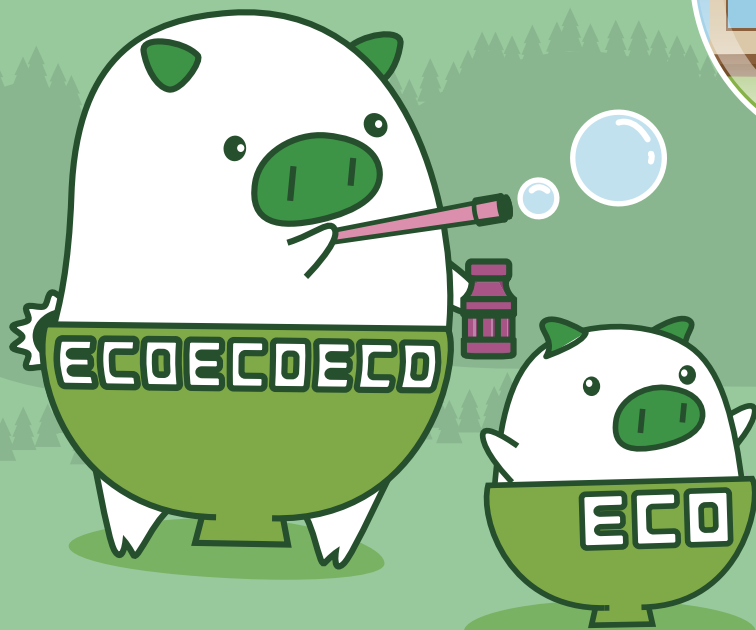


ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿

● ゼロカーボンアクション 30（出来ることから取り組もう）●



地球温暖化による気候変動の影響

地球温暖化による気候変動は、地球全体や私たちの生活に新たなリスクを引き起こします。具体的には、真夏日・熱帯夜の増加、冬日の減少、短時間強雨の増加などの気候変動が生じており、それにより熱中症の増加、洪水・土砂災害の増加、農作物の不作といった影響をもたらしています。

世界の目標

2016年11月の「パリ協定」発効に加えて、世界各国では2050年のカーボンニュートラル（温室効果ガス排出実質ゼロ）達成を目指して地球温暖化対策が動き始めています。

福岡県の削減目標と家庭の役割

福岡県では、2030年度の温室効果ガス排出量を2013年度比46%削減する目標を定めています。この目標を達成するためには、家庭からのCO₂排出量を1世帯当たり69%削減することが必要で、エネルギー使用量では37%削減が目安になります。

エネルギー使用量 37%削減！ 次のエコ活動を実践しましょう！

- 4月：COOL CHOICEを実践しよう
- 5月：できるところからゼロカーボンアクション
- 6月：3Rを実践しよう
- 7月：熱中症を予防しよう
- 8月：エネルギーを節約・転換しよう
- 9月：災害に備えよう
- 10月：食品ロスをなくそう
- 11月：CO₂排出の少ない交通手段を選ぼう
- 12月：太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう
- 1月：CO₂排出の少ない製品・サービス等を選ぼう
- 2月：サステナブルなファッションを！
- 3月：環境保全活動に積極的に参加しよう



こうした取組を継続することで、

**エネルギー使用量が減る＝光熱水費が減る＝CO₂排出量が減る
そしてこれが「地球温暖化の防止」につながります。**

エコ活動の実践は地球にとっても家計にとっても一石二鳥。
この環境家計簿を使ってできるところから省エネをはじめましょう！

エコファミリー応援事業の紹介



エコファミリーとは？

スマートフォン専用アプリ、「九州エコファミリー応援アプリ『エコふぁみ』」を利用して、省エネルギー・省資源に取り組んでいた
だく県民です。取組みに応じてポイントが貯まり、抽選でプレゼントがもらえます。



