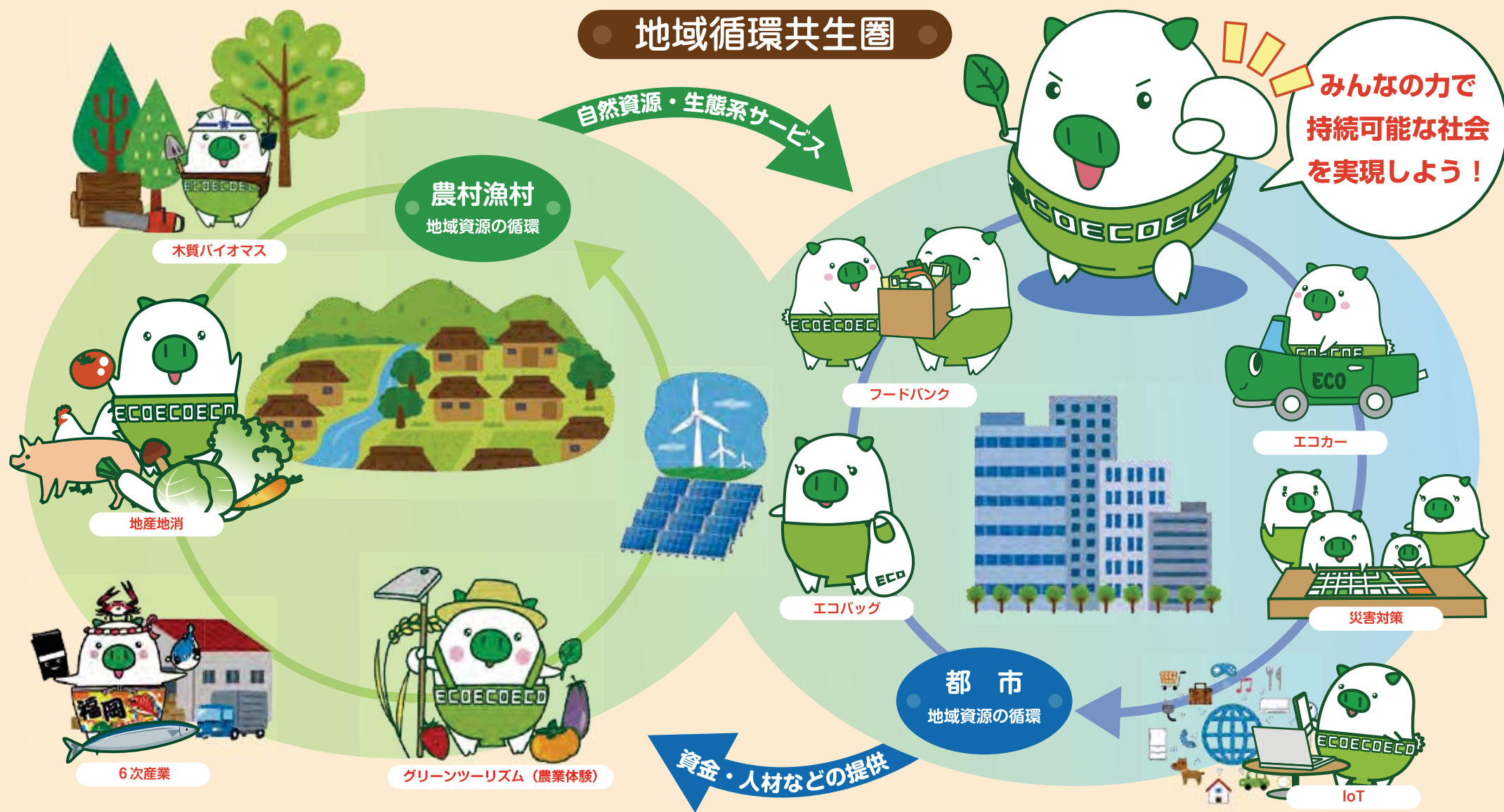


ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿



地域循環共生圏とは、地域の資源や自分たちの目の前にある可能性をもう一度考え直し、その資源を有効活用しながら環境・経済・社会をよくしよう、資源を融通し合うネットワークをつくっていかうというものです。

福岡県環境県民会議／福岡県／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）

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、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洪水・土砂災害や熱中症の増加、農作物の不作といった影響をもたらします。

