

ガス使用量グラフ



- グラフのデータは 2000 年の 4 人家族での全国平均値。(点線は都市ガス。実線はプロパンガス。)
- 今年のガス使用量を左の表からグラフに転記して平均値と比較する。

ワンポイントアドバイス

- ・ **ガスコンロの火は鍋の底からはみ出さないよう調節する。**
水 1ℓ を沸騰させる時、強火ではなく中火にした場合、年間でガス 2.48m³ の省エネになり、約 330 円の節約になります。
また、料理の火加減をこまめに調節することや落とし蓋を使って煮物をするなどエコクッキングに努めることも重要です。
- ・ **ガス給湯器は、低温設定にする。**
65ℓ の水道水を使い、給湯器の設定温度を 40℃ から 38℃ にし、冷房期間を除いて、一日に 2 回使用した場合、年間でガス 13.56m³ の省エネになり、約 1,910 円の節約になります。
- ・ **風呂給湯器を使用するときは、無駄使いしない。**
1 日 1 回、200ℓ のお湯を 40.5℃ から 45℃ になるまで追い炊きをする場合、年間でガス 38.22m³ 使用していることになり、年間約 5,370 円かかります。家族で間隔をあけずに入浴するようにしましょう。
また、シャワーは 45℃ のお湯を流す時間を 1 日 1 分短縮するだけで、年間でガス 9.24m³ の省エネになり、約 1,300 円の節約になります。

水道記録表

(記入方法)

●水道事業管理者から2ヶ月に1度届く「水道使用量・料金等のお知らせ」により使用量を確認します。記入するときには、2ヶ月分の使用量を2で割って、1ヶ月分を算出したものを各月の欄に記入します。

