

ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿

 **デコ活**
くらしの中のエコろがけ

わー！
これはどこだろう？



これは添田町の英彦山だよ！
山そのものが御神体。「日本三
大修験山」のひとつといわれる
霊山なんだよ。

福岡県観光連盟提供

地球温暖化による気候変動の影響

地球温暖化により、真夏日・猛暑日の増加、短時間強雨の増加などの気候変動が生じており、熱中症の増加、洪水・土砂災害の増加、農作物の品質低下、動植物の生態系の変化など、さまざまな分野で影響をもたらしています。

このような地球温暖化による気候変動の影響に対処するため、温室効果ガス排出削減対策や吸収源対策である「緩和策」とともに、気候変動の影響を防止・軽減する「適応策」にも積極的に取り組むことが必要です。

国内外の動向

2015年のパリ協定で、「平均気温上昇を産業革命以前に比べ2℃未満に抑え、1.5℃以下に抑える努力をする」ことが世界共通目標とされました。これにより、国は2050年のカーボンニュートラルの実現及び2030年度の温室効果ガス排出を2013年度から46%削減することを目指すこととしました。(2035年度60%減、2040年度73%減)

この目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。



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年度比で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、県民、事業者、行政の各主体が積極的に地球温暖化対策に取り組んでいく必要があります。家庭からのCO₂排出量については1世帯当たり69%削減することが必要で、電気やガスなどのエネルギー使用量では37%削減が目安になります。省エネ住宅、省エネ機器の導入、ライフスタイルの転換など、デコ活を実践することで、エネルギー使用量が減りCO₂排出量が減ります。

そしてこれが「地球温暖化の防止」につながります。

この環境家計簿を使って、できるところから脱炭素の取組を始めましょう！

出典) 福岡県地球温暖化対策実行計画、令和7年版 環境白書、環境省 HP

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』」等を利用して、省エネルギー・省資源に取り組んでいただく県民や家庭のことです。



登録するにはどうすればいいの？

- 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参加。
- ②本書を活用してエコ活動を実践（半期ごとに取組結果を報告）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！

抽選くじや応援パスポートといった特典がありますので、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♪



アプリのダウンロードはこちらから（無料）



Androidはこちら



iPhoneはこちら



アプリ及びふくおかエコライフ応援 book の特典

- ★アプリで200ポイントを貯めると抽選に参加出来ます。抽選で地域の特産品やデジタルギフトが当たります。
- ★半期ごとの取組結果を報告すると、抽選で協賛企業賞をゲット！（参考）2025年度の協賛企業賞：ギフトカード（3,000円分）、特産品詰め合わせ（2,000円相当）、お食事券など
- ★1年間（上半期と下半期）の取組が優秀な世帯を表彰！二酸化炭素排出量の少ない世帯を世帯人数・住宅形態ごとに表彰

ふくおかエコライフ応援 book の使い方

1. 各月のカレンダーに月の使用量を記入してみよう

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、可燃ごみ排出量を記入しましょう。

2. 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は、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か月の場合は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 (L)……ごみの数 × ごみ袋の大きさ (L)
ごみを出していない月は0を記入

※不明なものは空欄で結構です。

3. 「省エネ見える化チェックシート」に記載してみよう

次頁のチェックシートに各月の使用量を記入し、エネルギー使用量の見える化を行い、取組状況を確認し、取組の参考にしましょう。

4. 報告対象期間と報告時期

半期ごとに報告してください。

①2026年4月～9月 報告は2026年 **11月6日まで**

②2026年10月～2027年3月 報告は2027年 **5月7日まで**

5. 報告方法

①エコふぁみアプリに記録している場合は、半期ごとにアプリにて実施されるアンケートに回答・報告してください。(回答・報告は任意)

②「省エネ見える化チェックシート」でとりまとめたエコ記録を、半期ごとに巻末のエコファミリー応援事業取組結果報告様式に転記し、報告してください(報告は任意)。

※アプリで報告済の場合は、提出不要です。

巻末の取組結果報告用紙をメールまたは FAX してください。または封筒に入れて郵送してください。**郵送の場合は切手の貼付が必要です。**

スマートフォン用のエコふぁみアプリでの報告をお奨めします!



