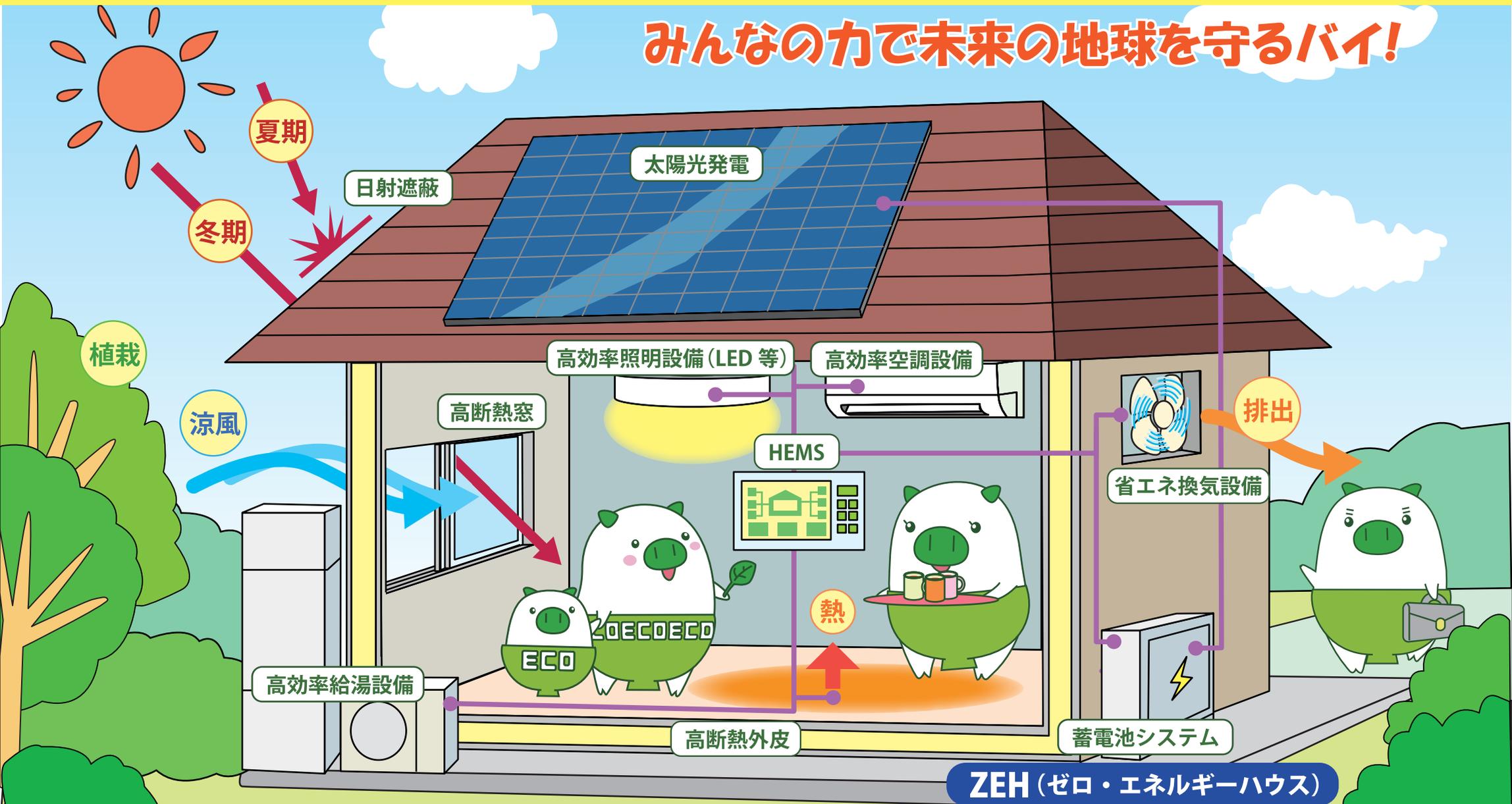


# ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿

## みんなの力で未来の地球を守るバイ!



**ZEH (ゼロ・エネルギーハウス)**

## 地球温暖化の影響

地球温暖化による気候変動は、私たちの生活や自然界に新たなリスクを引き起こすことが見込まれ、真夏日・熱帯夜の増加、真冬日の減少、集中豪雨・ゲリラ豪雨の多発、台風の規模拡大などによる農作物の不作や洪水・土砂災害の発生といった影響が考えられます。