前年同月量については、2年目以降の方は記入し、前年同月比を算出します。

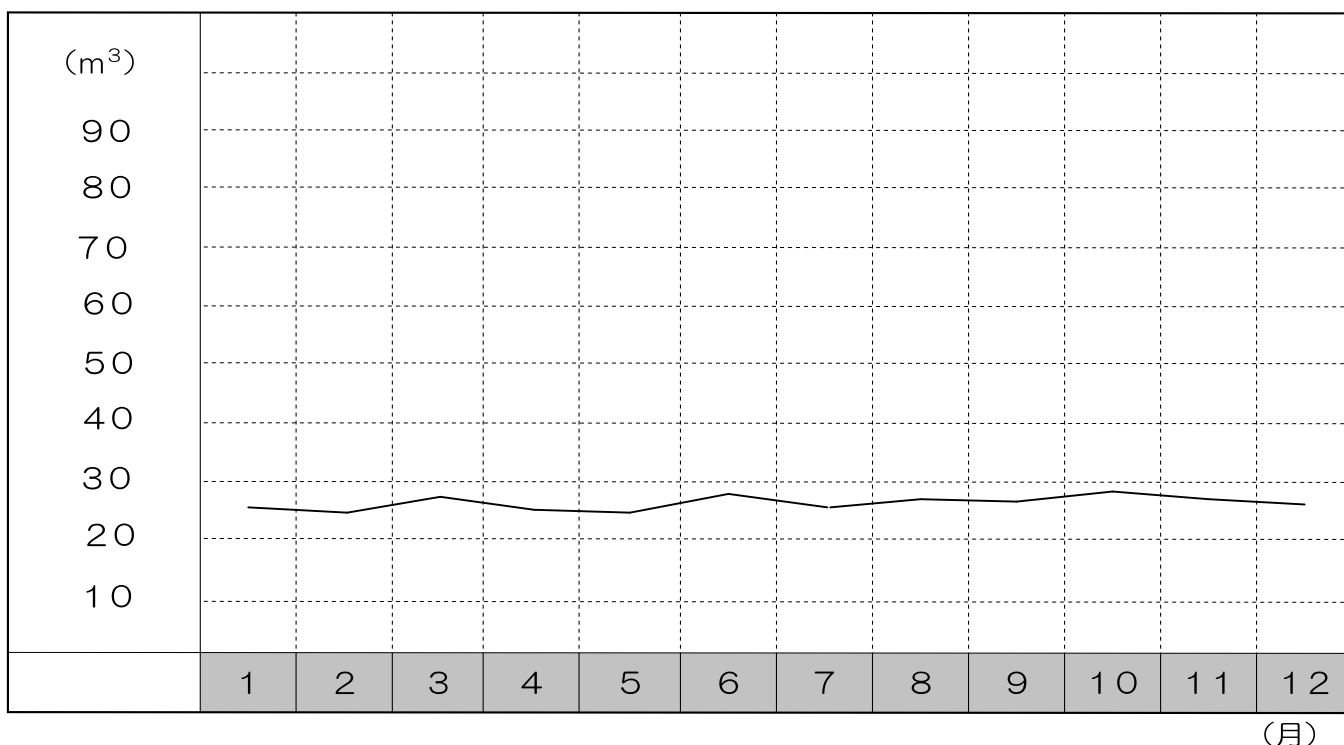
●二酸化炭素(CO₂)排出量(炭素換算kg)を算出します。

(注意点)

●前年同月比の変化が大きくな月については、思い当たる要因を備考欄に記入します。

月	使用量 (m ³)	前年同月量 (m ³)	前年同月比	水道料金 (円)	CO ₂ 排出量 (kg)	変動の原因 などを記入
	A	B	A÷B	C	A×0.58	
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
合計						
平均						

水道使用量グラフ



- グラフのデータは 2000 年の 4 人家族での全国平均値。
- 今年の水道消費量を左の表からグラフに転記して平均値と比較する。

ワンポイントアドバイス

- ・ 水やお湯を流しっぱなしにしない。
シャワーの使用時間を 1 分間短縮した場合、年間で水道 4.38m³の省エネになり、約 810 円の節約になります。
- ・ 洗濯はまとめてする。
少量の洗濯物をこまめに毎日洗うよりも、洗濯機の定格容量を考慮し、洗濯回数をできるだけ少なくした方が効果的です。定格容量の 4 割を入れて洗う場合と、8 割を入れて洗う場合とを比較すると、年間で水道 16.75m³の省エネになり、約 3,080 円の節約になります。
- ・ 洗い物は、ため洗いをする。
水を流しっぱなしでの洗い物は、エネルギーの無駄使いです。洗う前に水につけておいたり、スポンジで軽く予洗しておく、洗いあがりがすっきりし、水の節約にもなります。
- ・ 洗車するときは、水を使いすぎないように注意する。

私たちの生活になくてはならない水。しかし、水資源には限りがあります。
大切に使いましょう！

灯油記録表

(記入方法)