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ためには、家庭からの CO₂ 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：プラスチックゴミを削減しよう
- 5 月：COOL CHOICE を実践しよう
- 6 月：環境イベントに参加しよう
- 7 月：熱中症を予防しよう
- 8 月：うちエコ診断を受けてみよう
- 9 月：災害に備えよう
- 10 月：食品ロス削減に取り組みましょう
- 11 月：エコドライブを実践しよう
- 12 月：住宅の断熱性を高めよう
- 1 月：エシカル消費を実践しよう
- 2 月：省エネ家電に買い替えよう
- 3 月：3R を実践しよう



こうした取組みを継続することで、

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、「ふくおか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・節電に取り組んでいた家庭です。取組みに応じてポイントを付与し、抽選でプレゼントが当たります。

※単身世帯も参加いただけます。



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。
- ・ポイントを取得すると抽選に参加でき、プレゼントが当たります。



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付与されます。

- ・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？

ふくおか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。

(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 ~ふくおか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~

た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、ふくおかエコファミリー応援アプリ「エコふぁみ」をつくりました！
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ためてください。
た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、ポイントがたまります！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。



ポイント抽選でプレゼント をゲット！

たまったポイントは 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！

このほかにも、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（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。



地域循環共生圏とは

2018 年4月に閣議決定した第五次環境基本計画では、国連の「持続可能な開発目標」といった世界を巻き込む国際的な潮流や複雑化する環境・経済・社会を踏まえ、複数の課題の統合的な解決という SDGs の考え方も活用した「地域循環共生圏」を提唱しました。

「地域循環共生圏」とは、各地域が地域の資源を最大限活用しながら自立・分散型の社会を形成しつつ、地域の特性に応じて資源を補完し支え合うことにより、地域の活力が最大限に発揮されることを目指す考え方です。

「地域循環共生圏」は、農山漁村も都市も活かす、我が国の地域の活力を最大限に発揮する構想であり、その創造により SDGs や Society5.0 の実現にもつながるものです。

出典）環境省 地球循環共生圏ポータルサイト

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」にて記載された 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、地球、豊かさ、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。	1, 2, 3, 4, 5, 6
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して、地球を破壊から守る。	7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15
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。	16, 17
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、新しい福岡県環境総合基本計画（福岡県環境総合ビジョン）を策定しています。

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様々な課題の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みました。みなさんの力でSDGsを実現しましょう。

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

プラスチックゴミを削減しよう

APRIL

みどりの月間

関連する
主な
SDGs



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 アースデー	23	24	25
26	27	28	29 昭和の日	30 2019年度下半期 エネルギー使用量 報告期限	1	2

プラスチックゴミはどこへ

わたしたちの身の回りはプラスチック製品であふれています。大変便利である一方、環境に大きな影響を及ぼしています。プラスチックがポイ捨てされたり、屋外に放置されたりすると、雨や風によって河川に入り、海に流れ出します。それを魚や貝がエサと間違えて食べてしまう事例も発生しています。ほとんどのプラスチックは自然分解されにくいためリサイクルされない限り自然界に残り続けます。ゴミの分別を適正に行うとともに、ワンウェイプラスチックの使用を削減しましょう。プラスチックの原料は石油のため、プラスチックゴミの削減は地球温暖化防止にも繋がります。



プラスチックゴミを削減するには

- ☐ エコバック、マイボトル、マイ箸を持参しましょう
- ☐ 食品を小分けにするポリ袋の使用を減らしましょう
- ☐ 詰め替え用ボトルなど繰り返し使えるものを選びましょう
- ☐ 屋外で出たゴミは家に持ち帰って処分しましょう
- ☐ ゴミは分別して捨てましょう



出典) 政府広報オンライン「暮らしに役立つ情報」

● 4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
4月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

5月

クール CHOイス COOL CHOICE を実践しよう

MAY

ゴミ減量・リサイクル推進週間 (5/30~6/5)

関連する
主な
SDGs



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	1	2
3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	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	3	4	5	6

賢い選択 COOL CHOICE

COOL CHOICE とは、省エネ・低炭素な製品、サービス、ライフスタイルなどの地球温暖化対策に資するあらゆる「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？



□スマートムーブ(移動をエコに)

