

令和5年 環境家計簿 ～電気とガスについて記入しましょう～

令和5年の電気とガスの使用に伴う二酸化炭素(CO₂)排出量を計算してみましょう。

電気 ・該当する場合はレ点を入れてください。 オール電化住宅 データに自営業分が含まれる

※毎月の「使用量のお知らせ」から使用量と金額を記入してください。

月	昨年の使用量(kWh)	今年の使用量(kWh)	CO ₂ 排出量(kg-CO ₂)	
			今年の使用量×0.457	金額(円)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
合計				

ガス ・該当する種類にレ点を入れてください。 プロパンガス 都市ガス 使用していない

※毎月の「使用量のお知らせ」から使用量と金額を記入してください。

月	昨年の使用量(m ³)	今年の使用量(m ³)	CO ₂ 排出量(kg-CO ₂)	
			プロパンガス: 使用量×6.0 都市ガス: 使用量×2.2	金額(円)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
合計				

※ 「おすすめ省エネ行動」は切り取っていつでも見えるところに貼ろう!! ※

月	おすすめ省エネ行動	CO ₂ 削減量(月)	削減金額(月)
1 睦月(むつき)	こたつの設定温度は低めにしましょう! 	約1.99kg-CO ₂	約110円
2 如月(きさらぎ)	ガス・石油ファンヒーターの設定温度は20°Cにしましょう! 	約1.53kg-CO ₂	約110円
3 弥生(やよい)	電気ポットは長時間使用しない時はプラグを抜きましょう! 	約4.37kg-CO ₂	約242円
4 卯月(うづき)	洗濯するときはまとめて洗いましょう! 	約0.24kg-CO ₂	約376円
5 皀月(さつき)	加減速の少ない運転をしましょう! 	約5.67kg-CO ₂	約349円
6 水無月(みなづき)	テレビ画面を明るくしすぎないようにしましょう! 	約1.1kg-CO ₂	約61円

月	おすすめ省エネ行動	CO ₂ 削減量(月)	削減金額(月)
7 文月(ふづき)	シャワーはこまめに止めましょう! 	約2.39kg-CO ₂	約268円
8 葉月(はづき)	冷蔵庫の温度設定を適切にしましょう! 	約2.51kg-CO ₂	約139円
9 長月(ながつき)	食器を洗う時は低温に設定! 	約1.64kg-CO ₂	約119円
10 神無月(かんなづき)	照明器具は省エネ型にしましょう! 	約3.66kg-CO ₂	約203円
11 霜月(しもつき)	トイレを使わないときは便座の蓋を閉めましょう! 	約1.42kg-CO ₂	約78円
12 師走(しわす)	お風呂は間隔あけずに入りましょう! 	約7.14kg-CO ₂	約516円

「経済産業省 資源エネルギー庁 無理のない省エネ節約 家庭向け省エネ関連情報 省エネポータルサイト」より抜粋