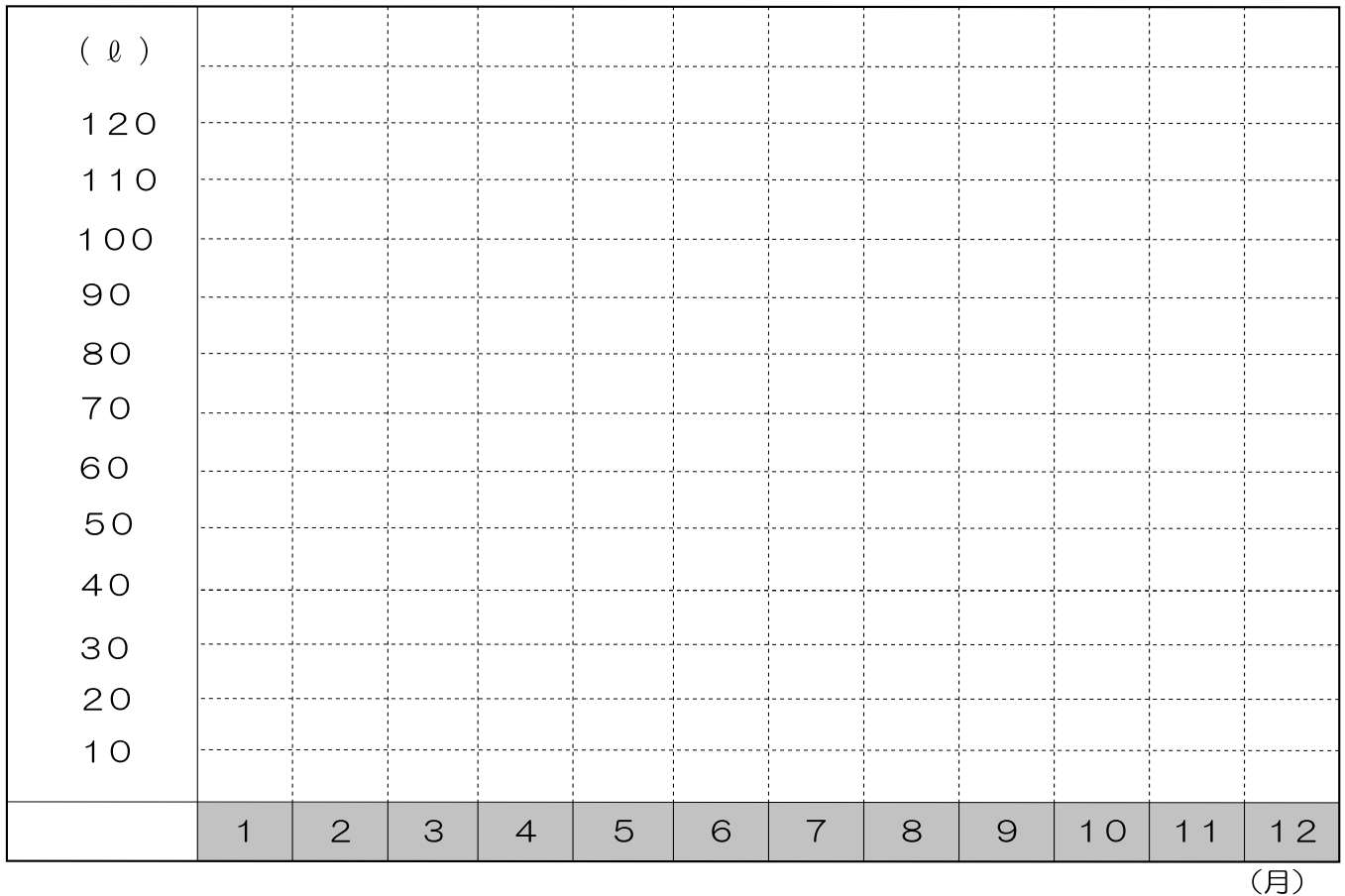
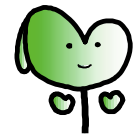
- 購入量を記録しておくか、領収証またはレシートをとっておいて、1ヶ月分を集計して記録表に記入します。
前年同月量については、2年目以降の方は記入し、前年同月比を算出します。
- 二酸化炭素 (CO₂) 排出量 (炭素換算 kg) を算出します。

(注意点)

- 前年同月比の変化が大きき月については、思い当たる要因を備考欄に記入します。

月	使用量 (ℓ)	前年同月量 (ℓ)	前年同月比	灯油料金 (円)	CO ₂ 排出量 (kg)	新規購入品や変動の 原因などを記入
	A	B	A÷B	C	A×2.5	
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
合計						
平均						

灯油使用量グラフ



●今年の消費量を左の表からグラフに転記する。

ワンポイントアドバイス

- ・石油ファンヒーターの設定温度は20℃を目安に。
外気温度7℃の時、暖房の設定温度を21℃から20℃にした場合、年間で石油8.88ℓの省エネになり、約400円の節約になります。(使用時間は、1日9時間で暖房期間のみの運転)
- ・不必要な運転は控える。
設定温度20℃で1日1時間運転を短縮した場合、年間で15.71ℓの省エネになり、約710円の節約になります。
- ・暖房器具は、人のいない部屋では消す。
- ・出かける前や寝る直前までつけているのはもったいないので消す。
- ・自然採光を上手に利用する。
- ・二重サッシや断熱サッシ等を利用する。

