あなたのご家庭の

印西市 環境家計簿



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



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

※ お持ちでない機器はYesとしてください

Yesの数 [　　]　**あなたの省エネ度は？**

Yesが20個以上	Yesが12～19個	Yesが5～11個	Yesが4個以下
ズバリ 省エネ派	まあまあ省エネ派	まだまだ省エネ派	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.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
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

市HP：https://www.city.inzai.lg.jp/0000003572.html

わが家のエネルギー等使用量とCO_2排出量

電気・ガス・水道・ガソリン・軽油・灯油の使用量を調べて、 CO_2（二酸化炭素）をどのくらい排出したのか調べてみましょう。

項目	電気			都市ガスまたはプロパンガス				水道 2ヶ月に一度、請求のあった月にご記入ください。			ガソリンまたは軽油				灯油		
	使用量	料金	CO_2 排出量 使用量 ×0.431	使用量	料金	都市ガス CO_2 排出量 使用量 ×2.05	ﾌﾟﾛﾊﾟﾝｶﾞｽ CO_2 排出量 使用量 ×5.96	使用量	料金	CO_2 排出量 使用量 ×0.36	使用量	料金	ガソリン CO_2 排出量 使用量 ×2.29	軽油 CO_2 排出量 使用量 ×2.62	使用量	料金	CO_2 排出量 使用量 ×2.50
月	kWh	円	kg-CO_2	m^3	円	kg-CO_2	kg-CO_2	m^3	円	kg-CO_2	L	円	kg-CO_2	kg-CO_2	L	円	kg-CO_2
合計																	

お名前

ご住所

印西市

人世帯

環境家計簿をつけて、環境にも、家計にもやさしい生活をしましょう。

わたしたちは、様々なエネルギーを使って便利で豊かな暮らしを送る一方で、地球温暖化の原因となっているCO_2（二酸化炭素）を大量に排出しています。

この環境家計簿は、ご家庭でどのくらいCO_2を排出しているのかチェックすることができます。

日頃の生活を見直し、環境にやさしい行動を実践することで、CO_2の排出を減らしていきましょう。



ご家庭の省エネ！レポート

電力 ＿＿＿＿ 円 ＿＿＿＿ kg-CO_2

ガス ＿＿＿＿ 円 ＿＿＿＿ kg-CO_2

水道 ＿＿＿＿ 円 ＿＿＿＿ kg-CO_2

自動車燃料 ＿＿＿＿ 円 ＿＿＿＿ kg-CO_2

★ 光熱費が最も高かったのは ＿＿＿＿

★ 年間光熱費 ＿＿＿＿ 円

★ 年間CO_2排出量 ＿＿＿＿ kg-CO_2

★ CO_2排出量が最も多かったのは ＿＿＿＿

光熱費やCO_2排出量を合計して、あなたの「ご家庭の省エネ！レポート」としてまとめてみよう！最もCO_2排出量が多いのは・・・？光熱費はどうだろう？



印西市マスコットキャラクター
「いんザイ君」