取り組もう!

エコファミリー応援事業に係る問い合わせ先



福岡県環境部脱炭素社会推進課地域脱炭素推進係
〒812-8577 福岡県福岡市博多区東公園7番7号
TEL:092-643-3356(直通)
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

メール、FAX、郵送はこちらへ

E-mail: fccca@keea.or.jp



省エネ 見える化チェックシート

各月のページに記載した使用量を記入し、エネルギー使用量の見える化を行い、取組状況を確認し、取組の参考にしましょう。

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
電気	2026	kWh												
	2025													
都市ガス	2026	m ³												
	2025													
LPガス	2026	m ³												
	2025													
水道	2026	m ³												
	2025													
ガソリン	2026	L												
	2025													
軽油	2026	L												
	2025													
灯油	2026	L												
	2025													
可燃ごみ 排出量	2026	L												
	2025													

SDGs と環境家計簿

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）を策定しています。

節水、ごみ削減、サステナブルファッションなどのデコ活に取り組むことで、環境問題だけでなく SDGs の目標である健康、経済、エネルギーなどの課題解決につながります。

環境家計簿（本書）の各月テーマがどの 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。



緩和策と適応策

温室効果ガスの排出量を削減や吸収源対策で、気候変動そのものを抑制することを「緩和」と言います。

私たちの暮らしを可能な限り持続的なものになるように工夫することを「適応」と言います。

気候変動は自然環境ばかりでなく、私たちの暮らしや活動に深刻な影響を与えると予想されています。気候変動対策には「緩和」と「適応」の両方が必要です。



4月 デコ活で豊かな生活を

APRIL

みどりの月間 (4/15~5/14)



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
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	1	2
3	4	メモ:				

デコ活を実践しよう

デコ活とは？
 デコ活とは「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」の愛称であり、二酸化炭素 (CO₂) を減らす (DE) 脱炭素 (Decarbonization) と、環境に良いエコ (Eco) を含む "デコ" と活動・生活を組み合わせた言葉です。
 国民・消費者のより良い豊かな暮らしや働き方を実現し CO₂ 削減につなげるもので

私たち一人一人ができること
 デコ活は、聞きなれない言葉かもしれませんが、難しいことはありません。
 LED 照明や省エネ家電を選ぶ、食事を食べきって食材も使いきる、高効率の給湯器、節水できる機器を選ぶ、サステナブルファッションに取り組む、ごみの分別・再利用をする、地元産の旬の食材を積極的に選ぶなどです。
 衣・食・住など身の回りの出来ることから、デコ活を始めてみませんか。

出典) 環境省 HP「デコ活」

● 4月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
4月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

5月

ごみの削減・分別を行おう

MAY



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
26	27	28	29	30	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 振替休日	7	8 2025年度 下半期エネルギー 使用量報告期限	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 小満	22	23
24	25	26	27	28	29	30 こみゼロの日
31	1	メモ :				



● 5月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
5月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

分ければ資源

日本人一人が1日に出すごみの量は、平均851g。このうちリサイクルされる割合は19.5%です。限りある地球の資源を利用して生活している私たち。ごみとして焼却すれば二酸化炭素を発生させることとなります。「分ければ資源、混ぜればごみ」、分別して資源循環させることで、環境に優しい生活をしませんか？ごみ袋を削減することで家計の節約にも繋がります。



出典) 環境省報道発表「一般廃棄物の排出及び処理状況等(令和5年度)について」

海洋プラスチック問題

世界全体では、毎年800万トンのプラスチックごみが海洋に流出し、2050年には海洋中のプラスチックごみの重量が魚の重量を超えると試算する報告があります。使い捨てのプラスチック製品を使わない、詰め替え製品など環境に優しい商品を選ぶ、リサイクルに取り組むなど、できることから始めてみませんか？