ガソリン（軽油）記録表

（記入方法）

- 購入量を記録しておくか、領収証またはレシートをとっておいて、1ヶ月分を集計して記録表に記入します。
前年同月量については、2年目以降の方は記入し、前年同月比を算出します。
- 二酸化炭素（CO₂）排出量（炭素換算 kg）を算出します。

（注意点）

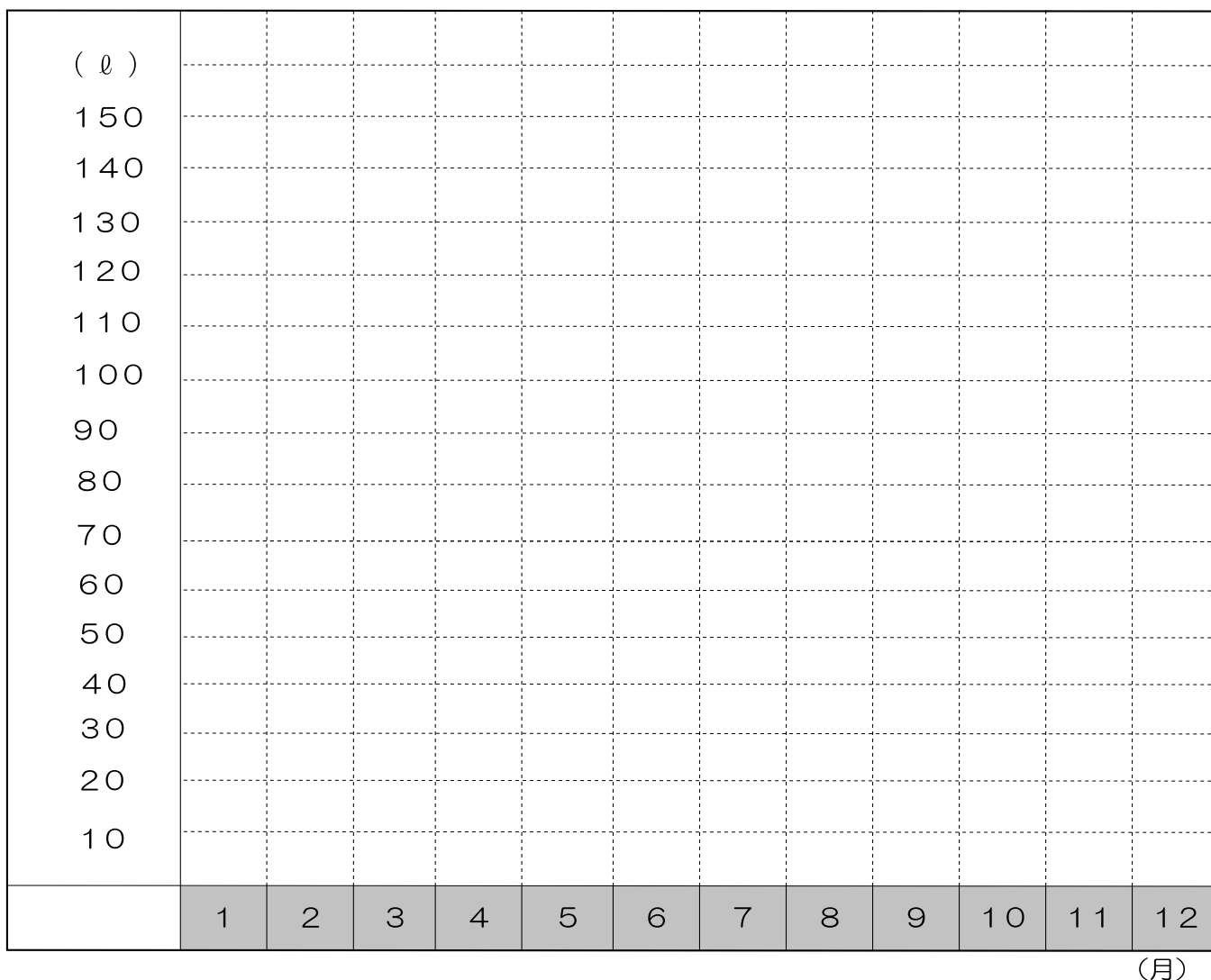
- 前年同月比の変化が大きくな月については、思い当たる要因を備考欄に記入します。

