

環境家計簿をつけてみましょう！

環境家計簿とは？

みなさんは、環境家計簿はどんなものか知っていますか？

環境家計簿は、1カ月の電気やガス、水道、ガソリン、灯油の料金と使用量などを記入し、1年間の記録の合計に係数をかけることで家庭から出る二酸化炭素の量がわかるようになっています。

生活を少し見直すなどの工夫次第で、ムダな出費が減ると同時に、地球環境の保全にも貢献できます。

環境家計簿の記入の仕方

- 電気、ガス、水道は請求書や使用量のお知らせから記入します。
- ガソリン、灯油は給油の際にもらう明細書や領収書から、月末に合計し記入します。
- 太陽光発電を設置している場合は、使用量から売電分を差し引いて記入してください。（マイナスになる場合もあります）
- 何月から始められてもかまいません。1年間続けて記録しましょう。

□内の数値を記入して下さい。

電気

毎度お引立ていただきありがとうございます。

電気ご使用量のお知らせ

お客様名 様 住所 様 丁目 番 号 番地 番

ご契約種別 Eライフプラン（3時間帯別電灯）
ご契約容量 6kVA

※ご契約の変更等で、実際のご請求金額と異なる場合がございます。

ご請求予定額（概算） 5,045円
前払金等相当額（再掲） 373円
（振替予定日 7月27日）

計器番号 (612)	デイトイム	②ホームタイム
当月指示数	1489	8071
前月指示数	1487	7985
差 引	2	86

計器番号 (612)	ナイトタイム
当月指示数	8234
前月指示数	8101
差 引	133

前年同月実績 (29日間) デイトイム 36kWh
契約容量 6kVA @ホームタイム 133kWh
(@ニット) ナイトタイム 133kWh
合計 300kWh

検針月日 8月19日
ご使用期間 7月16日～ 8月18日
燃料費調整単価 (税込) 1円99銭/kWh

中部電力株式会社 岐阜営業所
0120-985-910
(ご用件は受付センターで承ります。)
検針員 津田

ガス

※※※検針請求書兼領収書※※※

2015年 8月分 発行日 2015/08/12
伝票No. 様 (02)
コード

今回検針 8/12 1281.6
前回検針 7/16 1277.0

今回使用量 4.6m³
(前回使用量 10.2m³)

ガス使用料金	3,670
ガス消費税	290
ガス料金 (a)	3,960
本日お買上額 (b)	0
その他ご請求残高 (c)	0
今回ご請求額 (a)+(b)+(c)	3,960
繰引き	△ 230
今回ご入金額	3,730*
差引残高	0

領収日 8月12日 領収
領収金額 3,730円 印

※参考伝票：販売店によって様式が異なります

上水道

上水道の使用水量と料金のお知らせ (検針票)

平成27年 8月分 口径 19 mm
使用者番号 通知書番号

設置場所・使用者 様

上水道の使用水量と料金は下記のとおりです。	
今回指示数	254 m ³
前回指示数	251 m ³
使用水量	3 m ³
料金	3,465 円
メーター使用料	73 円
合 計	3,538 円

8月分 請求金額 3,538 円
上記金額には消費税が含まれています。(概算)

今回検針日 平成27年 8月12日 検針人大野町

納期限 平成27年 8月31日

□座振替をお申し込みの方は納期限が振替日です。
□座振替以外の方は、納付書を来月中旬に発送します。

連絡事項

電 気

ガ ス

水 道

ガソリン
(軽油)

灯 油

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

冷暖房の温度設定の適正化

- 室温は夏は28度、冬は20℃を目安に扇風機を併用して部屋の空気を循環させましょう。室外機は風通しの良い場所に設置し、周囲はきちんと整理整頓を。
- フィルター掃除で効率アップ
電化製品の性能をフル活用するには、フィルターのお手入れは欠かせません。
月に1～2回清掃しましょう。



