

# 環境家計簿をつけてみよう！

CO<sub>2</sub>排出量は、使用量に排出係数をかけることで計算できます。

$$\text{使用量} \times \text{排出係数} = \text{CO}_2 \text{排出量}$$

1か月目（3月）

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	361 kWh	0.858	309.7 kg	9,334円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	51 m <sup>3</sup>	0.36	18.4 kg	11,781円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	
合計			kg	円

ガソリン、軽油、灯油は1か月間で購入した量を合計して記入して下さい。

電気、ガス、水道は毎月の請求書で使用量と料金が分かります。2か月に1度の請求の場合は半分にして1か月分の使用量として下さい。

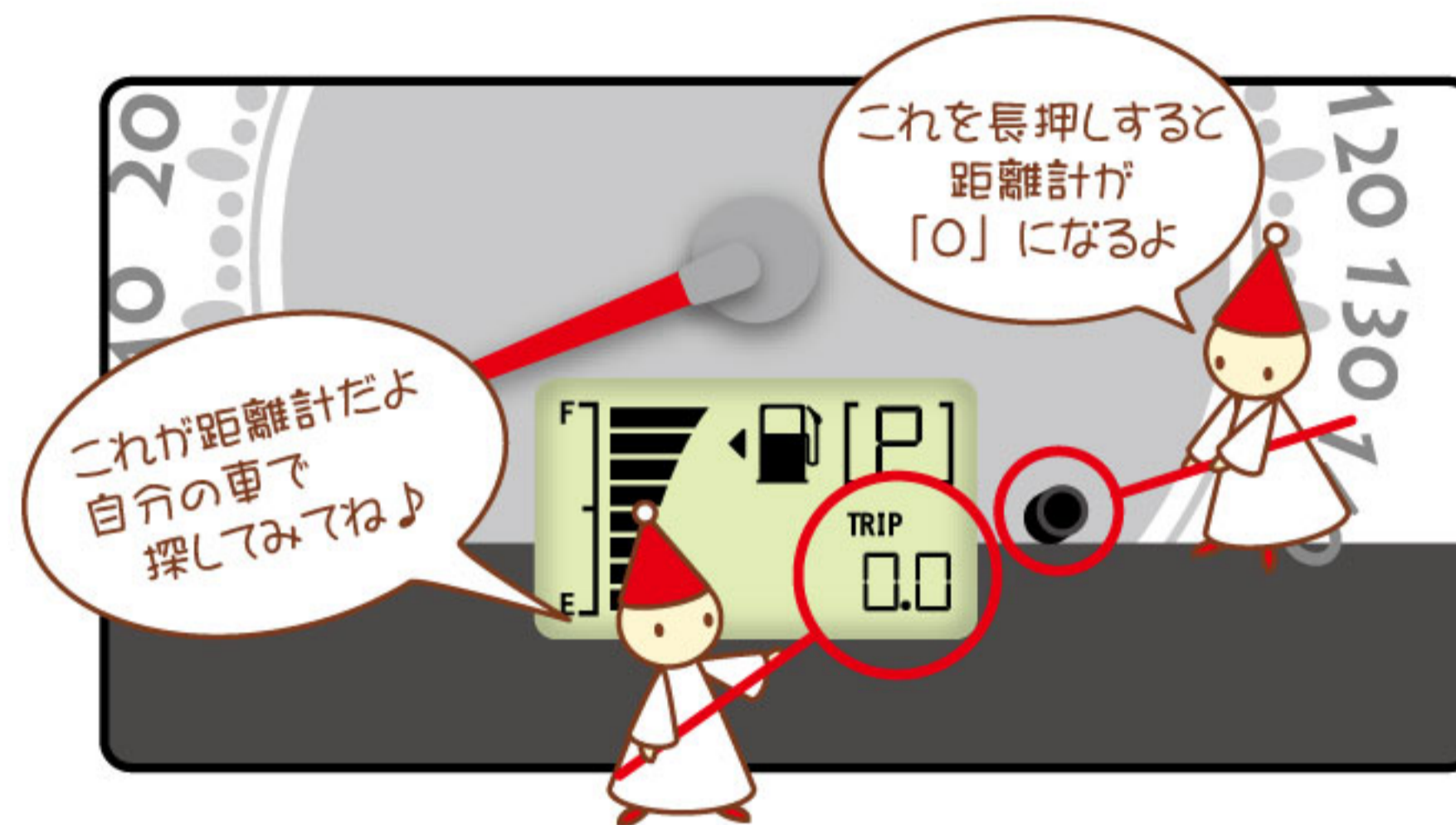
ごみの重量は、ごみ袋の容量(ℓ)と個数から計算します。  
ごみの容量(ℓ) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