エコファミリーに登録するとどうなるの？

- ・アプリの画面上に表示される応援パスポートで協賛店舗の割引等が受けられます。
- ・ポイントを貯めるとプレゼントが当たるクジに挑戦できます。



ポイントを貯めるにはどうすればいいの？

次の取組み等を行うとポイントが貯まります。

- ・電気・ガス・水道等の使用量等の記録
- ・環境イベントの参加等エコ活動の実施
- ・毎日ログインしてエコチェックに挑戦



登録するにはどうすればいいの？

九州エコファミリー応援アプリ「エコふぁみ」をダウンロードして参加できます。

（詳しくは次ページ「参加方法1」で）



スマートフォンがない、 または使うことが困難な場合は どうすればいいの？

この環境家計簿巻末の報告用紙を使用して電気使用量等を報告ください。抽選で協賛企業賞を進呈します。

（詳しくは次ページ「参加方法2」で）



エコファミリーの参加報告について

参加方法 1

～九州エコファミリー応援アプリ「エコふぁみ」をダウンロードしてエコ活動を実践しよう～

貯めたポイントで抽選、プレゼントが当たるかも

エコファミリー活動をもっと手軽に楽しく取り組んでもらうため、九州エコファミリー応援アプリ「エコふぁみ」を運用しています。

2021年4月1日から、福岡県のアプリが九州（沖縄県を除く）で使えるようになりました。

スマホをお持ちの方は、ぜひこちらのアプリをご利用ください。

1. アプリをダウンロードする

お持ちのスマートフォンの機種に
そって、アプリストアからダウンロードしてください。（無料）



Android はこちら



iPhone はこちら

2. 初期登録する

エコファミリーに登録



これでアプリを使う準備はOK！いろいろなエコ活動を実践してどんどんポイントを貯めてください。

貯めたポイントで抽選、プレゼントが当たるかも！

エコ活動を実践して ポイントゲット！

エコふぁみではエコ活動を実践することで、ポイントが貯まります！まずは「ポイントを貯める」をタップ！ポイントの貯め方は色々！

できることから始めてください。



抽選でプレゼントをゲット！

貯まったポイントは200Pで1回プレゼント抽選に参加できます。

他にもいろんな機能が！

この他にも、協賛企業で見せると特典を受けられる**応援パスポート機能**、**毎月の電気使用量等のグラフ化**、**福岡県からの環境に関する情報発信**などいろいろな機能が搭載！ぜひダウンロードして使ってみてください。

参加方法 2

～エネルギー使用量を報告して協賛企業賞をもらおう～

上半期（2022年4月～9月）及び下半期（2022年10月～2023年3月）のエネルギー使用量などを報告

毎月の電気、ガス等の使用量を前年度使用量とともに報告します。
報告にはステージがありますので、それぞれステージを選んで報告してください。

第1ステージ：電気使用量

第2ステージ：電気使用量、ガス使用量、水道使用量

第3ステージ：電気使用量、ガス使用量、水道使用量、ガソリン使用量、軽油使用量、灯油使用量、可燃ごみ排出量

報告すると抽選で、協賛企業賞が当たります。

協賛企業賞

- ・ギフトカード（3,000円分）
- ・特産品詰め合わせ（2,000円相当）
- ・企業ロゴ入りグッズ
- ・お食事券

など

報告用紙は本書巻末にありますので、ご利用ください。



STOP 温暖化！ゼロカーボンアクション30

産業革命以降、人間の経済活動が活発になるとともにCO₂（二酸化炭素）、メタン、フロン類などの温室効果ガスが大気中に多量に排出されるようになりました。この温室効果ガスの増加により、地球温暖化が起こったと考えられています。温室効果ガスの中でもCO₂はもっとも温暖化への影響が大きなガスです。地球温暖化の原因であるCO₂の排出量を減らすためには、一人ひとりの取り組みが重要です。あなたにも取り組めることがゼロカーボンアクション30の中にあります。

出典）環境省 HP「COOL CHOICE」

全国地球温暖化防止活動推進センター HP「温暖化を知る」

講師派遣について（無料）

学校・保育園・企業・自治体などが開催する脱炭素セミナーなどに講師を無料で派遣します。
問い合わせ先：福岡県地球温暖化防止活動推進センター 092-674-2360 fccca@keea.or.jp

SDGs(持続可能な開発目標) とは

SDGs とは、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略称で、2015 年 9 月に開催されたサミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標です。この SDGs は持続可能な世界を実現するための 17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための 17 の目標



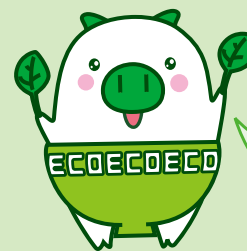
SDGs は5つの P に分類されます。

SDGs は人間、豊かさ、地球、平和のための目標であり、国際社会のパートナーシップにより実現を目指しています。

人間 (people)	すべての人の人権が尊重され、尊厳をもち、平等に、潜在能力を発揮できるようにする。貧困と飢餓を終わらせ、ジェンダー平等を達成し、すべての人に教育、水と衛生、健康的な生活を保障する。	
豊かさ (prosperity)	すべての人が豊かで充実した生活を送れるようにし、自然と調和する経済、社会、技術の進展を確保する。	
地球 (planet)	責任ある消費と生産、天然資源の持続可能な管理、気候変動への緊急な対応などを通じて、地球を破壊から守る。	
平和 (peace)	平和、公正で、恐怖と暴力のない、インクルーシブな（すべての人が受け入れられ参加できる）世界をめざす。	
パートナーシップ (partnership)	政府、民間セクター、市民社会、国連機関を含む多様な関係者が参加する、グローバルなパートナーシップにより実現をめざす。	