## 世界の目標

2016年11月に、世界共通の長期目標として、平均気温上昇を産業革命以前に比べ2℃未満に抑えることに合意した「パリ協定」が発効し、世界各国で地球温暖化対策が動き始めました。

## 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26%削減する目標を定めています。この目標を達成するには、家庭からのCO<sub>2</sub>排出量を1世帯当たり41%削減することが必要で、エネルギー使用量では20%削減が目安になります。

エネルギー使用量20%削減！次のエコ活動を実践しよう！

- 4月：環境家計簿をつけよう
- 5月：コンポストに挑戦しよう
- 6月：グリーンカーテンをつくってみよう
- 7月：夏のエアコンを賢く使おう
- 8月：冷蔵庫は賢く節電しよう
- 9月：うちエコ診断を受けてみよう
- 10月：3R(リデュース、リユース、リサイクル)
- 11月：エコドライブを実践しよう
- 12月：冬の賢い省エネを実践しよう
- 1月：エコクッキングをしよう
- 2月：LEDや省エネ家電に買い替えよう



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＝光熱費が減る＝CO<sub>2</sub>排出量が減る**  
そして「**未来の地球を守る**」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ことから省エネをはじめましょう！

出典) 福岡県地球温暖化対策実行計画

## エコファミリー事業の紹介

### ①エコファミリーとは？

エコファミリーとは、「福岡県環境家計簿」(本書)または「ふくおかエコライフ応援サイト」(ウェブサイト)を参考に、電気やガス、水道使用量の削減など、省エネルギー・節電に取り組んでいただく家庭のことです。  
※単身世帯も御参加いただけます。

### ②エコファミリーに登録するとどうなるの？

登録世帯には協賛店舗で割引やサービスなどの特典を受けることが出来る「エコファミリー応援パスポート」をもれなく進呈します。

### ③エコファミリーは何をすればいいの？

家庭でエコ活動を実践して、その結果を報告してください。  
報告には大きく2種類があります。

#### 報告その1

～エコ活動を報告してエコチケットをもらおう～

夏季(7～9月)及び冬季(12月～2月)にエコ活動を実践して、その結果を報告(詳しくは次ページで)

#### 報告その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(4月～9月)及び下半期(10月～3月)のエネルギー使用量などを報告(詳しくは次ページで)

### ④報告したら何があるの？

取組結果を報告すると、協賛店で使用できる金券(エコチケット)や、協賛企業賞(お米、特産品、ギフトカードなど)を抽選でもらえます。  
まずは、エコファミリーに登録してください！