# かんたん！！ 燃費の計算方法

## ●最初にやること

- ① 給油のとき燃料を満タンにします。
- ② 車の距離計（トリップメーター）を0にします。



## ●次回給油時からやること

- ③ 燃料を満タンにし、燃料給油量（何ℓ入ったか）を記録します。
- ④ 車の距離計から、走行距離（前回の給油から走行した距離）を記録します。
- ⑤ 『走行距離(km)』を『燃料給油量(ℓ)』で割ります。この数字が『燃費(1ℓで走行できる距離)』です。
- ⑥ (次回の測定に備えて) 車の距離計を0にしておきます。

以後、③～⑥を繰り返すことで、燃費が記録できます。



# 環境家計簿

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

平成 年

## 1か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 2か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 3か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 4か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 5か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 6か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

※ごみの容量(L) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

# 環境家計簿

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

平成 年

## 7か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 8か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 9か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 10か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 11か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 12か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

※ごみの容量(L) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

# 環境家計簿

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

平成 年

## 1か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 2か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 3か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 4か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 5か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 6か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

※ごみの容量(L) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

# 環境家計簿

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

平成 年

## 7か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 8か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 9か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 10か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 11か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 12か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

※ごみの容量(L) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

# 環境家計簿

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

平成 年

## 1か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 2か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 3か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 4か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 5か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 6か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

※ごみの容量(L) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

# 環境家計簿

必ず全部記入しようというのではなく、無理せずできる項目からつけていきましょう。

平成 年

## 7か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 8か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 9か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 10か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 11か月目 ( 月)