持続可能な開発目標 (SDGs) の詳細

目標1 [貧 困]	あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
目標2 [飢 餓]	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
目標3 [保 健]	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
目標4 [教 育]	すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。
目標5 [ジェンダー]	ジェンダーの平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化を行う。
目標6 [水・衛生]	すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する。
目標7 [エネルギー]	すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーのアクセスを確保する。
目標8 [経済成長と雇用]	包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ衛生的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する。
目標9 [インフラ、産業化、イノベーション]	強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
目標10 [不平等]	各国内及び各国間の不平等を是正する。
目標11 [持続可能な都市]	包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
目標12 [持続可能な生産と消費]	持続可能な生産消費形態を確保する。
目標13 [気候変動]	気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
目標14 [海洋資源]	持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
目標15 [陸上資源]	陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の促進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する。
目標16 [平和]	持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
目標17 [実施手段]	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。



福岡県では SDGs の考え方を踏まえた、福岡県環境総合ビジョン(第 5 次福岡県環境総合基本計画)を策定しました。
エコ活動に取り組むことは、環境問題だけでなく世界中で起こっている貧困や不平等などの課題解決につながります。
次のページからは、環境家計簿(本書)の各月のテーマがどの SDGs に関連しているかロゴで示しています。
みなさんの力を合わせて、SDGs を達成しましょう。

出典・外務省「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」
・Unicef「持続可能な開発目標 SDGs の考え方」
・国際連合広報センター「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」

4月

APRIL

クール チョイス COOL CHOICE を実践しよう

みどりの月間 (4/15~5/14)

関連する
主な
SDGs



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5 清明	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17 土用	18	19	20 穀雨	21	22 国際マザー アース・デー	23
24	25	26	27	28	29 昭和の日	30 2021年度下半期 エネルギー使用量報告 期限：4月末日
1	2	メモ：				

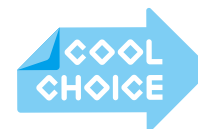


● 4月の使用量をチェックしましょう。

4月分	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

● 賢い選択 COOL CHOICE

COOL CHOICE とは、脱炭素社会づくりに貢献する製品への買換え、サービスの利用、ライフスタイルの選択など、地球温暖化対策に資する「賢い選択」を促す国民運動です。未来の地球のために賢い選択を始めてみませんか。



◇なぜ、私たち一人ひとりの行動が必要なのか
「脱炭素」と「私たちの暮らし」は関係ないと思っている人もいるでしょう。しかし、実は我が国の CO₂ 排出量の約6割が、衣食住を中心とする人々の「ライフスタイル」に起因しています。私たちが、生活の中でちょっとした工夫をしながら、無駄をなくし、環境負荷の小さい製品・サービスを選択することで、こうしたライフスタイルに起因する CO₂ 削減に大きく貢献することができます。あなたもできるところから、「ゼロカーボンアクション 30」に取り組み、カーボンニュートラルな社会づくりのため、ライフスタイルを見直してみませんか。



出典) 環境省 HP 「COOL CHOICE」

5月

MAY

できるところからゼロカーボンアクション

関連する
主な
SDGs



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1	2 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日 立夏	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 小満
22	23	24	25	26	27	28
29	30 ゴミゼロの日	31	1	2	3	4
5	6	メモ：				

脱炭素社会を実現しよう！

環境省では「2050 年カーボンニュートラル、脱炭素社会の実現（2050 年までに温室効果ガスの排出を全体としてゼロにすること）」を目指して、一人ひとりのライフスタイルに合わせて出来ることを「ゼロカーボンアクション 30」として提案しています。

◇ゼロカーボンアクション 30 とは
ゼロカーボンアクション 30 は、大きく8つの項目に分かれています。これらの中には脱炭素社会を実現するために、今すぐ取りかかれるものがあります。あなたも自分のライフサイクルにあったゼロカーボンアクションを始めてみませんか。

ゼロカーボンアクション	
3R を実践しよう	6 月
エネルギーを節約・転換しよう	8 月
食品ロスをなくそう	10 月
CO ₂ 排出の少ない交通手段を選ぼう	11 月
太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう	12 月
CO ₂ 排出の少ない製品・サービス等を選ぼう	1 月
サステナブルなファッションを！	2 月
環境保全活動に積極的に参加しよう	3 月

出典）環境省 HP 「COOL CHOICE」



● 5月の使用量をチェックしましょう。

5月分	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

6月

3R を実践しよう

JUNE

海ごみゼロウィーク（5/30～6/8）、環境月間（6/1～6/30）

関連する
主な
SDGs

12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



15 陸の豊かさも
守ろう



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3	4
5 世界環境デー エコトン誕生日	6 芒種	7	8 世界海洋デー	9	10	11 入梅
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 夏至	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	メモ：				

3Rで限りある資源を大切に！

3Rとは...