カーテン等の活用及び衣服による温度調節

- カーテン、ブラインドなどで日差しや冷気をカット
外出時は、昼間でもカーテンを閉めると効果的です。
快適な空調を保つために、ドア・窓の開閉は少なく。
- 体感温度調節
設定温度を上げ下げするよりも、着るものを工夫しましょう。



電 気

ガ ス

水 道

ガソリン
(軽油)

灯 油

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

節電モード、電化製品の電源オフ

- 消す時は主電源をOFFに
リモコン待ち状態でもエネルギーを消費してしま
す。主電源で消しましょう。



省エネ製品への移行

- 電球形蛍光灯やLED電球に取り替え
白熱電球と電球形蛍光灯やLED電球を比べると、寿命
が長く、省エネ性が高いので節電効果があります。
価格は高めですが電気代が節約でき、結局はお得です。



電 気

ガ ス

水 道

ガソリン
(軽油)

灯 油

月	使用量	kw ^h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

月	使用量	kw ^h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

屋根、外壁、窓の断熱改修

- ・ 快適な暮らしを
熱は屋根、外壁、窓などから侵入し、また快適な冷房や暖房は逃げていきます。
断熱改修で夏は涼しく、冬は暖かく、光熱費削減でエコ生活を送りましょう。



打ち水の励行

- ・ 効果的な「打ち水」のやり方
お風呂の残り湯や雨水等を利用し、昼間よりも乾燥しにくい朝、夕に行う方が打ち水効果が持続します。
水の蒸発が地面・大気の熱によって起こり、その時その熱を奪って地面・空気を冷やす効果があります。



電 気

ガ ス

水 道

ガソリン
(軽油)

灯 油

月	使用量	kw ^h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

月	使用量	kw ^h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

給湯器の適切な温度設定

- 目的に合わせて設定温度をチェンジ
給湯器はエネルギー効率の高い機器です。
お湯を沸かすときは、水からでなく、給湯器のお湯を沸かすようにしましょう。

- 風呂給湯器
入浴は間隔をあけずに続けて入り、お湯から熱が逃げないように必ずフタをしましょう。



給湯器も省エネタイプに！

エコキュート

空気の熱でお湯を沸かす、熱効率の高い省エネルギー機器で、経済性と環境性の両立を図っています。

エコウィル

ガスで発電し、排熱でお湯をつくります。ひとつのエネルギーで電気とお湯を同時につくりだし、エネルギー消費量を抑えることができます。

エコジョーズ

ガスでお湯をつくる時の排気中に捨てられる排熱ロスを抑えたのが潜熱回収型給湯器です。使用するガス量は従来より少なくてすみます。



電 気

ガ ス

水 道

ガソリン
(軽油)

灯 油

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

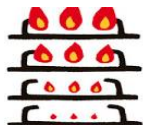
料理時の適度な加熱

- ガスコンロ

調理の時も熱効率を考え、炎は鍋の大きさに合わせて、鍋底からはみ出さないように調節します。

- 平たい底がおすすめ

鍋ややかんは丸い底のものより平たい物の方が熱効率がよく、省エネになります。



- 電子レンジ

野菜の下ごしらえに電子レンジをどんどん活用。煮込み料理の野菜は煮崩れも少ないようです。

ご飯は炊飯器で保温するより、電子レンジで温め直す方が省エネになります。



電 気

ガ ス

水 道

ガソリン
(軽油)

灯 油

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

月	使用量	kw h	m ³	m ³	L	L
	金額	円	円	円	円	円

電力消費量削減目標の設定

- 電力消費量10%の削減
家庭用電力で消費量が多いのは冷蔵庫、照明、テレビ、エアコンになります。
買い換える時には、エネルギー効率の良い機器を選ぶこと。そして、冷暖房の適正温度を守ったり、冷蔵庫のドアの開閉を減らしたり、少しずつ無駄を省くことで毎月の電気代も変わってきます。