## エコファミリーの申込方法

福岡県内に居住している世帯が対象です。次のいずれかの方法でお申し込みできます。

**窓口での申込** : お住まいの市区町村環境担当部署または県の各保健福祉環境事務所  
に提出してください。申込書は各窓口には設置しています。

**インターネットでの申込** : <http://app.ecofukuoka.jp/entry/family>

登録はこちらから→



# エコファミリーの取組報告について

## 報告その1

～エコ活動を報告してエコチケットをもらおう～

夏季（7～9月）及び冬季（12月～2月）に

エコ活動を実践して、その結果を報告



※金券（エコチケット）見本  
デザインが変更になることがあります。

次のような報告をすると、取組に応じて抽選で協賛店にて使用できる**金券**（上期・下期とも**最大 6,000 円分**）がもらえます。※1ポイント1円と換算。

### ① 電気使用量の削減（前年比）

1kWh削減につき  
（上期上限 345kWh）  
（下期上限 500kWh）

4  
ポイント



提出資料：電気使用量がかかる検針票

上期：7～9月(夏)の合計削減量を報告

下期：12～2月(冬)の合計削減量を報告

200kWh削減すると  
→800ポイントもらえる

### ② LED照明の購入

1個につき  
（上限5個）

200  
ポイント



提出資料：購入日とメーカー・品番が明記されたレシートまたは領収書

上期：6～10月購入分を報告

下期：11～3月購入分を報告

### ③ 省エネ家電※への買替

1台につき  
（上限5台）

400  
ポイント



提出資料：購入日とメーカー・品番が明記されたレシートまたは領収書

上期：6～10月購入分を報告

下期：11～3月購入分を報告

※テレビ、エアコン、冷蔵庫で、緑色の省エネ性マークがついたものが対象です。

### ④ うちエコ診断※の受診（無料）

500  
ポイント

（年間1回のみ）



提出資料：うちエコ診断受診結果レポートの写し

4～3月受診分を

上期・下期のいずれかに報告

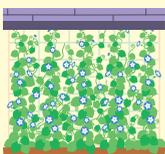
※福岡県地球温暖化防止活動推進センターで受け付けています。  
URL: <http://www.ecofukuoka.jp/center/>

### ⑤ グリーンカーテン※の設置（上期のみ）

500  
ポイント

（1回のみ）

※建築物の外側につける性の植物を窓を覆うように育成させたものです。



提出資料：設置状況がわかる写真

6～10月設置分を上期に報告

### ⑥ コンポスト※の設置

500  
ポイント

（年間1個のみ）



提出資料：設置状況がわかる写真

6～3月に設置分を

上期・下期のいずれかに報告

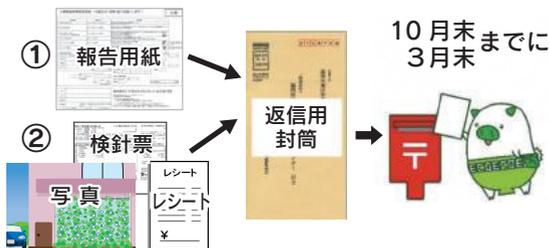
※段ボールやプラスチック容器を用いて生ゴミ等から堆肥をつくるものです。

※ポイント数は変わる事があります。（特典の内容、エコチケット取扱店の最新情報は、チラシ・HPで御確認ください。）

報告用紙と返信用封筒は、エコファミリーに登録すると郵送で届きます。

詳しい報告方法は、郵送で届いた書類を参照ください。

①報告用紙+②添付資料  
→返信用封筒に入れてポストへ



## 報告その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（4月～9月）及び下半期（10月～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。また、ふくおかエコライフ応援サイトからの報告もできます。

## エコファミリー ウェブ登録のススメ

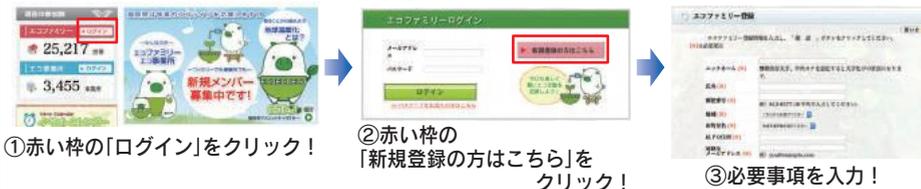
### オススメ1

使用量などを入力すると、自動でグラフ表示され、前年との比較もできます。

### オススメ2

自動的に「報告その2」を報告したことになります。

### サイトからのエコファミリー登録手順



# 普段の生活から COOL CHOICE



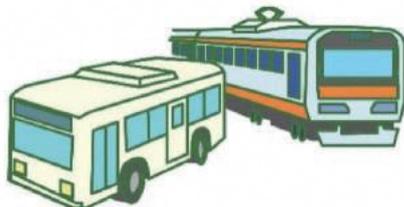
未来のために、いま選ぼう。

すぐにできそう！



日本では、省エネ・低炭素な製品、サービス、行動などの温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動「COOL CHOICE」を展開しています。

