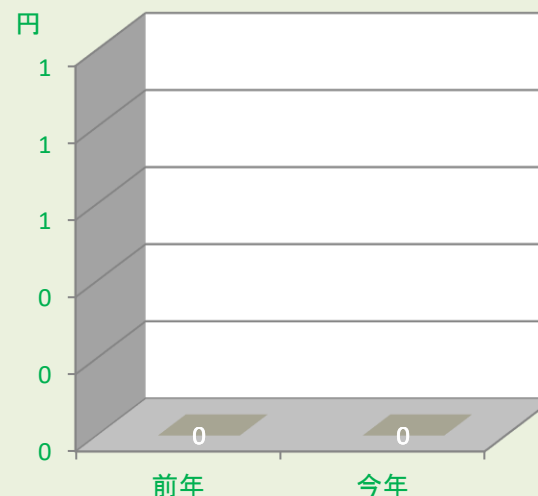
↓ 比較なし

今年 0 kg

灯油	比較なし
自動車	比較なし
水道	比較なし
ガス	比較なし
電気	比較なし

光熱費

4月～6月の光熱費は、前年同時期と比較できません。



3ヶ月間の光熱費

前年 0 円

↓ 比較なし

今年 0 円

灯油	比較なし
自動車	比較なし
水道	比較なし
ガス	比較なし
電気	比較なし

工口診断結果

1年間版



1年間のCO₂排出量は・・・

4月-6月	0	kg
7月-9月	0	kg
10月-12月	0	kg
1月-3月	0	kg

1年間計

0

→ このCO₂を吸収
するのに必要
なスギの木
kg

0

本！

関東の 0 人世帯の平均的な年間CO₂排出量は、

#N/A kg※です。比べてみましょう。

※日常生活に関する温室効果ガスの排出実態調査年次レポート(H26.3)
関東は一都六県を示し、水道は含まれていない。



印西市

にお住まいの、

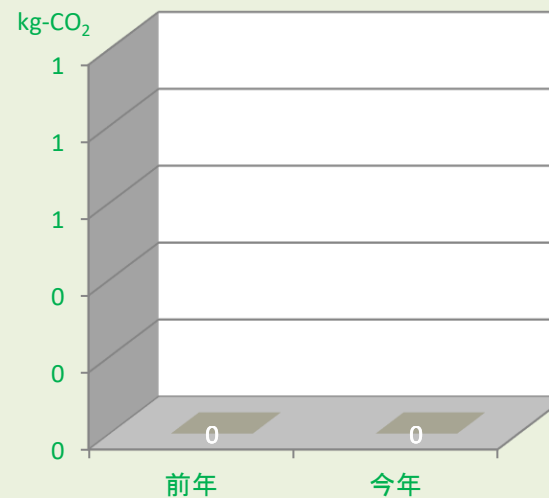
さん家の環境家計簿集計結果

C

前年と比べてみよう

CO₂排出量

今年の二酸化炭素排出量は、前年同時期と比較できません。



1年間のCO₂排出量

前年	0	kg
----	---	----

↓ 比較なし

今年	0	kg
----	---	----

灯 油 比較なし

自動車 比較なし

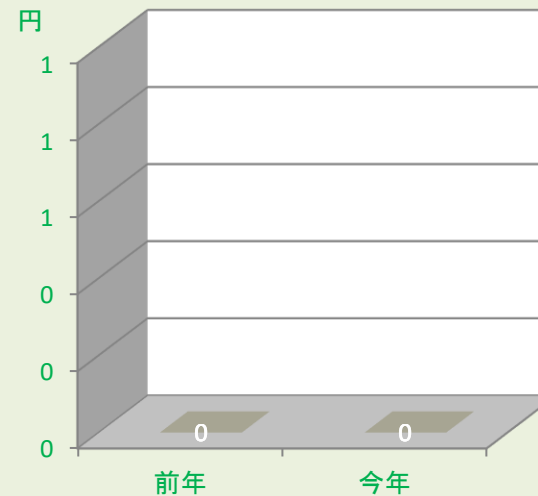
水道 比較なし

ガス 比較なし

電気 比較なし

光熱費

今年の光熱費は、前年同時期と比較できません。



1年間の光熱費

前年	0	円
----	---	---

↓ 比較なし

今年	0	円
----	---	---

灯油 比較なし

自動車 比較なし

水道 比較なし

ガス 比較なし

電気 比較なし

ライフスタイルチェック25

チェック	省エネ行動	年間省エネ効果（例）		
		CO ₂ 削減量	節約額	備考
	暖房は20℃、冷房は28℃を目安に設定する	暖房時31.2kg 冷房時17.8kg	暖房時1,430円 冷房時 820円	冷房+1℃／暖房-1℃
	不必要な冷暖房機器をつけっぱなしにしない	暖房時23.9kg 冷房時11.0kg	暖房時1,100円 冷房時 510円	エアコン 1日1時間短縮
	電気カーベットの温度設定をこまめに調節する	109.2 kg	5,020 円	設定温度 強 → 中
	こたつの温度設定をこまめに調節する	28.7 kg	1,320 円	設定温度 強 → 中
	LEDランプを使用する	52.8 kg	2,430 円	白熱電球→LEDランプ
	人のいない部屋の照明をこまめに消す	1.9 kg	90 円	1日1時間消灯（LEDランプ）
	他の用事をする時はテレビをつけっぱなしにしない	9.9 kg	450 円	1日1時間短縮（液晶32V型）
	冷蔵庫の温度設定を季節に合わせて調節する	36.2 kg	1,670 円	冷蔵強度 強 → 中