リデュース：ごみの発生、資源の消費をもとから減らす。

リユース：繰り返し使う。

リサイクル：資源として再び利用する。

3Rはごみをできる限り減らして、ごみの焼却や埋立による環境への負担をできるだけ少なくし、限りある資源の使用を減らし、有効的に繰り返し使う社会を実現するためのキーワードです。

◇アルミ缶リサイクルってすごい

アルミ缶はリサイクル性が高く、何度でも生まれ変わることができます。アルミニウムは原料のボーキサイトからアルミナを取り出し、これを電気分解して製造します。この電気分解には多くの電気が必要です。

これに対してアルミ缶をリサイクルする場合は、電気分解が必要ないため、約3%のエネルギーでアルミ再生地金を作ることができます。なんと、97%もエネルギー消費を抑えることができるのです。



出典）環境省 HP「Re-Style」
アルミ缶リサイクル協会 HP「アルミ缶を知ろう」

● 6月の使用量をチェックしましょう。



	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ				第3ステージ		
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
6月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

7月

JULY

熱中症を予防しよう

関連する
主な
SDGs



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	29	30	1	2 半夏生
3	4	5	6	7 クールアースデー 小暑	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19	20 土用 土用	21	22	23 大暑
24	25	26	27	28	29	30
31	1	メモ：				

「新しい生活様式」における 熱中症予防行動のポイント

○暑さを避けましょう

- ・感染予防のため、換気を確保しながらエアコンの温度設定をこまめに調節
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・急に暑くなった日等は特に注意
- ・涼しい服装にする



○適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスクの着用は要注意
- ・屋外で十分な距離（2m以上）を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスク着用時には負荷のかかる作業や運動を避け、十分な距離をとって、適宜マスクをはずして休憩

○こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日1.2リットルを目安に
- ・汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに



○日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じたら、無理せず自宅で休養

かかりつけ医の連絡先

病 院 名	
電話番号	

出典）環境省「熱中症予防情報サイト」



● 7月の使用量をチェックしましょう。

	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
7月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

8月

AUGUST

エネルギーを節約・転換しよう

関連する
主な
SDGs



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31	1 夏の省エネ総点検の日	2	3	4	5	6
7 立秋	8	9	10	11 山の日	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 処暑	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ：				

● エネルギー使用量を減らそう！

エネルギーの使用量を減らすことは、CO₂の排出量の削減につながります。無駄なエネルギー使用をなくすことや環境負荷の小さい製品を選ぶことはコスト削減にもつながります。また、再エネ電気は発電時に CO₂を排出しないため、CO₂の削減に効果的です。

◇再エネ電気への切り替え

再生可能エネルギーとは、太陽光や風力など繰り返し利用できるため資源が無くなりません。しかも発電時に CO₂を出すこともありません。あなたも積極的に再エネ電気へ切り替えてみませんか。



◇省エネ家電の導入

家庭からの CO₂排出量の約半分を占めているのが電気の使用です。最新の家電製品は省エネ化が進んでおり、旧型のものを買い替えると電気代が半分にすることもできます。省エネ家電・LED 照明灯へ買い替えてみてはいかがでしょうか。



出典) 環境省 HP 「COOL CHOICE」



● 8月の使用量をチェックしましょう。

	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
8月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

9月

災害に備えよう

関連する
主な
SDGs



SEPTEMBER

防災週間 (8/30~9/5)

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1 二百十日 防災の日	2	3
4	5	6	7 白露	8	9	10
11	12	13	14	15	16 オゾン層保護のための国際デー	17
18	19 敬老の日	20 彼岸	21	22	23 秋分の日	24 清掃の日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	メモ:				

防災マップを確認しよう

日本で近年多発している集中豪雨や台風などの気象災害。こうした災害から命を守るためには、県民一人ひとりの災害に対する心構え、知識と備えが重要です。
日頃から地域の防災マップや避難所、避難ルートを確認しておきましょう。



災害時の連絡先をメモしよう

市町村・区役場の連絡先	
電話番号	
避難場所等	
集合場所	
避難場所	
家族・身近な方の連絡先	
氏名	
連絡先	
氏名	
連絡先	
災害用伝言ダイヤル	
171+ 自宅の電話番号	

災害用伝言ダイヤルにかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族等が伝言を再生できます。

出典) 首相官邸ホームページをもとに作成
(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/index.html>)