出典) 環境省「環境白書」
ふくおかプラごみ削減応援サイト

6月

熱中症を予防しよう

JUNE

海ごみゼロウィーク (5/30~6/8)、環境月間 (6/1~6/30)



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
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
4	5	メモ:				

熱中症を防ぐには

- ①暑さを避けましょう
 - ・涼しい服装や日陰に移動するなどして、暑さを避ける。
 - ・気温や湿度の高い日には、適度にエアコン等を使用する。
 - ・環境省が発表する熱中症警戒アラートや暑さ指数を参考にする。
 - ・指定暑熱避難施設(クーリングシェルター)、涼み処を利用する。
- ②こまめに水分を補給しましょう
 - ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給する。
 - ・大量に汗をかいた後は、塩分も補給する。
- ③体調に注意しましょう
 - ・寝不足などで体調不良の時には、熱中症になりやすいため注意する。



福岡県 HP をチェック
熱中症に関する情報が載っています。

● 6月の使用量をチェックしましょう。



	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	L

7月 住宅の省エネ化・再エネ導入を検討しよう

JULY



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
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
19	20 土用 海の日	21	22	23 大暑	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	メモ:				

住宅の省エネ化とは

家庭のエネルギー消費では、冷暖房は約30%と高い比率を占めます。住宅の省エネ化では、この冷暖房のエネルギー消費を抑えることがポイントです。重要なのは、冬に熱を逃がさない「断熱」と、夏に熱を侵入させない「日射遮蔽」。“省エネ住宅”では屋内・部屋間の室温がほぼ均一に保たれるため、断熱性能の低い九州の住宅では意外と多いヒートショックによる危険性を緩和させる効果もあります。断熱住宅や断熱リフォームを考えてみませんか。

再生可能エネルギーを導入しよう

自宅の屋根などにパネルを設置して発電する太陽光発電。近年、蓄電池や高効率給湯機を設置して、自家消費型エネルギー利用や災害対策を検討する住宅が増えてきました。蓄電池では発電した電気を蓄え、高効率給湯機ではお湯を沸かして熱として蓄えることができます。高効率給湯機の機種によっては、スマート制御機能を使って他の家電と組み合わせたり、床暖房に利用することもできます。



出典) 資源エネルギー庁 HP 「省エネ住宅」

● 7月の使用量をチェックしましょう。



	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	L

8月

AUGUST

暑い夏に省エネ家電を導入しよう



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
26	27	28	29	30	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	メモ:				

エアコンを上手に使おう!

エアコンは夏場の暑さをしのぐ有用な家電製品。熱中症予防のためにも室内温度は28℃を目安に、快適に感じる温度で使用ください。また、家で電気を多く使うエアコンも工夫次第でグンと省エネにつながります。

- フィルターのお掃除はこまめに
2週間に一度はフィルターの掃除を!
- 室外機の周りにモノを置かない
冷房の効果が下がります
- カーテンを有効利用しよう
窓からの熱の出入りを防ぎましょう
- 換気の際はエアコンはつけたままが省エネ

省エネ家電のメリット

最新型の省エネタイプは電気代が節約できます。10年前の平均と最新型の省エネタイプ(多段階評価★3.0以上)の比較では、期間消費電力量が年あたり約14%削減され、約3,810円お得です。また、AIの搭載などにより便利機能が快適機能が満載です。



出典)一般社団法人 家電製品協会 「2025年度版スマートライフおすすめBOOK 電子版」

● 8月の使用量をチェックしましょう。

	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	L

9月

移動手段を考えよう



SEPTEMBER

防災週間 (8/30~9/5)

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
30	31	1 防災の日 二百十日	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
20 彼岸	21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 清掃の日	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	メモ:				