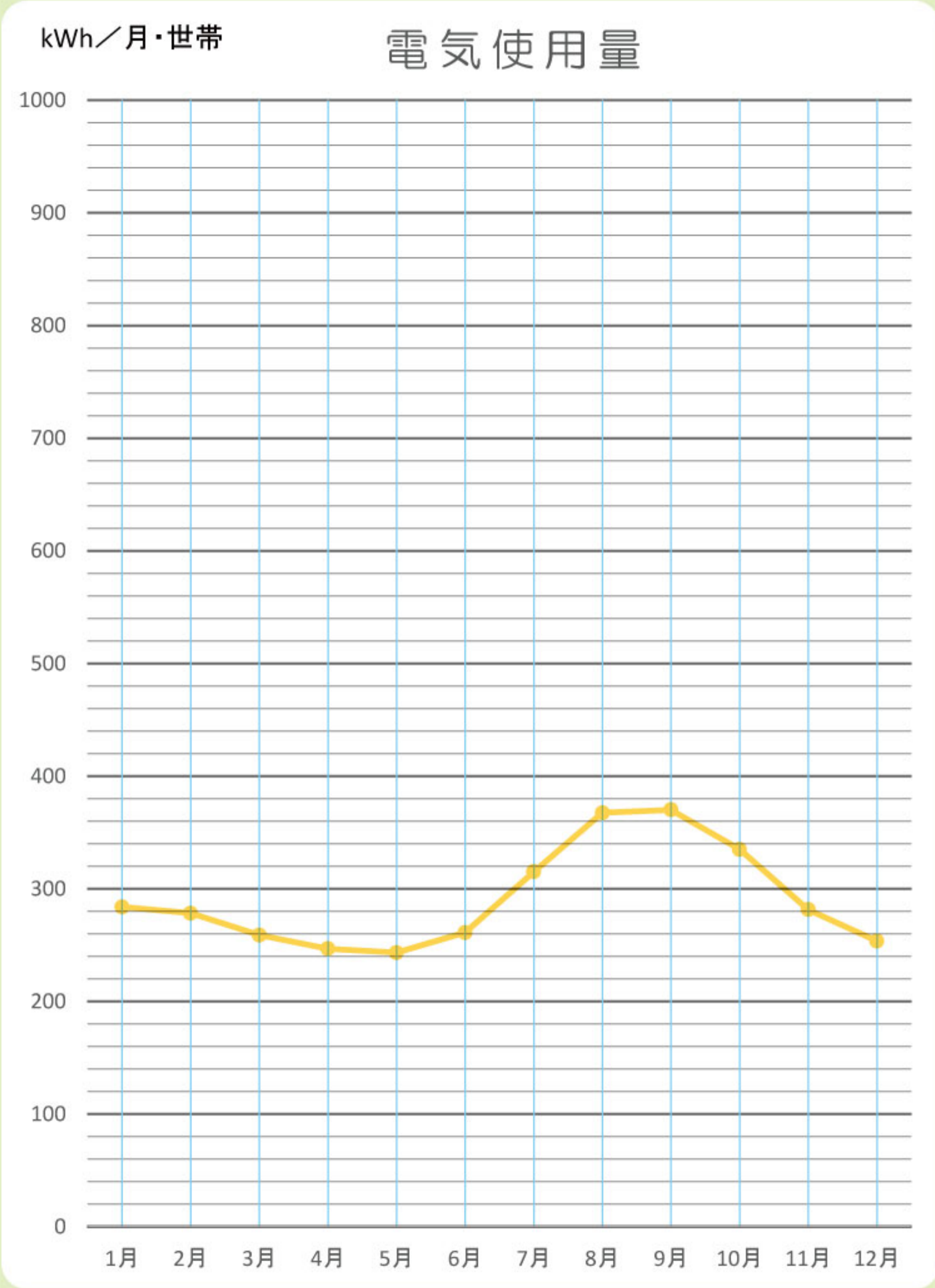
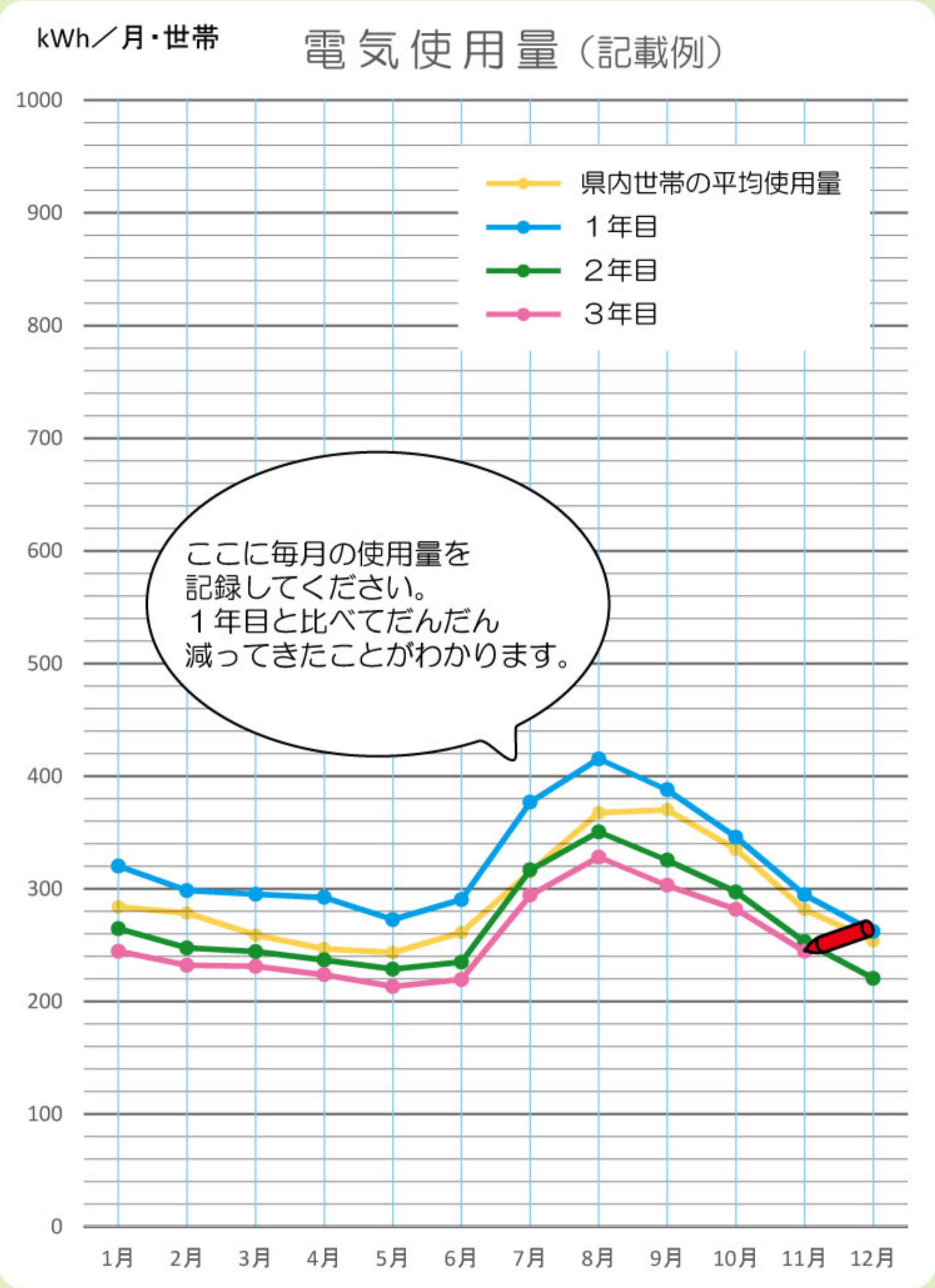
	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