● 9月の使用量をチェックしましょう。



	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ				第3ステージ		
	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
9月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

10月

食品ロスをなくそう

関連する
主な
SDGs



OCTOBER

3R 推進月間・食品ロス削減月間（10/1～10/31）

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10 スポーツの日	11	12	13 国際防災の日	14	15
16 世界食料デー	17	18	19	20 土用	21	22
23 霜降	24	25	26	27	28	29
30 食品ロス削減の日	31 2022年度上半期エネルギー使用量報告期限10月末日	メモ：				

我が国の食品ロス

日本では、本来食べられるのに捨てられている食品、いわゆる「食品ロス」の量が、なんと年間570万トン（令和元年度推計値）にもなります。

◇食事を食べ残さない

日本での食べ残しは、1人1日あたりおにぎり約1個分になります。注文は自分の食べられる量にしましょう。適量な注文は健康にも、おサイフにも優しくなります。



◇地産地消

日本はカロリーベースで約60%を輸入食品でまかなっており、その輸入に大量のエネルギーを消費しています。地元のものや旬の食材を使うことで食材の移動や製造にかかるエネルギーも少なくなり、CO2削減にも貢献できます。食を通じて、季節感や地域の気候風土を感じてみてはいかがでしょうか。

出典 環境省 HP「COOL CHOICE」
農林水産省 HP「食品ロスとは」



● 10月の使用量をチェックしましょう。

	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ				第3ステージ		
	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
10月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

「エコふぁみ協賛店」に登録されている飲食店に来店し飲食すると「エコふぁみ」アプリの「ポイント」が貯まるお店があります。お店はマップ情報で確認できます。

11月 CO₂ 排出の少ない交通手段を選ぼう

NOVEMBER

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
30	31	1	2	3 文化の日	4	5
6	7 立冬	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22 小雪	23 勤労感謝の日	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
5	6	メモ：				



● 11月の使用量をチェックしましょう。

	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ				第3ステージ		
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
11月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

関連する
主な
SDGs



公共交通機関の利用で CO₂ 排出量を減らそう

自動車の利用による CO₂の排出量は、家庭からの排出の約 1/4 を占めています。自転車や公共交通機関を利用すれば CO₂の排出量が減り、健康づくりにも役立ちます。

◇「移動」を「エコ」に

通勤、通学、買い物、旅行など、私たちは毎日のようにどこかに出かけます。電車やバスなどの公共交通機関の利用やエコドライブの実施、カーシェアリングを利用して移動をエコにしましょう。近い距離はできるだけ歩いたり、自転車に乗ったりすることで健康的な生活につながります。



◇ゼロカーボン・ドライブ

太陽光や風力などの再生可能エネルギーを使って発電した電力と電気自動車 (EV)、プラグインハイブリッド (PHEV)、燃料電池自動車 (FCV) を活用した、走行時の CO₂排出量がゼロの状態をゼロカーボン・ドライブといいます。



出典) 環境省 HP 「COOL CHOICE」
環境省 HP 「Let's ゼロドラ」

12月

太陽光パネル付き・省エネ住宅に住もう

DECEMBER

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
27	28	29	30	1 冬の省エネ総点検の日	2	3
4	5	6	7 大雪	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 冬至	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	メモ：				



● 12月の使用量をチェックしましょう。

	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
12月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

関連する
主な
SDGs



省エネ・断熱で快適な生活を

住宅の断熱性・気密性が向上すれば冷暖房費を抑えられます。また、太陽光パネルを設置すれば、電気代を大幅に抑えることができます。CO₂の排出量も減らすことができます。分譲住宅や賃貸住宅を探すときには、間取りや立地などに加えて光熱費に差が出る省エネルギー性能の高さも考えて選択してみたいかがでしょう。



◇ZEH（ゼッチ）

ZEHとは住宅の高断熱化、高効率設備による省エネルギーで消費エネルギーを減らし、太陽光パネルにより再生可能エネルギーを導入し、エネルギーを創ることで、年間の住宅のエネルギー消費量が正味ゼロになる住宅です。健康で快適な室内環境を保ちながら遮音・防音効果の向上も期待できます。また、災害時は停電を避けられたり、電気自動車へ充電もできます。



出典) 環境省 HP「COOL CHOICE」

1月

CO₂ 排出の少ない製品・サービス等を選ぼう

関連する
主な
SDGs

8 働きがいも
経済成長も



12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を



JANUARY

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 元旦	2 振替休日	3	4	5 小寒	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17 土用	18	19	20 大寒	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	メモ：				

● CO₂ 排出の少ない製品・サービス

脱炭素化社会の実現が急がれる今、多様な脱炭素型の製品やサービスがあります。また、投資にも新しい観点が求められています。脱炭素経営に取り組む企業などをさまざまな形で応援しましょう。