行楽シーズンです！バスや鉄道で移動してみませんか？

地球温暖化の要因となっている二酸化炭素(CO₂)。家庭からの排出量は、通勤・通学・買い物・旅行といった「移動」に伴うものが約2割を占めています(2023年度の1世帯当たりの割合)。移動手段を自家用車から公共交通機関に変更すると、バスで約50%、鉄道で約87%ものCO₂が削減されます。

CO₂を減らすだけでなく、リラックスして移動中の景色を眺め、食事やお昼寝もできる公共交通機関を利用してみませんか？お出かけ先で使えるクーポンなどが一緒になったチケットや一日乗り放題切符、子供や高齢者向けサービスなどもあるので、公共交通機関を賢くお得に使ってください！

風に涼しさを感じたら、徒歩での散歩や散策、自転車での散走もしてみませんか？いつもとは違う道を通ってみたり、違うスピードで見ることで、お店や景色の新しい出会いがあるかもしれません。



出典) 政府広報オンライン HP「毎日の「移動」を「エコ」に！ smart move (スマートムーブ) に取り組んでみませんか？」

● 9月の使用量をチェックしましょう。

9月分

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	L

10月

食品ロスを削減しよう



OCTOBER

3R 推進月間・食品ロス削減月間 (10/1~10/31)

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8 寒露	9	10
11	12 スポーツの日	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
1	2	メモ:				

「食品ロス」って何？

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは、全体で 464 万トン排出されており、家庭からはその半分の 233 万トンを占めています。(令和5年度推計) これは国民一人当たり年間37kg、毎日102g(おにぎり1個分)に当たります。食品ロスを減らすためには、事業者、家庭双方で取り組む必要があります。日々の食生活で食品ロスをなくす行動を心がけましょう。



食品ロスを減らす3つのコツ

- ① 買いすぎない
家にある食品と照らし合わせて、また、予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。
- ② 作りすぎない
体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。
- ③ 食べ残さない
作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。作りすぎタイプ、買いすぎタイプ、ためこみタイプ、よくばりタイプ、かたづけ下手タイプ、自分のタイプを知ることによって減らすことができます。



出典) 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック令和7年度版」



● 10月の使用量をチェックしましょう。

	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	L

11月 サステナブルファッションを知ろう



NOVEMBER

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
1	2	3 文化の日	4	5	6 2026年度 上半期エネルギー 使用量報告期限	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	4	5
6	7	メモ：				

サステナブルファッションとは

衣服の生産から着用、廃棄に至るプロセスを将来にわたり持続可能にすることを目指し、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言います。

服1着をつくるにも環境に対して様々な負荷がかかります。

私たちが手にする服を製造するプロセスではCO₂が排出され、原料となる植物の栽培や染色などで大量の水が使われ、余った生地などの廃棄物も出ます。1着当たりのCO₂排出量は約25.5kg、水消費量は約2,300Lにもなります。

年間平均1人あたりの衣服消費・利用状況を知っていますか？

購入枚数は約20枚、手放す枚数は約14枚、そして1年間1回も着ていない服は約23枚あります。手放したり購入するより、着ていない服が一番多いのは驚きです。

また、私たちが手放した服のうち再利用・再資源化される割合は約38%です。

年々その割合は高まっていますが、まだまだ改善の余地がありそうです。



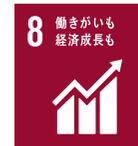
出典) 環境省 HP「サステナブルファッション」



● 11月の使用量をチェックしましょう。

	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	L

12月 地元産の食材を積極的に選ぼう



DECEMBER

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
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
3	4	メモ:				

地産地消とは

「地域で生産された食材をその地域で消費する」ことです。

メリットは？

地産地消に取り組み地元の食材を使うと、次のようないいことがあります。

- 新鮮で栄養価の損失も少ない食材を、おいしく食べられる。
- 生産者の顔が見え安全・安心感を得られる。
- 地域内で消費することで、輸送にかかるエネルギーが少なく済み、二酸化炭素排出量の減少につながる。
- 生産者が消費者のニーズを捉えやすくなり、消費者の反応や評価を直に感じられ、やりがいにつながる。
- 地域農業の活性化につながる。など。