## 通勤は公共交通機関で (パーク&ライド)



バスや電車は車に比べて、一人当たりの輸送エネルギーが少なくてすみます。近くに車をとめてバスや電車で通勤する「パーク&ライド」がオススメ。

## 荷物は一回で受け取ろう



再配達で使うエネルギーをカットできます。相手にも地球にも優しい思いやり。

## 心地いい空間はみんなでシェア (クールシェア、ウォームシェア)



家にいると光熱費がかかります。空調が整っている空間で快適に過ごしませんか？例えば近くの公民館や図書館など。

## 使う時だけカーシェア



たまにしか使わない車のために、保険代や駐車場代などに支払うより、必要なときだけ使うカーシェアがオススメ。

## 食品ロスをなくそう



日本では、食材の約3割が食べ残して廃棄されています。食品廃棄物を焼却処理するのに多くのエネルギーが使われていること、ご存知ですか？

表紙に注目！

## ZEH ってなに？ (ゼロ・エネルギーハウス)



高断熱・高气密な構造、高効率な設備をそなえ、さらに太陽光発電で電気を作ることで、**年間に消費するエネルギー量が正味ゼロ以下**になる住宅のことです。

# 4月

## 環境家計簿をつけよう

APRIL

みどりの月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22 <small>アースデー</small>	23	24	25	26	27	28
29 <small>昭和の日</small>	30 <small>振替休日</small> <small>29年度下半期 エネルギー使用量 報告期限</small>	1	2	3	4	5



● 今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
今月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

## 今月のエコアドバイス



### ✓ 環境家計簿を記録しよう

環境家計簿(本書)は毎月の電気やガス、ガソリンなどの使用量を記録するエネルギー版家計簿です。どのくらいエネルギーを使っているかを記録し、意識することは、**家計の節約**にもつながります。

本書は各月ごとに、どのようなことをしたら省エネになり家計の節約につながるかを掲載しています。各月の「**今月のエコアドバイス**」を参考に、エコ活動を実践してください!



### エコファミリー情報

平成29年度の下半期分報告(その2)期限は**平成30年4月30日**です。

ご家庭でのエネルギー使用量などを報告して、**協賛企業賞**をゲットしましょう。報告用紙は、昨年度の家計簿にあります。

# 5月

## コンポストに挑戦しよう



MAY

5/30~6/5 ゴミ減量リサイクル週間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1	2 憲法記念日	3 みどりの日	4 こどもの日	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30 ゴミゼロの日	31	1	2

### ✓ 燃えるゴミの半分が水分

家庭から出る燃えるゴミの約半分は水分であり、その多くは「生ゴミ」に含まれています。この生ゴミを捨てるのではなく、微生物の力によって堆肥化するのがコンポストです。

### ✓ コンポストを活用しよう

コンポストを使って生ゴミが減ると、その分**ゴミ袋の節約**になります。また、畑や家庭菜園の**堆肥**としても利用できます。自治体によっては**コンポスト設置のための補助金**を出しているところもありますので、お住まいの自治体に直接お問合せください。



※コンポストは家庭で作ることができます。またホームセンターなどでも購入できます。

### エコファミリー情報

コンポストを設置して報告(その1)すると、「ポイント」の対象になります。詳しくは2ページを参照ください。



● 今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
今月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

# 6月

## グリーンカーテンを作ってみよう

今月の

## エコアドバイス



JUNE

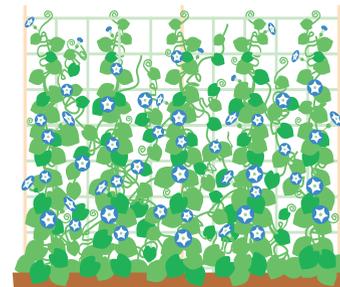
6/1~7 水道週間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5 世界環境デー エコトン誕生日	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 ライトダウン キャンペーン	22	23
24	25	26	27	28	29	30



### 日射を防ぐグリーンカーテン

グリーンカーテンとは窓の外にゴーヤなどのつる性植物を這わせて、窓から入る日射をさえぎるものです。その遮へい率は80%といわれています。



グリーンカーテンと似たような効果があるのがすだれやよしずで、いずれも窓から入る日射(=熱)をさえぎることで、室内の温度が上がりにくくなり、エアコンの電気使用量が少なくなります。グリーンカーテンをゴーヤで作れば、ゴーヤも食べられて一石二鳥です。

出典) 環境省 HP「グリーンカーテンプロジェクト」  
情報提供: 積水ハウス株式会社



● 今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	
今月分									
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg	