◇脱炭素型の製品・サービスの選択

商品を選択するとき、環境配慮マークの付いた商品やCO₂排出量が見える化して商品に表示しているものを進んで選択してみましょう。この中には廃棄時に分別が楽になる商品もあります。また、環境に配慮する製品やサービスの供給量が増えれば、商品の多様化や価格低減化にもなります。



◇個人の ESG 投資

ESG投資とは、環境・社会・企業統治の3つの観点から企業を分析、評価した上で投資を選別する方法です。社会の脱炭素化に向けて投資にも新しい観点が求められています。ゼロカーボンシティ宣言した自治体、RE100・TCFD・SBTなど脱炭素経営に取り組む企業などをさまざまな形で応援しましょう！

出典) 環境省 HP 「COOL CHOICE」



● 1月の使用量をチェックしましょう。

	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
1月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

2月

サステナブルなファッションを！

FEBRUARY

省エネルギー月間（2/1～2/28）

関連する
主な
SDGs

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
29	30	31	1	2	3 節分	4 立春
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12	13	14	15	16	17	18
19 雨水	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	1	2	3	4
5	6	メモ：				

●ファッションを持続可能に

ファッション産業は、製造にかかるエネルギー使用量やライフサイクルの短さなどから環境負荷が大きい産業です。衣服の生産から着用、廃棄に至るまで持続可能であることを目指し、生態系を含む地球環境や関わる人・社会に配慮した取組のことをサステナブルファッションと言います。

◇服はじっくり選び、長く大切に着よう

日本の衣類廃棄量は年間約100万トン。1人あたりにすると約26枚も廃棄しています。一方、衣類を一着製造するのに排出されるCO₂は約25.5kg、水の使用量は約2,300Lと推計されています。さらに、衣類を作る工程で出てくる端材は年間約45,000トンと推計されており、これは約1.8億着分の生地相当の量となります。



◇環境に配慮した服を選ぶ

世界的に洋服の廃棄問題は深刻で、様々なブランドが環境に配慮した素材や方法で洋服を作製しています。購入時にはリサイクル・リユースなど環境に配慮した素材や製造過程なども確認してみましょう。

出典) 環境省 HP 「COOL CHOICE」
環境省 HP 「SUSTAINABLE FASHION」



●2月の使用量をチェックしましょう。

2月分	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ			第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

3月

環境保全活動に積極的に参加しよう

MARCH

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
26	27	28	1	2	3	4
5	6 啓蟄	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18 彼岸
19	20	21 春分の日 国際森林デー	22 世界水の日	23 世界気象の日	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	メモ：				

関連する
主な
SDGs



● 地域の環境活動に参加しよう

私たちの暮らしは食料や水の供給、気候の安定など、生物多様性を基盤とする生態系から得られる恵みによって支えられています。この豊かな恵みを育む自然環境を保全するために、地域の環境活動に参加してみましょう。

◇環境保全活動に積極的に参加しよう

環境保全活動に参加することで、自然環境などを大事にする気持ちを行動で表せます。また、脱炭素アクションの取組をSNSなどで発信・シェアすることで取組の輪を広めることができます。

◇森林のCO₂吸収力

森林はCO₂を吸収・貯蔵することで地球温暖化防止の役割を果たします。その炭素貯蔵量は樹種や樹齢によって異なりますが、50年生スギの人工林面積1ヘクタールあたりで170トン、1本あたりでは約190kgと試算されています。これを50年で割れば1本あたり1年間で約3.8kgの炭素（約14kgのCO₂）を吸収したことになります。あなたも植樹イベントや松原清掃などに参加し、木を育ててみてはいかがでしょうか。



● 3月の使用量をチェックしましょう。



3月分	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ				第3ステージ		
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

出典) 環境省 HP「COOL CHOICE」
環境省「自然の恵みの価値を計る」
関東森林管理局「森林の二酸化炭素吸収力」

参加方法 2について

- 1 詳しくはふくおかエコライフ応援BOOK(本誌)2ページ右側を参照ください。
- 2 巻末の用紙を使い、取組の結果を福岡県にご報告ください。
(報告は任意です。)

(1) 報告項目

第1、第2、第3ステージのいずれかを選択し、選択したステージに掲げる各項目について結果をご記入の上、ご報告ください。

ステージ	報告項目
第1ステージ	電気使用量
第2ステージ	電気使用量、ガス使用量、水道使用量
第3ステージ	電気使用量、ガス使用量、水道使用量、ガソリン・軽油使用量、灯油使用量、可燃ごみ排出量

