

あなたの ご家庭の 印西市 環境家計簿

あなたの
ご家庭の

印西市 環境家計簿



あなたのお家では、
どのくらいCO₂を
排出しているのかな？

印西市環境キャラクター
「エコネ」

1 用意するもの

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。

2 記入してみよう！

太枠内に、毎月のエネルギー使用量と光熱費を入力してください。

- ・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、どんな変化があるか見つけましょう。

※ 検針票の見方

★ 電気

電気ご使用量のお知らせ
ご使用場所

この数字が電気の使用量です

131kWh

請求予定金額 2,991円

基本料金 780円

上記
電力量料金 1,870円
1段料金 27円
2段料金 22円
燃料費 50円
口座振替等 42円

★ ガス

年ご使用量
この数字が都市ガスの使用量です

697kWh

請求予定金額 3,555円

ご使用日数 29日

前年同月ご使用日数 24日

前年同月ご使用日数 30日

口座振替予定

この数字が都市ガスの料金です

★ 水道

水道料
この数字が水道の使用量です

23

領収金額 3,530円

全額納期名

この数字が水道の料金です

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
	電気カーペ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。

- デコ活(旧気候変動キャンペーンFan to Share)
<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>
- 全国地球温暖化防止活動推進センター(JCCCA)
<http://www.iccca.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
<https://uchieco-shindan.jp/jushin/advise.php>



デコ活HP



いま地球がたいへん! HP



全国地球温暖化防止活動推進センターHP



家庭エコ診断制度HP

