

家庭版 I S O

いずみエコ生活

チャレンジノート

誰にでも取り組める
環境家計簿です！



氏名 _____

tel・fax _____

住所 _____

開始	年	月	日
終了	年	月	日

はじめに

地球温暖化が進み、気温の上昇、南極や北極の海水面積の減少、海面水位の上昇が起きています。今後、それに伴い、干ばつや洪水などが増大するのではないかとされており、また、日本でも海面水位の上昇により水没する地域も出てくるのではと予測されます。このような中で、今までの大量生産・大量消費・大量廃棄型のライフスタイルを私たち自身が振り返り、物を大切に長く使いこむ良さを確認し、循環を基調とする持続可能な社会へと変革していかなければなりません。

現在、二酸化炭素の排出量は増加傾向にあり、2000年には、1990年の水準に比べて、産業部門は横ばい、乗用車を含む運輸部門は21%増、民生業務部門は22%増、民生家庭部門は20%増となっています。大型乗用車や複数の車、家電製品など個人単位の使用が増え、1台あたりの二酸化炭素排出量は省エネ製品化で減少しても全体としては増加している現状を踏まえ、私たちは個々の家庭の暮らしを見直す必要に迫られています。環境家計簿をつけることによって、エネルギーの使用量を把握し、地球にも家計にもやさしい暮らしに変えていきましょう。

目次

はじめに	1
いずみエコ生活宣言	2
わが家の生活チェック表	3
電気記録表	5
ガス記録表	7
水道記録表	9
灯油記録表	11
ガソリン(軽油)記録表	13
ごみ記録表	15
自分なりに評価してみましよう!	17
アドバイス	18

いずみエコ生活宣言

【 】家 【 】人家族

★エコ生活方針

(環境にやさしい生活に取り組む決意を書いてください)

(例)・未来の子供たちに美しい地球環境を残したい

取り組みの期間 年 月 日 ~ 年 月 日

★取り組むものを○で囲んでください。(電気は必ず取り組みます)

電気

ガス

水道

灯油

ガソリン
(軽油)

ごみ

★エコ生活の目標 (具体的に書いてください)

(例)・電気使用量を前年度から4%減らす

★取り組む方法

(例)・照明器具はこまめに消すようにする。

★家族で決めた日付け _____年 月 日

★一緒に取り組む家族の名前 (それぞれの署名)

わが家の生活チェック表

あなたの生活の現状をチェックしてみましょう！各チェック表の得点を取り組みの前と後で比べてみてください。各チェック表は100点満点で、高得点であるほどエコ生活に取り組んでいることとなります。

- ★ よくできている・・・・・・・・・・ 10 点
- ★ ときどきできている・・・・・・・・ 5 点
- ★ できていない・・・・・・・・・・ 0 点

◎省エネのチェック表

チェック項目	取り組み(前)			取り組み(後)		
冷暖房の温度設定を適正にする。(冷房は28℃以上・暖房は20℃以下)	10	5	0	10	5	0
テレビを見る時間を管理する。(時間を減らす・時間を決めて見る)	10	5	0	10	5	0
むだな照明・人のいない部屋の照明は消すようにする。	10	5	0	10	5	0
電気製品などを買い換えるときは、省エネタイプのものを選ぶ。	10	5	0	10	5	0
ガスコンロの火は適正になるよう調節する。	10	5	0	10	5	0
冷蔵庫は詰め込み過ぎず、開閉も少なくしている。(開いている時間を短くする)	10	5	0	10	5	0
エレベーターを使わず、階段を利用するよう心がける。	10	5	0	10	5	0
掃除機をかける前に部屋を片付ける。(掃除機を使う時間を短くする)	10	5	0	10	5	0
入浴は家族で連続して入るように心がけている。(追い炊きを減らす)	10	5	0	10	5	0
ガスを使用しないときは、電源または種火を消す。	10	5	0	10	5	0
合 計	点			点		