(2) 記入方法

対象項目について2022年度と2021年度の各月の使用量をご記入ください。
なお、不明なものは空欄で結構です。

※記入上の注意事項

- 電気使用量(kWh) … 太陽光発電等を導入している場合、電力の発電量や販売量にかかわらず使用量(購入量)を記入
- ガス使用量(m³) … 都市ガス・LPガス欄のいずれかに記入
オール電化の場合は0を記入
- 水道使用量(m³) … 2ヵ月の場合は、2で割って記入。井戸水の場合は0を記入。
- ガソリン使用量(L) … 使用していない場合は0を記入
- 軽油使用量(L) … 使用していない場合は0を記入
- 灯油使用量(L) … 使用していない場合は0を記入
- 可燃ごみ排出量(kg) … ゴミ袋の数×ゴミ袋の大きさ(L)×0.1
ごみを出していない月は0を記入

エネルギー使用量などを報告しましょう!
(2022年10月末、2023年4月末)



(3) 報告対象期間と報告時期

半期ごとに報告してください。

①上半期: 2022年4月～9月

報告は2022年10月末まで

②下半期: 2022年10月～2023年3月 報告は2023年4月末まで

(4) 報告方法

巻末の報告用紙をポストに投函してください。切り取つてのり付けすると封書になります。切手は不要です。

なお、「エコふぁみ」アプリのアンケートから報告を提出された方は、この報告用紙の提出は不要です。

3 表彰等

(1) 優秀賞

1年分(上半期と下半期)の取組み結果をご報告いただいた世帯のうち優秀な世帯を表彰します。

①ステージ部門

電気使用量に係る二酸化炭素排出量の削減率が大きな世帯【ステージごと】

②世帯部門

第3ステージに取組んだ世帯のうち二酸化炭素排出総量の少ない世帯【世帯人数・住宅形態ごと】

③グループ部門

報告世帯数の多いグループ

(2) 協賛企業賞

取組み結果をご報告いただいた世帯の中から抽選で協賛企業賞を進呈します。

エコファミリー応援事業に係る問い合わせ先



福岡県環境部環境保全課地球温暖化対策係
〒812-8577 福岡県福岡市博多区東公園7番7号
TEL:092-643-3356(直通) FAX:092-643-3357
E-mail: chikyu@pref.fukuoka.lg.jp

ふくおかエコライフ応援book (福岡県環境家計簿)に係る問い合わせ先



福岡県地球温暖化防止活動推進センター(一般財団法人九州環境管理協会)
〒813-0004 福岡県福岡市東区松香台1-10-1
TEL:092-674-2360 FAX:092-674-2361
E-mail: fccca@keea.or.jp



見える化チェックシート

環境家計簿はご家庭のエネルギーダイエットの見える化ツールです。
まずはあなたの家庭の毎月の電気やガスなど、エネルギーの使用量を記録することから始めましょう。

ステージ	項目	年度	単位	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1	電気	2022	kWh												
		2021													
第2	都市ガス	2022	m ³												
		2021													
	LPガス	2022	m ³												
		2021													
	水道	2022	m ³												
		2021													
第3	ガソリン	2022	L												
		2021													
	軽油	2022	L												
		2021													
	灯油	2022	L												
		2021													
	可燃ごみ排出量	2022	kg												
		2021													

《記入方法》

- 電気使用量 (kWh) : 太陽光発電等を導入している場合、電力の発電量や販売量にかかわらず使用量 (購入量) を記入。
- ガス使用量 (m³) : 都市ガス・LPガス欄のいずれかに記入。オール電化の場合は0を記入。
- 水道使用量 (m³) : 2ヵ月の場合は、2で割って記入。井戸水の場合は0を記入。
- ガソリン・軽油・灯油使用量 (L) : 使用していない場合は0を記入。
- 可燃ゴミ排出量 (kg) : $\text{ごみの数} \times \text{ごみ袋の大きさ (ℓ)} \times 0.1$ ごみを出していない月は0を記入。
例えば、1個×45(ℓ)×0.1=4.5kg ごみ袋1個あたりの重さを量ってみよう。



① (① と合わせる)

① (のりをつける)

※切り取って、ポストへ投函してください。

エコファミリー応援事業取組結果報告用紙(下半期: 2022年10月~2023年3月) 【報告期限: 2023年4月末まで】

氏名(必須) ふりがな

グループ名 ※グループで参加されている場合

住所(必須) 〒

電話番号(必須)

ステージ

第1ステージ・第2ステージ・第3ステージ

県使用欄

▲ いずれかのステージを選択し、○をつけてください。

ステージ	項目	年度	単位	10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1	電 気	2022	kWh						
		2021							
第2	都市ガス	2022	m ³						
		2021							
	LPガス	2022	m ³						
		2021							
第3	水 道	2022	m ³						
		2021							
	ガソリン	2022	L						
		2021							
	軽 油	2022	L						
		2021							
	灯 油	2022	L						
		2021							
	可燃ごみ 排出量	2022	kg						
		2021							