月	使用量 (ℓ)	前年同月量 (ℓ)	前年同月比	燃料料金 (円)	CO ₂ 排出量 (kg)	変動の原因 などを記入
	A	B	A÷B	C	A×（燃料の 種類によって 違います）★	
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
合計						
平均						

★ガソリンを使用している場合 A×2.3、軽油を使用している場合 A×2.6で算出



燃料（ガソリン・軽油）使用量グラフ



●今年の消費量を左の表からグラフに転記する。

ワンポイントアドバイス

- ・アイドリングはしない。
40km走行毎に1回、5分間のアイドリングをした場合と、しなかった場合を比較すると、年間でガソリン16.25ℓの省エネになり、約1,710円の節約になります。
- ・無駄な荷物は積まない。
10kgの無駄な荷物を載せて走行した場合と、しなかった場合とを比較すると、年間でガソリン1.5ℓの省エネになり、約160円の節約になります。
- ・急発進、急加速をしない。
10km走行毎に急発進・急加速をした場合と、しなかった場合を比較すると、年間でガソリン28ℓの省エネになり、約2,940円の節約になります。
- ・タイヤの空気圧は適正に。
タイヤの空気圧を適正に保って走行した場合、年間でガソリン15ℓの省エネになり、約1,580円の節約になります。

ごみ記録表

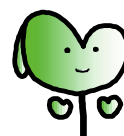
(記入方法)

- ごみを出す時に重量を測っておき、重量を記入します。
前年同月量については、2年目以降の方は記入し、前年同月比を算出します。
- 二酸化炭素 (CO₂) 排出量 (炭素換算 kg) を算出します。