◎ごみのチェック表

チェック項目	取り組み(前)			取り組み(後)		
買い物には、買い物袋を持参する。	10	5	0	10	5	0
過剰包装の商品を買わないようにする。	10	5	0	10	5	0
エコクッキングをする。(食材を使いきり、エネルギーも節約する)	10	5	0	10	5	0
食べ残しをしない。(ごみになるので、適量を作るようにする)	10	5	0	10	5	0
牛乳パックやトレイなどは、リサイクルに出す。	10	5	0	10	5	0
不必要なものを買わないようにする。	10	5	0	10	5	0
新聞・雑誌・古布は、分別して集団回収などに出す。	10	5	0	10	5	0
バザーやガレージセールなどを利用する。	10	5	0	10	5	0
エコマーク商品など環境に配慮された商品を買うようにする。	10	5	0	10	5	0
家具や電気製品は修繕して長く使うようにする。	10	5	0	10	5	0
合 計	点			点		

◎節水等のチェック表

チェック項目	取り組み(前)			取り組み(後)		
	10	5	0	10	5	0
水道の蛇口を必要以上に開かない。	10	5	0	10	5	0
水流調節弁などの節水用具を使用し、節水を心がける。	10	5	0	10	5	0
食器洗いの時に、水を流しっぱなしにしない。	10	5	0	10	5	0
汚れのひどい食器や鍋を洗う時には、まず古布などで汚れを拭いておく。	10	5	0	10	5	0
歯磨きの時にはコップを使い、水を流しっぱなしにしない。	10	5	0	10	5	0
洗濯のときの洗剤は、使いすぎないように適量を使用する。	10	5	0	10	5	0
シャワーを出しっぱなしにしない。	10	5	0	10	5	0
風呂の残り水を、洗濯などに利用する。	10	5	0	10	5	0
洗濯はまとめて洗い、水の使用量を減らす。(洗濯機容量 70~80%を目安に)	10	5	0	10	5	0
汁物やお酒・油などは直接排水溝に流さない。	10	5	0	10	5	0
合 計	点			点		

◎その他のチェック表

チェック項目	取り組み(前)			取り組み(後)		
	10	5	0	10	5	0
裏が使える紙は、裏面まで利用する。	10	5	0	10	5	0
食材は、なるべく旬のものを利用する。	10	5	0	10	5	0
詰め替え品・リサイクル品を利用するよう心がける。	10	5	0	10	5	0
水路や屋外に、廃油やごみを捨てない。	10	5	0	10	5	0
アイドリングはしない。	10	5	0	10	5	0
近場の外出の際には、徒歩や自転車を利用するようにする。	10	5	0	10	5	0
自家用車にはできるだけ乗らず、公共機関(バス、電車など)を利用する。	10	5	0	10	5	0
ノーマイカーデー(毎月20日)には車に乗らない。	10	5	0	10	5	0
運転時には、急発進・急加速をしないように気をつける。	10	5	0	10	5	0
自動車に無駄な荷物を積んだまま走らないようにする。(燃費向上のため)	10	5	0	10	5	0
合 計	点			点		



100~75点

あなたはエネルギーを上手に使っています。この調子でさらに省エネに取り組みましょう。



74~50点

あなたはちょっとした心がけでもっと省エネができます。エネルギーを上手に利用するよう工夫しましょう。



49~0点

あなたは生活の中でエネルギーをむだに使っている部分があります。省エネルギーを心がけましょう。

電気記録表

(記入方法)