### エコファミリー情報

グリーンカーテンを設置して報告(その1)すると、「ポイント」の対象になります。詳しくは2ページを参照ください。

# 7月

## 夏のエアコンを賢く使おう

JULY

7/21~31 森と湖に親しむ旬間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
1	2	3	4	5	6	7 クールアースデー
8	9	10	11	12	13	14
15	16 海の日	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

● 今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
今月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

## 今月のエコアドバイス



### ✓ 室温は28度を目安に

外気温31度の時、エアコンの設定温度を27度から28度にした場合

年間 約**820円**の節約

CO<sub>2</sub>削減量：17.8kg

ただし、体調に配慮して、無理はしないようにしてください。熱中症にもご注意ください。

### ✓ フィルターの掃除をしよう

月に1～2回フィルターを清掃する。

年間 約**860円**の節約

CO<sub>2</sub>削減量：18.8kg

### ✓ 室外機にも注意



室外機まわりに**熱**があるとエアコンの効率が下がります。熱がこもらないように、室外機の前には物は置かず、日影になるように工夫しましょう。

(出典) 資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ2017 冬」

### エコファミリー情報

7～9月の電気使用量を前年度と比べて削減すると、報告(その1)「ポイント」の対象となります。検針票はとっておいてください。

# 8月

## 冷蔵庫は賢く節電しよう

AUGUST

夏の省エネ月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1 <small>夏の省エネルギー 総点検の日</small>	2	3	4 <small>善の日</small>
5	6	7	8	9	10	11 <small>山の日</small>
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31 <small>やさいの日</small>	1



### ✓ 設定温度は適切に

周囲温度22度で設定温度を強→中にした場合

年間 約**1,670円**の節約  
CO2削減量：36.2kg

※冷蔵庫の温度調節のダイヤルは、ドア外側正面、あるいは冷蔵庫の庫内にあります。

### ✓ ものを詰めこみすぎない



詰め込んだ状態を半分にした場合

年間 約**1,180円**の節約  
CO2削減量：25.7kg

### ✓ 冷蔵庫に入れる前にチェック

- 熱いものは冷ましてから冷蔵庫へ  
庫内の温度を下げるために余分な電気を使います。
- バナナやサツマイモは常温保存
- 未開封の缶詰、瓶詰め、調味料は常温保存



出典) 資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ 2017 冬」(2017)「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」

● 今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
今月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

# 9月

## うちエコ診断を受けてみよう

SEPTEMBER

オゾン層保護月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 敬老の日	18	19	20	21	22
23 秋分の日	24 振替休日 清掃の日	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6



### ✓ 更なる省エネをご提案

うちエコ診断士が各家庭の実状をお聞きし、それぞれの家庭にあった無理のない省エネ方法を提案します。



専用ソフトを用いて、どんな省エネをしたらどのくらい光熱費が下がるかをシミュレーションできます。

### ✓ お申込、お問合せはこちら

- 家庭エコ診断制度  
<http://www.uchieco-shindan.go.jp/>
- 福岡県地球温暖化防止活動推進センター  
うちエコ診断実施機関  
TEL : 092-674-2360



● 今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
今月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

### エコファミリー情報

うちエコ診断を受診して報告(その1)すると、「ポイント」の対象になります。詳しくは2ページを参照ください。

# 10月 3R (リデュース、リユース、リサイクル)

OCTOBER

3R推進月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	1	2	3	4	5	6
7	8 体育の日	9	10	11	12	13
14	15	16 世界食料デー	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

エコ活動&エネルギー  
使用量報告期限

## 今月のエコアドバイス



### リデュース=ゴミを減らす



買い物にはマイバッグを持参し、ゴミになるレジ袋はもらわないようにしましょう。

### リユース=再度使う

洗剤やシャンプーなどは詰め替え式のものを使い、容器は再利用しよう。



### リサイクル=資源として使う

びんやペットボトルなどは分別し、資源として再利用できるようにしよう。食品トレイなどはスーパーの店頭で回収している場合もあります。



● 今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
今月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

## エコファミリー情報

エコファミリーの報告(その1、その2)の提出期限は、**10月31日**です。

ご家庭で実践したエコ活動やエネルギー使用量などを報告して、金券や協賛企業賞などをゲットしましょう! (2ページを参照)