年末から年始は、クリスマスやお正月など、みんなで集まる機会が多い時期です。是非、地元食材を使った料理を囲んで楽しい時間を過ごしてください！



● 12月の使用量をチェックしましょう。



	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	L

1月 ワンヘルスを理解しよう



JANUARY

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
27	28	29	30	31	1 元旦	2
3	4	5 小寒	6	7	8	9
10	11 成人の日	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	メモ :				

ワンヘルス (One Health) とは

ワンヘルスとは、「人の健康」「動物の健康」「環境の健全性」を一つの健康と捉え、一体的に守っていくという考え方です。

私たちが健康に暮らしていくためには、地球に暮らす動物、そして地球自身も健康である必要があります。

ワンヘルスを進めていく上で、6つの基本方針がありますが、このうち「環境保護」について紹介します。

近年のグローバル化や大量消費・大量生産は、人や動物にとって貴重な森林や生態系を破壊し、地球温暖化等の気候変動の一因となっています。その影響は、気温上昇だけでなく、生態系の変化など、様々な問題を引き起こすことが懸念されています。

また、大規模な森林伐採や都市開発は、これまで、人間社会と触れ合う機会がなかった野生動物が保有していた病原体と、人が遭遇するきっかけを作ったとされています。

自然環境は、人を含む様々な生物が生きる場です。生態系を守り、人と動物とのすみ分けが保たれてこそ、人と動物の健康を保つことができます。そして、健全で豊かな自然環境を次世代に引き継いでいくことも重要なことです。私たちの出来ることから始めましょう。



出典) 福岡県ワンヘルス推進ポータルサイト

● 1月の使用量をチェックしましょう。



	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	L

2月

寒い冬に省エネ家電を導入しよう

FEBRUARY

省エネルギー月間 (2/1~2/28)



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
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
7	8	メモ:				

暖房の要、エアコンから省エネを!

家庭のエネルギー消費量のうち、暖房は約2割を占めます。九州で使われる暖房機器はエアコンが約5割と最も多く、灯油ストーブと電気カーペット・こたつがそれぞれ約2割続きます。言わばエアコンは暖房の要。新たにエアコンを購入するなら、ぜひ省エネ性能を判断基準に加えましょう。ランニングコストが安くなります。

「☆」の数と数値は省エネ性能を表しています。

「e」マークの色が緑色なら基準を達成しています。

年間の目安電気料金がわかります。

出典) 環境省「家庭部門のCO₂排出実態統計調査 家庭のエネルギー事情を知る」

使い方の工夫で効率的に!

エアコンを主役に、こたつや電気カーペットなどの局所暖房を活用することで、体感温度を上げながらエアコン設定を低めに保てます。エアコンの暖房設定温度を21℃から20℃に下げただけで、年間約53.08kWhの電力(CO₂約25.9kg、約1,650円)を削減できます。さらに、サーキュレーターで暖気を循環させたり、厚手のカーテンを設置することで体感を底上げできます。フィルターをこまめに掃除するのも節電効果あり。

出典) 経済産業省 資源エネルギー庁 HP
「家庭でできる省エネ (無理のない省エネ節約)」

● 2月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
2月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

3月 サステナブルファッションに取り組もう

MARCH



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
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 振替休日 世界水の日	23 世界気象の日	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ：				