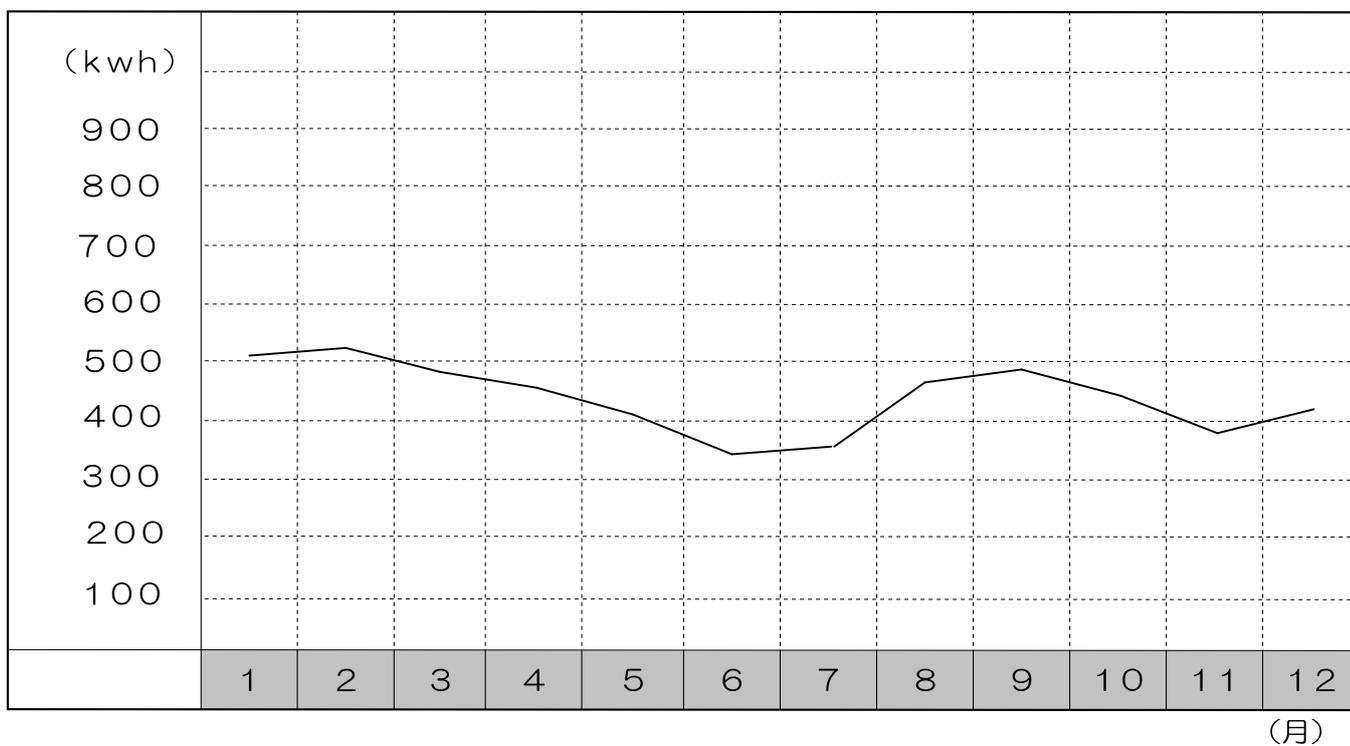
- 使用量・前年同月量・電気料金を、電力会社から届く「電気使用量のお知らせ」から記入します。
前年同月比を算出します。
- 二酸化炭素 (CO₂) 排出量 (炭素換算 kg) を算出します。

(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 (kWh)	前年同月量 (kWh)	前年同月比	電気料金 (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×0.36	
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
月						
合計						
平均						

電気使用量グラフ



- グラフのデータは 2000 年の 4 人家族での全国平均値。
- 今年の電力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

- 使っていない家電のプラグは抜く。
- 買い換えるときは、省エネ製品を買う。
- エアコンの設定温度は適正に。(夏は28℃、冬は20℃を目安に)
夏は設定温度を1℃上げると、年間で16.33kwhの省エネで約380円の節約になります。
冬は設定温度を1℃下げると、年間で71.27kwhの省エネで約1,640円の節約になります。
- テレビを見ないときは消す。
1日1時間テレビ(28インチ)を見る時間を減らすと、年間で40.84kwhの省エネになり、約940円の節約になります。
- 電気ポットを長時間使用しないときはコンセントからプラグを抜く。
ポットに満タンの水2.2ℓを入れ沸騰させ、半分を使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合とを比較すると、保温しない場合、年間で107.45kwhの省エネになり、約2,470円の節約になります。
- 温水洗浄便座を使わないときはフタを閉める。
フタを閉めると、開けっ放しの場合と比較して年間で48.72kwhの省エネになり、約1,120円の節約になります。
- 待機時消費電力は以外と見逃せません！
家庭の消費電力の約10%が待機時消費電力です。使っていない時にも電力を消費している家電製品が沢山ありますが、待機時消費電力が多いものから、ビデオデッキ・ガス給湯器・オーディオコンポとなっています。主電源を消し忘れがちな機器が上位を占めています。

ガス記録表 (都市ガス・プロパンガス)

(記入方法)

- 使用量・前年同月量・ガス料金を、ガス会社から届く「ガス使用量のお知らせ」から記入します。前年同月比を算出します。
- 二酸化炭素 (CO₂) 排出量 (炭素換算 k g) 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	ガス料金 (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×(ガスの種 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						

★都市ガス使用している場合 A×2.1、プロパンガスを使用している場合 A×6.3で算出