通勤・通学・買い物・旅行などで外出する際に車ではなるべく公共交通機関を利用する。

□宅配便は1回で受け取りましょう。

1回で受け取ることが環境への負荷を下げ、長時間労働の抑制にもつながります。

□クールシェア

1つの部屋に集まって一家団らん、エアコン稼働も1台に。

「移動」を「エコ」に。

smart
move



1回で受け取りませんか

エアコン消して 涼しいところに集まろう

COOL
SHARE



COOL CHOICE
賛同登録用 QR コード

←クールチョイスに賛同
くださる方はこちらから

出典) 環境省「COOL CHOICE 未来のために、いま選ぼう」

● 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

環境イベントに参加しよう

JUNE

環境月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	1	2	3	4

関連する
主な
SDGs



環境イベントに参加しよう

6月は環境月間です。福岡県地球温暖化防止活動推進員や市町村が各地域で環境イベントを行います。地球温暖化防止に関するパネルクイズや、その地域の特徴を活かしたイベントも開催されています。地球温暖化に関する知識を楽しく学ぶことができます。秋にもたくさんのイベントが実施されます。皆さんがお住まいの地域の環境イベントに出かけてみませんか。環境イベントに関するスケジュールは下記のURLからチェックすることができます。

○ふくおかエコライフ応援サイト

https://www.ecofukuoka.jp/info/search_schedule.do



「地球温暖化って
なんだろう」

● 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

エコファミリー情報

環境イベントにはアプリの「ポイント」が付与される場合があります。ポイントが付与されるイベントはアプリでお知らせ、またはマップ情報に掲載予定です。

7月

熱中症を予防しよう

JULY

熱中症予防強化月間

関連する
主な
SDGs



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



● 7月の使用量をチェックしましょう。

7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

熱中症は予防が大切です

こんな日は熱中症に注意

- ・気温が高い・風が弱い・湿度が高い
- ・急に暑くなった



こんな方は特に注意

- ・肥満の人・持病のある人・体調が悪い人
- ・高齢者・児童・暑さに慣れていない人

熱中症の予防

- ・日傘・帽子、涼しい服装・水分をこまめにとる
- ・暑いときは無理をしない、こまめに休憩
- ・急に暑くなった日や活動の初日などは特に注意
- ・汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

部屋の中では大丈夫？

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなどして部屋に熱がこもらないように心掛けましょう。

暑さ指数に応じた注意事項等

暑さ指数 (WBGT)	日常生活における注意事項
危険 31℃以上	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28℃～31℃	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃～28℃	運動や激しい作業をする場合は定期的に充分に休憩を取り入れる。
注意 25℃未満	一般的に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

暑さ指数(WBGT)は、人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目した指標です。環境省の熱中症予防情報サイトなどで確認できます。

出典) 環境省 熱中症予防情報サイト

8月

うちエコ診断を受けてみよう

AUGUST

夏の省エネルギー月間

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

関連する
主な
SDGs



うちエコ診断士がエコライフを応援します

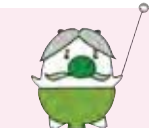
私たち「うちエコ診断士」は、ご家庭に合ったオーダーメイドの節電対策を提案します！



どんな省エネをしたらどのくらい節約できるかシミュレーションができます。

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

● 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

エコファミリー情報

うちエコ診断を受診された方はアプリの「ポイント」付与の対象になります。
 ※うちエコ診断 Web サービスで受診された場合は対象外

9月

災害に備えよう

SEPTEMBER

防災月間

関連する
主な
SDGs

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



● 9月の使用量をチェックしましょう。

9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	



災害に備えよう



近年、巨大な台風や集中豪雨が頻繁に発生しています。わたし達が過去経験したことがない自然災害にいつ見舞われるか分かりません。

日頃から防災マップやハザードマップで避難所や避難ルートを確認しておきましょう。また、災害時には自分で自分の家族を守る「自助」、地域の人達や地域団体、事業者が助け合って守る「共助」による災害被害軽減に心がけましょう。



● 避難勧告等に関するガイドライン

2019年3月に「避難勧告等に関するガイドライン」が改定されました。災害発生のおそれの高まりに応じて、居住者などが取るべき行動を5段階に分け、情報と行動を明確化しています。

● 新たな警戒レベル(5段階)とるべき行動
【避難のタイミングを明確化】

警戒レベル	避難行動等
警戒レベル5	既に災害が発生している状況です。 命を守るための最善の行動をとりましょう。
警戒レベル4 全員避難	速やかに避難先へ避難しましょう。 公的な避難場所までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所や、自宅内より安全な場所に避難しましょう。
警戒レベル3 高齢者等は避難	避難に時間を要する人(ご高齢の方、障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。 その他の人は、避難の準備を整えましょう。
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。
警戒レベル1	災害の心構えを高めましょう。