## 12か月目 ( 月)

	使用量	排出係数	CO <sub>2</sub> 排出量	料金
電気	kWh	0.858	kg	円
都市ガス	m <sup>3</sup>	3.75	kg	円
LPガス	m <sup>3</sup>	3.0	kg	円
水道	m <sup>3</sup>	0.36	kg	円
ガソリン	L	2.32	kg	円
軽油	L	2.6	kg	円
灯油	L	2.5	kg	円
可燃ごみ	kg	0.84	kg	円
合計			kg	円

※ごみの容量(L) × 個数 × 0.1 = ごみの重量(kg)

3年分の記録をこのグラフにつけましょう。前年との比較ができます。



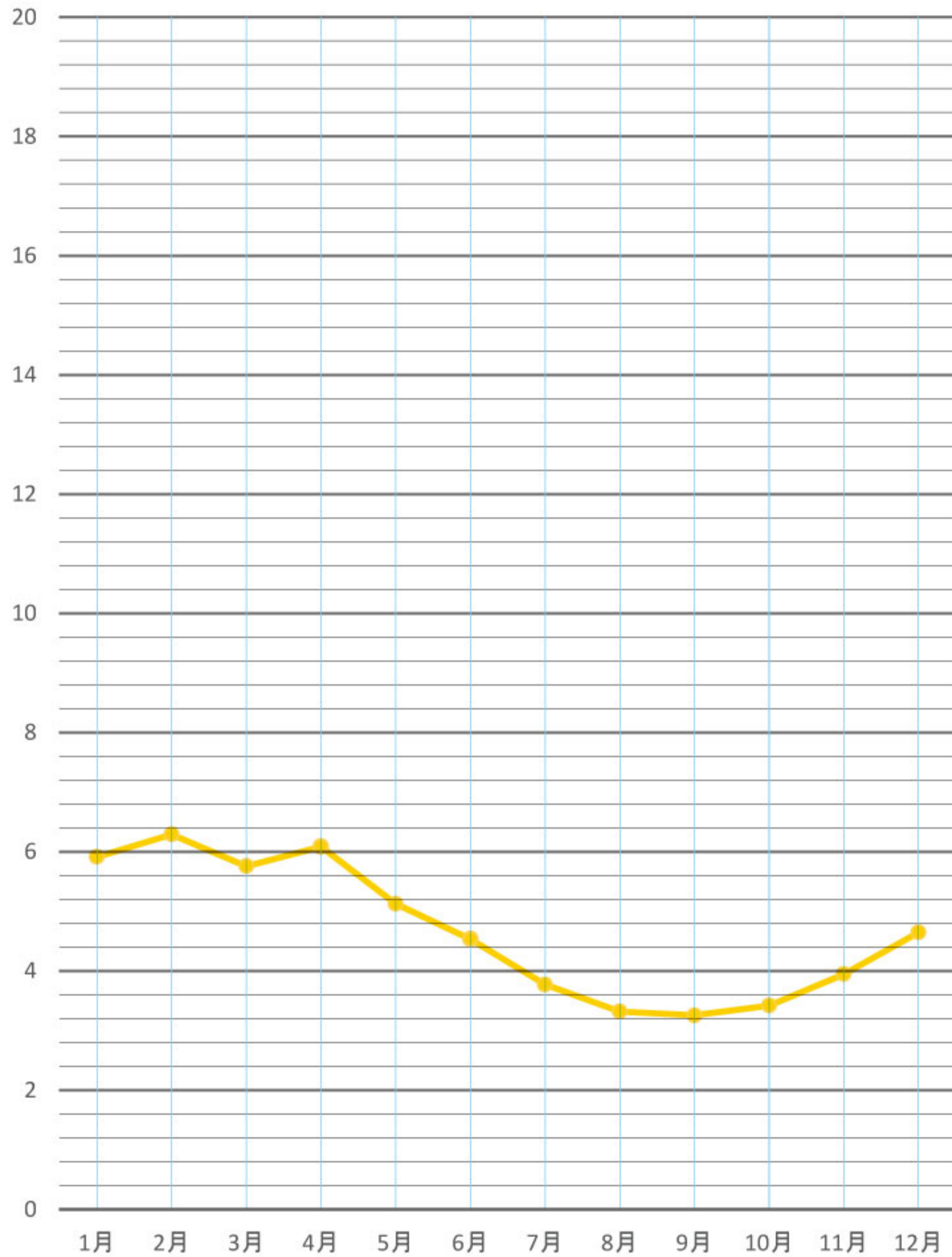
県内世帯の平均使用量

※ 総務省の家計調査データ(世帯人員2名以上の世帯、那覇市)より世帯あたりの平均使用量を算出



m<sup>3</sup>

# ガス使用量



県内世帯の平均使用量

※ 総務省の家計調査データ(世帯人員2名以上の世帯、那覇市)より世帯あたりの平均使用量を算出

# 燃費記録表

給油日	A 走行距離 (km)	B 燃料給油量 (ℓ)	A÷B 燃費 (km/ℓ)

【記入例】

給油日	A 走行距離 (km)	B 燃料給油量 (ℓ)	A÷B 燃費 (km/ℓ)
10/7	距離計を0に	満タン給油	燃費 (km/ℓ)
11/10	600.0	40.00	

④前回の給油からの走行距離を記載

給油する際には、必ず満タンにして、距離計を「0」にするのがポイント!

※満タンに給油すると車が重くなり燃費の悪化要因にもなりますが、燃費を継続的に記録することで、エコドライブを継続する意欲につながります。

## 沖縄県民版 環境家計簿 ～ 今すぐ実践 地球温暖化防止 ～ 【平成27年3月改訂版】

発行 沖縄県 環境部 環境政策課  
沖縄県那覇市泉崎 1-2-2  
TEL 098-866-2183 FAX 098-866-2240

制作 気候アクションセンターおきなわ（沖縄県地球温暖化防止活動推進センター）  
沖縄県南城市大里字大里 2013 一般財団法人沖縄県公衆衛生協会 内  
TEL 098-945-2686 FAX 098-945-3973 URL <http://www.koeikyo.com>