エコ・ドライブの推進

- エコドライブ、燃費とマナーを考えて
運転マナーに関することは、すべて省エネ行動に通じます。ふんわりアクセル、加減速の少ない運転、アイドリングストップ、マナー違反をしないドライバーは省エネの達人です。
- 低公害車を利用しましょう
車を買うときは燃費の良い経済車を。電気自動車、ハイブリッド車などの低公害車を積極的に選びたいですね。



1年間のエネルギー使用量

1年間のエネルギー使用量を記録しましょう

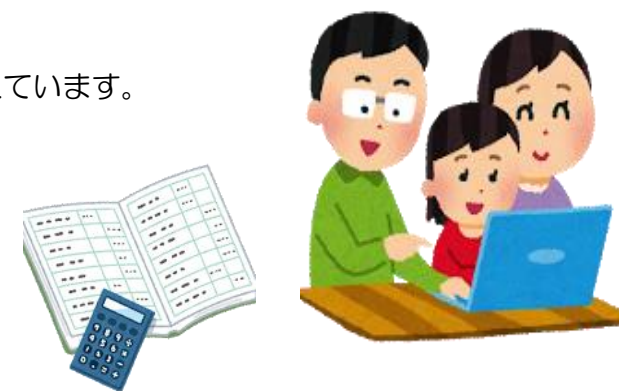
【 年 月 ~ 年 月】

項 目			月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	合計
電気	使用量 (kwh)	前年													
		今年													
ガス	使用量 (m)	前年													
		今年													
水道	使用量 (m)	前年													
		今年													
ガソリン (軽油)	使用量 (L)	前年													
		今年													
灯油	使用量 (L)	前年													
		今年													

1年間の使用量を報告しましょう

環境家計簿の年間データを集計し、参考資料としてCO2の削減や省エネルギー化に役立てたいと考えています。
ぜひ、ご協力をお願いします。

- 前年の使用量がわかれば記入し、今年と比較してみましょう。
- 最終ページ排出量の合計を大野町役場環境水道課環境係にご提出ください。記念品を贈呈します。
- 寄せられた個人情報、エコタウンおおのの業務についてのみ活用させていただきます。



二酸化炭素排出量を計算してみよう

エネルギー使用量から二酸化炭素排出量を計算して、前年と今年を比べてみましょう

提出用

二酸化炭素排出量（前年）

二酸化炭素排出量（今年）

項目	使用量合計	排出係数	排出量
電気	kw h	$\times 0.5 =$	a) kg-CO ₂
ガス	m ³	$\times 6.5 =$	b) kg-CO ₂
水道	m ³	$\times 0.36 =$	c) kg-CO ₂
ガソリン (軽油)	L	$\times 2.3 =$	d) kg-CO ₂
灯油	L	$\times 2.5 =$	e) kg-CO ₂
我が家の二酸化炭素排出量 (前年)	a+b+c+d+e		kg-CO ₂

項目	使用量合計	排出係数	排出量
電気	kw h	$\times 0.5 =$	a') kg-CO ₂
ガス	m ³	$\times 6.5 =$	b') kg-CO ₂
水道	m ³	$\times 0.36 =$	c') kg-CO ₂
ガソリン (軽油)	L	$\times 2.3 =$	d') kg-CO ₂
灯油	L	$\times 2.5 =$	e') kg-CO ₂
我が家の二酸化炭素排出量 (今年)	a'+b'+c'+d'+e'		kg-CO ₂

★下記項目にチェックを入れてください

- 世帯主の年齢
20代 30代 40代 50代 60代以上 (代)
- 世帯人数
1人 2人 3人 4人 5人以上 (人)
- 自動車の保有台数
台保有
- 住宅形態
一戸建て アパート・集合住宅
- 井戸水の使用
あり なし
- 省エネ機器・設備の保有状況
太陽熱温水器 太陽光発電 深夜電力使用
オール電化 高効率給湯器(エコキュート・エコウィル等)

住所	大野町大字
氏名	
電話番号	