出典) 内閣府「避難勧告に関するガイドライン」

10月

食品ロス削減に取り組みましょう

OCTOBER

食品ロス削減月間・3R 推進月間

関連する
主な
SDGs



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	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 食品ロス削減の日	31

2020年度上半期
エネルギー使用量
報告期限

家庭での食品ロス

日本では年間 600 万トン以上の食品ロスが発生し、そのおよそ半分は家庭から発生しているといわれています。

家庭で捨てられやすい食品

- 1位 主食（ごはん、パン、麺類）
- 2位 野菜
- 3位 おかず



捨てられてしまう理由としては、食べきれなかった、傷ませてしまった、賞味・消費期限が切れていた等です。

食品ロスを減らすために効果がある取り組みとして、使いきれ的分だけ買う、家にある食材・食品をチェックする、肉、魚の保存方法を工夫する等があります。 出典）消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

食品ロス削減への取り組み

福岡県では、「福岡県食品ロス削減県民運動」の一環として、食品ロス削減に取り組む飲食店、宿泊施設、食料品小売店を「食べもの余らせん隊」として登録し、その取り組みを紹介しています。

皆さんも、外食時には「注文しすぎない」買い物では「買いすぎない」を心がけて食品ロス削減に取り組みしましょう。

「食品ロス削減への取り組み」に食べもの余らせん隊登録店一覧のページ
http://contents.nasse.com/amarasentai_shop/
 福岡県「食品ロス削減」レシピコンテストの受賞レシピも公開しています。
<http://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/recipe-kekka.html>

● 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	

エコファミリー情報

福岡県「食べもの余らせん隊」に登録している店舗の中で、来店し飲食するとアプリの「ポイント」が付与されるお店があります。お店はマップ情報で確認できます。

11月 エコドライブを实践しましょう

NOVEMBER

エコドライブ月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	2	3	4	5

関連する
主な
SDGs



エコドライブを心がけましょう

エコドライブの中で比較的効果の高い方法

①ふんわりアクセル「e スタート」

最初の5秒間で持続20kmが目安です。

燃費約 **10%改善**

年間約 **10,030 円**の節約

年間約 **83L**の節約 (ガソリン)

②加速・減速の少ない運転

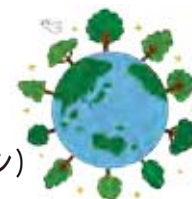
速度にムラのある走り方をすると加減速の機会も多くなり、燃費が悪化します。車間距離は余裕をもって、安全な定速走行を心がけましょう。

市街地 燃費 **2%悪化**

郊外 燃費 **6%悪化**

年間約 **3,510 円**の節約

年間約 **29L**の節約 (ガソリン)



③早めのアクセルオフ

エンジンブレーキを使うと、燃料の供給が停止され燃費が改善されます。

燃費 **2%程度改善**

年間約 **2,170 円**の節約

年間約 **18L**の節約 (ガソリン)



※年間10,000km 走行、平均燃費11.6km/L で計算

出典 環境省「エコドライブ10のすすめ」

参考 資源エネルギー庁(2017)「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」

● 11月の使用量をチェックしましょう。



11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

12月

住宅の断熱性を高めよう

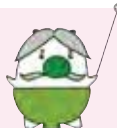
DECEMBER

地球温暖化防止月間

関連する
主な
SDGs



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	1 冬の省エネルギー総点検の日	2	3	4	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	31	1	2

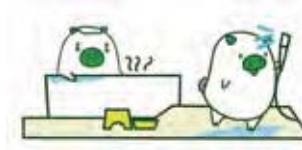


● 12月の使用量をチェックしましょう。

12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

窓に一工夫を

家全体のあたたかい空気の約 50%は窓から流出しています。家の断熱機能を高めることは家庭の省エネやヒートショック予防につながります。複層ガラス、二重サッシ、断熱シートや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。



ヒートショックを防ごう

ヒートショックとは急激な温度の変化により血圧の乱高下や脈拍の変動が起こること、主に冬場の入浴時や冷暖房の効いた部屋から外へ出た時などに起こりやすいといわれています。入浴中の事故死は冬に多く発生し、そのうち高齢者（65 歳以上）が約 9 割を占めています。以下の点に注意しながらヒートショックを予防しましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
(浴槽の蓋を開けておく・シャワーから給湯する・小型の暖房機(温風式)を設置する等)
- ②湯温は 41 度以下に、湯につかる時間は 10 分を目安にしましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④入浴する前にご家族の方に一声かけましょう。