※使用がない場合は必ず「0」をご記入ください。

② (のりをつける)

② (② と合わせる)

下記項目にチェックを入れてください

- 世帯人数について
☐ 1人 ☐ 2人 ☐ 3人 ☐ 4人 ☐ 5人以上
- 自動車の保有台数について () 台保有
- 住宅形態について
☐ 戸建住宅 ☐ 集合住宅(アパート・マンション等)
- 再生可能エネ・省エネ設備等の保有状況について
☐ 太陽光発電 ☐ 高効率給湯器(エコキュート、エコジョーズ、エコウィル、エコワン、エコフィール)
☐ 家庭用燃料電池(エネファーム) ☐ 蓄電池 ☐ HEMS
☐ オール電化 ☐ 井戸

アンケートにご協力ください

- 福岡県環境家計簿の解説内容について
☐ とてもわかりやすかった ☐ 比較的わかりやすかった
☐ 少しわかりにくかった ☐ とてもわかりにくかった
- 福岡県環境家計簿の記載情報について
☐ とても役に立った ☐ 少し役に立った
☐ あまり役に立たなかった ☐ 全く役に立たなかった
- 福岡県環境家計簿の記入の仕方について
☐ わかりやすい ☐ 普通 ☐ 難しい
- 本書をさらによくするための改善点がありましたらご記入ください。

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

※報告内容は市町村が実施する環境施策に活用させていただく場合があります。

※切り取って、ポストへ投函してください。

① (① と合わせる)

① (のりをつける)

エコファミリー応援事業取組結果報告用紙(上半期: 2022年4月~9月)

【報告期限: 2022年10月末まで】

氏名(必須) ふりがな	グループ名 ※グループで参加されている場合
住所(必須) 〒	電話番号(必須)

ステージ	第1ステージ・第2ステージ・第3ステージ	県使用欄
------	----------------------	------

▲ いずれかのステージを選択し、○をつけてください。

ステージ	項 目	年度	単位	4月	5月	6月	7月	8月	9月
第1	電 気	2022	kWh						
		2021							
第2	都市ガス	2022	m ³						
		2021							
	LPガス	2022	m ³						
		2021							
第3	水 道	2022	m ³						
		2021							
	ガソリン	2022	L						
		2021							
	軽 油	2022	L						
		2021							
	灯 油	2022	L						
		2021							
	可燃ごみ排出量	2022	kg						
		2021							

※使用がない場合は必ず「0」をご記入ください。

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

② (のりをつける)

② (② と合わせる)

下記項目にチェックを入れてください

- 世帯人数について
☐ 1人 ☐ 2人 ☐ 3人 ☐ 4人 ☐ 5人以上
- 自動車の保有台数について () 台保有
- 住宅形態について
☐ 戸建住宅 ☐ 集合住宅(アパート・マンション等)
- 再生可能エネ・省エネ設備等の保有状況について
☐ 太陽光発電 ☐ 高効率給湯器(エコキュート、エコジョーズ、エコウィル、エコワン、エコフィール)
☐ 家庭用燃料電池(エネファーム) ☐ 蓄電池 ☐ HEMS
☐ オール電化 ☐ 井戸

アンケートにご協力ください

- 福岡県環境家計簿の解説内容について
☐ とてもわかりやすかった ☐ 比較的わかりやすかった
☐ 少しわかりにくかった ☐ とてもわかりにくかった
- 福岡県環境家計簿の記載情報について
☐ とても役に立った ☐ 少し役に立った
☐ あまり役に立たなかった ☐ 全く役に立たなかった
- 福岡県環境家計簿の記入の仕方について
☐ わかりやすい ☐ 普通 ☐ 難しい
- 本書をさらによくするための改善点がありましたらご記入ください。

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

<キリトリ>



料金受取人払郵便

博多北局
承認

3242

差出有効期間
2022年9月1日～
2024年8月31日
(切手不要)

812-8790

001

福岡県環境部
環境保全課地球温暖化対策係行

福岡県福岡市博多区東公園7番7号

山折

山折

4月～9月

氏名

住所
〒

<キリトリ>



※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

<キリトリ>

料金受取人払郵便

博多北局
承認
3242

差出有効期間
2022年9月1日～
2024年8月31日
(切手不要)

812-8790

001

福岡県環境部
環境保全課地球温暖化対策係行

福岡県福岡市博多区東公園7番7号

10月～3月

氏名

住所
〒



<キリトリ>