	冷蔵庫は壁から適切な間隔をあけて設置する	26.5 kg	1,220 円	壁に接している場合と比較
	冷蔵庫の無駄な開閉をしない	3.6 kg	160 円	開閉時間 20秒 → 10秒
	食器を洗う時は給湯器の温度設定を下げる	20.0 kg	1,580 円	設定温度 40℃ → 38℃
	煮物などの下ごしらえは電子レンジを活用する	12.9 kg	1,120 円	ガスコンロと比較（根菜の場合）
	長時間使わない時は電気ポットのコンセントを抜く	63.1 kg	2,900 円	1日6時間保温した場合と比較
	食器洗い乾燥機でまとめて洗いをする	—	8,870 円	手洗い（給湯器）と比較
	お風呂は間隔をあけずに入る	87.0 kg	6,880 円	追炊きした場合と比較
	シャワーのお湯を流しっぱなしにしない	29.0 kg	3,300 円	シャワー 1日1分短縮
	温水洗浄便座は温度設定をこまめに調節する	15.5 kg	710 円	温度設定 中 → 弱
	洗濯をする時はまとめて洗うようにする	3.5 kg	3,980 円	定格容量の4割 → 8割
	ふんわりアクセル「eスタート」を心がける	194.0 kg	10,030 円	発進5秒後に20km/h程度
	加減速の少ない運転を心がける	68.0 kg	3,510 円	加減速の少ない運転
	早めのアクセルオフを心がける	42.0 kg	2,170 円	早めのアクセルオフ
	アイドリングストップを行う	40.2 kg	2,080 円	5秒の停止でエンジンオフ
	外出時はできるだけ公共交通機関を利用する	—	—	公共交通機関を利用する
	使っていない電気製品はコンセントを抜く	—	—	待機電力オフ
	電気・ガス機器などで省エネ製品を選択する	—	—	省エネ製品を選択

Yesの数

※ お持ちでない機器はYesとしてください

あなたの 省エネ度は？	Yesが20個以上 ズバリ省エネ派	Yesが12～19個 まあまあ省エネ派	Yesが5～11個 まだまだ省エネ派	Yesが4個以下 もっと省エネ派
----------------	----------------------	------------------------	-----------------------	---------------------

出典：家庭の省エネ大事典2012年版（ECCJ）

もっと知りたい方は。。。地球温暖化や省エネに関するリンクです。

●Fan to Shareキャンペーン

<http://funtoshare.env.go.jp/>

●全国地球温暖化防止活動推進センター（JCCCA）

<http://www.jccca.org/>

●いま地球がたいへん！ 国立環境研究所

<http://www.nies.go.jp/nieskids/>

●家庭エコ診断制度 ワンポイントアドバイスツール

<http://www.uchieco-shindan.go.jp/2014/jushin/advise.php>