すぐに私たちが取り組めるアクション

- 今持っている服を長く大切にしよう**
 現在よりも1年長く着ると、日本全体として約3万トンの廃棄量の削減に繋がります。また、お直しやリペアを施すことで、想い入れのある一着にもなりますね。
- リユースでファッションを楽しもう**
 古着屋での購入や、シェアリングサービス、レンタルサービスを活用すると普段は着ないような様々なアイテムも気軽に試せます。
- 長い目でみて価値のある衣服を買おう**
 衝動的に買ってほとんど着てない服、ありませんか？本当に必要な服か見極めましょう。長く着れる品質の良い気に入ったものを着ている人って格好いいですよ。
- 衣服の作られ方に関心を持とう**
 素材や生産ルート等、関心を持つという行為が、業界全体に大きな動きを促します。その服の物語にも目を向けてみませんか？
- 服を資源として再活用しよう**
 古着回収を行っている店舗や多くの自治体で古着を資源として回収しています。ゴミとして捨てる前に、資源回収にご協力ください。

サステナブルファッションを理解し、これからのファッションのあり方をアップデートして、次世代の環境につなげていきましょう。



出典) 環境省 HP「サステナブルファッション」

● 3月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
3月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

これまで好評をいただいております、この環境家計簿は、ペーパーレス化のために紙媒体での配付を今回で終了させていただきます。

電気、ガス、水道使用量等のエコ記録や取組結果報告につきましては、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』」をお願いいたします。

エコファミリー応援事業取組結果報告用紙に記入いただきメールまたはFAX等で報告することもできます。

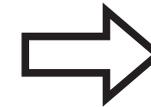
アプリのダウンロードはこちらから（無料）



Androidはこちら



iPhoneはこちら



※エコふぁみアプリで報告済みの場合は、提出不要です。
 ※メール、FAX での提出も出来ます。
 ※郵送の場合は切手の貼付が必要です。

宛先：福岡県地球温暖化防止活動推進センター
 メール：fccca@keea.or.jp
 F A X :092-674-2361
 〒813-0004 福岡市東区松香台 1-10-1

エコファミリー応援事業取組結果報告用紙（下半期：2026年10月～2027年3月）【報告期限：2027年5月7日まで】

氏名（必須） <small>ふりがな</small>	電話番号（必須）
住所（必須） <small>〒</small>	

項目	年度	単位	10月	11月	12月	1月	2月	3月
電 気	2026	kWh						
	2025							
都市ガス	2026	m ³						
	2025							
LPガス	2026	m ³						
	2025							
水 道	2026	m ³						
	2025							
ガソリン	2026	L						
	2025							
軽 油	2026	L						
	2025							
灯 油	2026	L						
	2025							
可燃ごみ 排出量	2026	L						
	2025							

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）
- 再生可能エネルギー・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
- 市町村が表彰する場合に、報告いただいた内容を市町村に提供することについて
 同意する 同意しない

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。

※使用がない場合は必ず「0」をご記入ください。

※エコふぁみアプリで報告済みの場合は、提出不要です。
 ※メール、FAXでの提出も出来ます。
 ※郵送の場合は切手の貼付が必要です。

宛先：福岡県地球温暖化防止活動推進センター
 メール：fccca@keea.or.jp
 F A X :092-674-2361
 〒813-0004 福岡市東区松香台 1-10-1

エコファミリー応援事業取組結果報告用紙（上半期：2026年4月～9月）【報告期限：2026年11月6日まで】

氏名（必須） <small>ふりがな</small>	電話番号（必須）
住所（必須） <small>〒</small>	

項目	年度	単位	4月	5月	6月	7月	8月	9月
電 気	2026	kWh						
	2025							
都市ガス	2026	m ³						
	2025							
LPガス	2026	m ³						
	2025							
水 道	2026	m ³						
	2025							
ガソリン	2026	L						
	2025							
軽 油	2026	L						
	2025							
灯 油	2026	L						
	2025							
可燃ごみ 排出量	2026	L						
	2025							

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）
- 再生可能エネルギー・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
- 市町村が表彰する場合に、報告いただいた内容を市町村に提供することについて
 同意する 同意しない

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。

※使用がない場合は必ず「0」をご記入ください。



英彦山参道
福岡県観光連盟提供