出典) 消費者庁「冬場に多発する高齢者の入浴中の事故にご注意ください!」

1月

エシカル消費を实践しよう

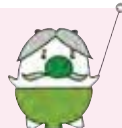
関連する
主な
SDGs



JANUARY

食を考える月間

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	1 元旦	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	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	3	4	5	6



● 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

エシカル消費とは

エシカルとは「倫理的・道徳的」という意味で、「エシカル消費」はより良い社会に向けて人や社会、環境に配慮した消費行動のことです。

私たちが手に取った商品は誰かがどこかで作ったものです。その商品は環境に配慮された商品なのか、発展途上国の原料や製品を適正な価格で販売されているのか、消費者として新たな尺度で商品を選ぶ、行動を起こすことで、世界の未来が変わります。

持続可能な社会の実現に向けて身近な取組みからアクションを起こしてみませんか？

具体的な取組み例

- ☐ 買い物をする時は棚の手前から購入する
- ☐ マイバックを持参する
- ☐ 地産地消の商品を選ぶ
- ☐ 環境に優しい商品を選ぶ
- ☐ フェアトレード商品を選ぶ
- ☐ エコマークの付いた商品を選ぶ
- ☐ 被災地商品を選ぶ
- ☐ 食品ロスを削減する



参考) 消費者庁エシカル消費リーフレット「エシカル消費ってなあに？」

2月

省エネ家電に買い替えよう

FEBRUARY

冬の省エネルギー月間

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

関連する
主な
SDGs



賢く選んで、賢く省エネ

ご家庭で10年近く使用している家電はありませんか？家電は最新型に買い替えると省エネにつながります。

買換えの際は、「統一省エネラベル」や省エネ製品買換えナビゲーション「しんきゅうさん」などを参考に賢く選んで、賢く省エネしましょう。

10年前と比べると
冷蔵庫 **43%**省エネ
エアコン **4%**省エネ

8年前と比べると
テレビ **32%**省エネ



・星の数が多いものを選びましょう→

・省エネラベルがグリーンのもを選びましょう→

・目安電気料金の安いものを選びましょう→

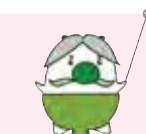


省エネ製品買換えナビゲーション「しんきゅうさん」

<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>

出典）一般社団法人 家庭製品協会「スマートライフおすすめBOOK 2019 年度版」

● 2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	
2月分									
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L		kg

3月

3R を実践しよう

MARCH

冬の省エネ月間

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

関連する
主な
SDGs



循環型社会を目指して

循環型社会とは適正な3Rと処分により、天然資源の消費を抑制し、環境への負荷ができる限り低減される社会のことです。

リデュース（発生抑制）

資源の消費をもともと減らすリデュースが一番重要な行動です。

- ・すぐにごみになるものを買わない、もらわない。
- ・長く使える製品を買う行動を心がけましょう。

リユース（再使用）



- ・リターナルブル容器を使いましょう。
- ・リサイクルショップを利用しましょう。

エコチェック

- ☐ シャンプーや洗剤などは詰め替え用を選ぼう
- ☐ レジ袋は断り、マイバックを使いましょう
- ☐ 必要なものを必要な分だけ買いましょう
- ☐ 長く使えるものを選びましょう
- ☐ 過剰包装や使い捨て商品の購入を控えましょう



出典）環境省「Re-style」
「3R 学びあい BOOK」

● 3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	
3月分									
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg	

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、取り組み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(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) ……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)の取り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】

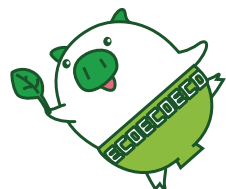
③グループ部門

報告世帯数の多いグループ

(2) 協賛企業賞

取り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。

				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 ³)												
		前年													
	LP ガス	今年	使用量 (m ³)												
		前年													
	水 道	今年	使用量 (m ³)												
		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 (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)：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。
例えば、1 個×45 (ℓ) × 0.1=4.5kg

毎月の使用量を
記入してみよう



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み結果報告用紙(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							
第2ステージ	都市ガス	今年	使用量 (m ³)						
		前年							
	LP ガス	今年	使用量 (m ³)						
		前年							
	水 道	今年	使用量 (m ³)						
		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。

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。

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。

※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 ³)						
		前年							
	LP ガス	今年	使用量 (m ³)						
		前年							
	水 道	今年	使用量 (m ³)						
		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。

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。

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。

※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

8179

差出有効期間
2020年9月1日～
2022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



山折

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

8179

差出有効期間
2020年9月1日～
2022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>