# 11月 エコドライブを实践しよう



NOVEMBER

エコドライブ月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	1	2	3 文化の日
4	5	6	7	8	9	10
11 いただきますの日	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日	24
25	26	27	28	29	30	1

## ✓ ふんわりアクセルスタート

発車時の最初の5秒を、時速20キロで進むように緩やかに発進します。

年間 約**10,030円**の節約  
CO2削減量：194.0kg

## ✓ 加減速の少ない運転

速度にムラのある走り方をすると、燃費が下がります。車間距離に余裕を持って安全な定速走行をしましょう。

年間 約**3,510円**の節約  
CO2削減量：68.0kg



## ✓ マナーを守る=省エネに

急発進、急加速は事故のもと。エンジンにも負担をかけます。また空ぶかしも燃料の無駄遣いとなります。マナーを守る運転は、**省エネ、節約**につながります。

出典 資源エネルギー庁 (2017) 「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」



● 今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
今月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

# 12月 冬の賢い省エネを実践しよう

DECEMBER

地球温暖化防止月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	30	1 <small>冬の省エネルギー総点検の日</small>
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 <small>冬至 100万人のキャンドルナイト・ライトダウンキャンペーン</small>
23 <small>天皇誕生日</small>	24 <small>振替休日</small>	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



**✓ 暖房時の設定温度を20度に**  
外気温6度の時、暖房の設定温度を21度から20度にした場合

○石油ファンヒーターの場合  
年間 約**650円**の節約  
CO2削減量：25.4kg

○ガスファンヒーターの場合  
年間 約**1,470円**の節約  
CO2削減量：18.6kg

○エアコンの場合  
年間 約**1,430円**の節約  
CO2削減量：31.2kg



**✓ 電気カーペットは強→中に**  
3畳用で、設定温度を強から中にした場合

年間 約**5,020円**の節約  
CO2削減量：109.2kg  
ひざかけなどを利用すると、さらに暖かく感じます。



出典) 資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ 2017 冬」  
(2017)「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」

● 今月の使用量をチェックしましょう。



今月分	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 <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

## エコファミリー情報

12～2月の電気使用量を前年度と比べて削減すると、報告(その1)「ポイント」の対象となります。検針票はとっておいてください。

# 1月

## エコクッキングをしよう



JANUARY

食を考える月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1 元日	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14 成人の日	15	16	17 おむすびの日	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

### 電子レンジで下ごしらえ

果菜(ブロッコリーやかぼちゃなど)をガスコンロではなく電子レンジで下ごしらえした場合

年間 約1,230円の節約  
CO<sub>2</sub>削減量 : 8.9kg



### 煮込み料理はこの方法

圧力鍋を使ったり、バスタオルや発泡スチロールの箱などを使った保温調理をすると、煮込み時間が少なく省エネになります。



火のつけっぱなしがなくなるので安心。

### 冬はみんなで鍋を食べよう



鍋料理は野菜もたんぱく質も取りやすく、体を温めます。家族そろって食べれば心も体もぽかぽかに。

出典 資源エネルギー庁 (2017) 「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」

● 今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
今月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

# 2月

## LEDや省エネ家電に買い替えよう

FEBRUARY

冬の省エネ月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 建国記念の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 ふろしきの日
24	25	26	27	28	1	2



### ✓ 照明はLEDに

すぐに100%の明るさで点灯するLEDは、すぐに点灯して欲しい場所にオススメです。

○白熱電球からLEDに取り替えた場合  
**年間 約2,430円の節約**  
**CO2削減量：52.8kg**



### ✓ 家電を最新型に買い替える

最近の家電製品は、10年前のものに比べて省エネ性能が大きく進化しています。

- 冷蔵庫 **年間 約5,697円の節約**  
CO2削減量：107kg
- テレビ **年間 約3,618円の節約**  
CO2削減量：79kg
- エアコン **年間 約4,693円の節約**  
CO2削減量：103kg

出典) 資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ2017冬」



● 今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
今月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