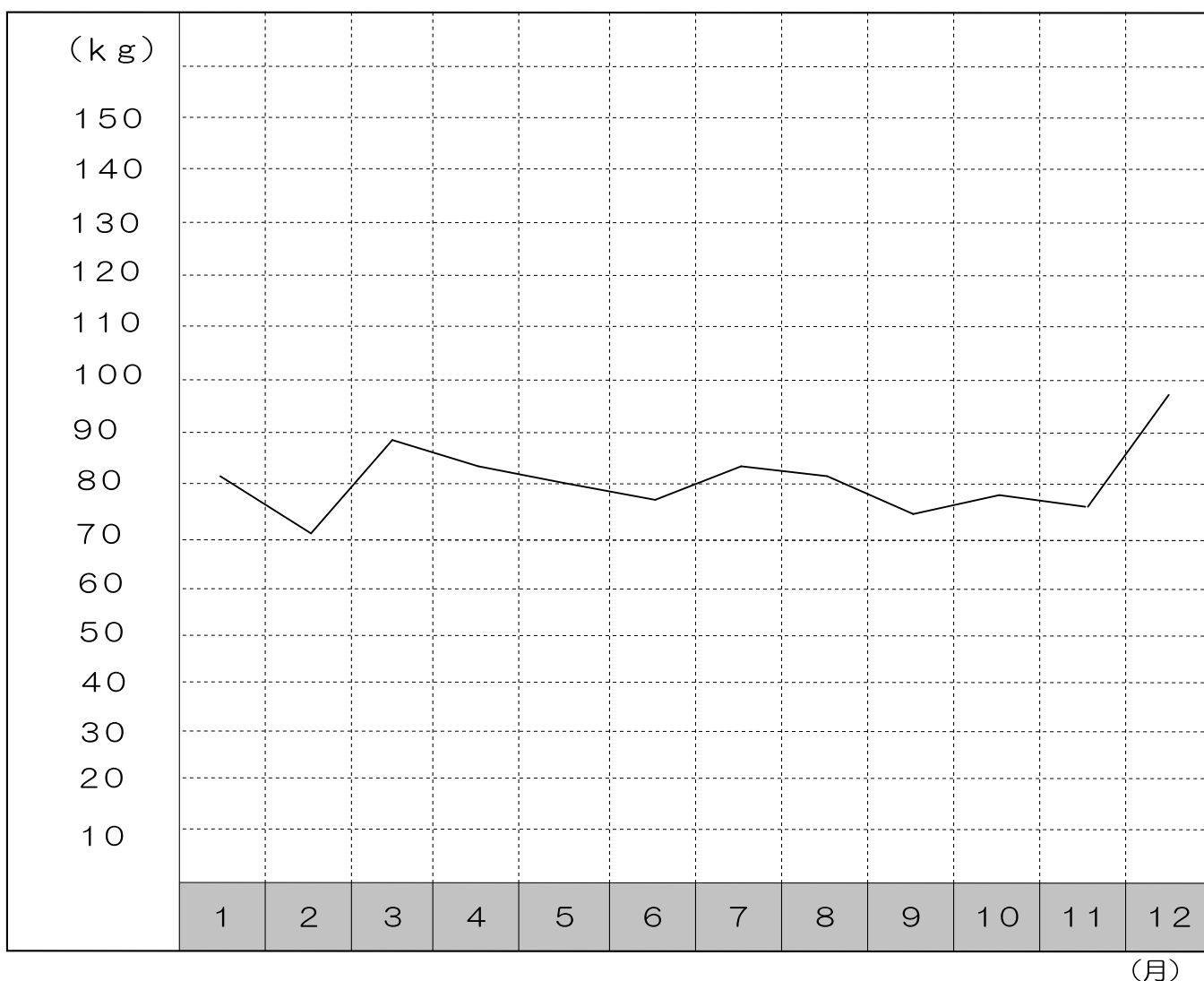
(注意点)

- 前年同月比の変化が大きくな月については、思い当たる要因を備考欄に記入します。

月	重量 (kg)				重量合計 (kg)	前年同月量 (kg)	前年同月比	CO ₂ 排出量 (kg)	変動の原因などを記入
					A	B	A÷B	A×0.84	
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
月									
合計									
平均									



ごみ排出量グラフ



- グラフのデータは2000年の4人家族での平均値。
- 今年の排出量を左の表からグラフに転記する。

ワンポイントアドバイス

- **必要なものだけ買うようにする。**
不必要なものは、ごみとなってしまい、ごみ焼却場で焼却処理されます。ごみを燃やすことにより、地球温暖化の原因である二酸化炭素が排出されています。
- **エコクッキングをする。**
料理を作るときは食材をむだにしないよう工夫することが大切です。また、食べ残しをしないことも重要です。
- **リユースをする。**
同じ容器を繰り返し利用することで、資源を有効利用し、ごみに出さないようにしましょう。
- **リサイクルをする。**
リサイクルに回せるものは、ごみとして出さずに、回収場所へ持っていきましょう。牛乳パックやペットボトルなどはリサイクルにより、また新しいものとして生まれかわります。

アドバイス (今後の取り組みについての助言です)

取り組み者の氏名	評価日 年 月 日
----------	--------------

評価対象項目

電気 ガス 水道 灯油 ガソリン(軽油) ごみ

取り組み結果についての評価

目標達成度について
これからの課題
助言等

参考文献

(財)省エネルギーセンター：第二版【家庭の省エネ】大事典
本間 都 著：だれでもできる環境家計簿 藤原書店(2001)

編集協力

いずみ環境くらぶ

お問い合わせ先

和泉市役所環境産業部環境保全課

〒594-8501

和泉市府中町二丁目7番5号

TEL 0725-41-1551