### エコファミリー情報

LED照明の購入や省エネ家電(冷蔵庫、テレビ、エアコン)を購入して報告(その1)すると、「ポイント」の対象になります。詳しくは2ページを参照ください。

# 3月

## 生活のエコ度をチェックしよう



MARCH

冬の省エネ月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21 春分の日	22 世界水の日	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

エコ活動報告期限

### ✓ エコ活動チェック

この1年間の生活の中で、どれくらいエコ活動ができたかチェックしてみましょう。

- 環境家計簿をつけよう
- コンポストに挑戦しよう
- グリーンカーテンを作ってみよう
- 夏のエアコンを賢く使おう
- 冷蔵庫は賢く節電しよう
- うちエコ診断を受けてみよう
- 3R(リデュース、リユース、リサイクル)
- エコドライブを実践しよう
- 冬の賢い省エネを実践しよう
- エコクッキングをしよう
- LEDや省エネ家電に買い替えよう

### エコファミリー情報

2018年10月～2019年3月までのエコ活動報告の提出期限は、**2019年3月31日**です。  
ご家庭で実践したエコ活動を報告して、金券をゲットしましょう！  
詳しくは2ページを参照ください。

● 今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
今月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	kg

1 ふくおかエコライフ応援 book(福岡県環境家計簿)やふくおかエコライフ応援サイトを参考に、省エネ・省資源に取り組んでください。

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

対象項目について今年と前年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 (m<sup>3</sup>) …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 (m<sup>3</sup>) …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) …ごみ袋の数×ごみ袋の大きさ(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!  
(10月末&翌年4月末まで)



### (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(4月~9月)…報告は10月末まで
- ②下半期(10月~翌年3月)…報告は翌年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。切り取ってのり付けすると封書になります。切手は不要です。

## 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ステージに取り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呈します。

ふくおかエコライフ応援サイト

<http://www.ecofukuoka.jp/>

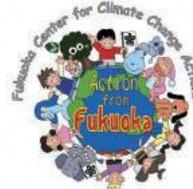


エコファミリー応援事業に係る問い合わせ先



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

# 省エネ

# 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。  
 「ふくおかエコライフ応援サイト」では、グラフ化機能も備えているのでエネルギー使用量の推移が右図の通り一目でわかります。



				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ステージ	電気	今年	使用量 (kWh)												
		前年													
第2ステージ	都市ガス	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )												
		前年													
	LPガス	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )												
		前年													
水道	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )													
	前年														
第3ステージ	ガソリン	今年	使用量 (L)												
		前年													
	軽油	今年	使用量 (L)												
		前年													
灯油	今年	使用量 (L)													
	前年														
可燃ごみ	今年	排出量 (kg)													
	前年														

## 《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 (m<sup>3</sup>)：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 (m<sup>3</sup>)：2カ月の場合は、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)：ごみの数 × ごみ袋の大きさ (L) × 0.1    ごみを出していない月は0を記入。



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10月~3月)

【報告期限:翌年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。

				10月	11月	12月	1月	2月	3月
第1ステージ	電気	今年	使用量 (kWh)						
		前年							
	都市ガス	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )						
前年									
第2ステージ	LPガス	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )						
	前年								
	水道	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )						
前年									
第3ステージ	ガソリン	今年	使用量 (L)						
	前年								
	軽油	今年	使用量 (L)						
	前年								
灯油	今年	使用量 (L)							
前年									
	可燃ごみ	今年	排出量 (kg)						
	前年								

## 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。

※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)

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

この提出用紙は、2019年8月31日までご利用いただけます。

※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4月~9月)

【報告期限：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。

				4月	5月	6月	7月	8月	9月
第1ステージ	電気	今年	使用量 (kWh)						
		前年							
第2ステージ	都市ガス	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )						
	前年								
	LPガス	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )						
前年									
	水道	今年	使用量 (m <sup>3</sup> )						
	前年								
第3ステージ	ガソリン	今年	使用量 (L)						
	前年								
	軽油	今年	使用量 (L)						
	前年								
灯油	今年	使用量 (L)							
前年									
	可燃ごみ	今年	排出量 (kg)						
	前年								

※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)

※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。

### 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



差出有効期間  
2018年9月1日～  
2020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

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

1196

差出有効期間  
2018年9月1日～  
2020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>