

ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿

● 1.5℃の約束！ 10の行動から始めよう ●

ボクもできることから
始めるよ



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：個人でできる10の行動
- 5月：家庭で節電する
- 6月：徒歩や自転車で移動する、または公共交通機関を利用する
- 7月：熱中症を予防しよう
- 8月：野菜をもっと多く食べる
- 9月：長距離の移動手段を考える
- 10月：廃棄食品を減らす
- 11月：リデュース、リユース、リペア、リサイクル
- 12月：家庭のエネルギー源を替える
- 1月：電気自動車に乗り換える
- 2月：環境に配慮した製品を選ぶ
- 3月：声を上げる



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こと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（2023年4月～9月）及び下半期（2023年10月～2024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。

（参考）
2022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）
- ・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。



Act Now！ 個人でできる10の行動

気候変動の要因となる大気中のCO₂（二酸化炭素）などの温室効果ガスは、過去80万年間で前例のない水準まで増加し、IPCC第6次報告書では「人間活動が大気・海洋及び陸域を温暖化させてきたことには疑う余地がない」と地球温暖化の原因に言及しています。

私たちにできることはないのか？移動手段や使用する電力、食べ物に至るまで、行動を見直すことで誰もが気候変動の抑制に貢献できます。

気候危機に立ち向かうために、10の行動から始めましょう。

出典）国連広報センター HP「個人でできる10の行動」
全国地球温暖化防止活動推進センター HP「温暖化を知る」

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）の各月テーマがどの SDGs に関連しているか口ゴで示しています。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」
・国連広報センター「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」

4月

個人でできる10の行動

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)
26	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	1	メモ：				



● 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



個人でできる 10 の行動

人間の活動によって起こった地球温暖化の影響は、気候変動として現れ、洪水や台風の大型化などが毎年のように起こり、深刻な影響が生じています。私たち一人ひとりの何気ない日々の暮らしを変えることが、気候変動を止めることにつながります。国連では気候変動対策として**個人でできる 10 の行動**を紹介しています。



個人でできる 10 の行動	掲載月
家庭で節電する	5月
徒歩や自転車で移動する、または公共交通機関を利用する	6月
野菜をもっと多く食べる	8月
長距離の移動手段を考える	9月
廃棄食品を減らす	10月
リデュース、リユース、リペア、リサイクル	11月
家庭のエネルギー源を替える	12月
電気自動車に乗り換える	1月
環境に配慮した製品を選ぶ	2月
声を上げる	3月

出典) 国連広報センター「個人でできる 10 の行動」

5月

MAY

家庭で節電する



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 八十八夜	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 立夏
7	8	9	10 2022年度 下半期エネルギー 使用量報告期限	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	メモ：				

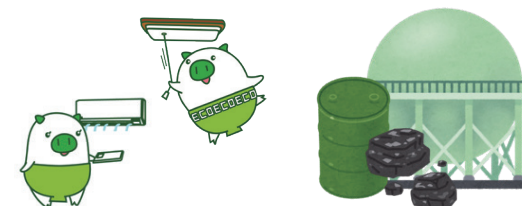


● 5月の使用量をチェックしましょう。

	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
5月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg

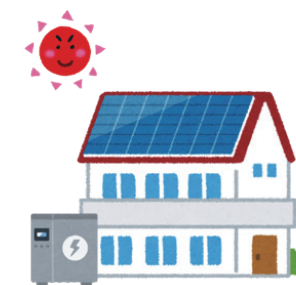
エネルギー使用量を減らそう！

私たちが使用する電力や熱の大部分は、石炭や石油、ガスを燃料としています。冷暖房の使用を控え、LED 電球や省エネタイプの電化製品に取り替え、冷水で洗濯し、乾燥機を使わずに干して乾燥させることで、エネルギー使用量を減らしましょう。



◇ZEH（ゼッチ）とは？

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使用するエネルギーを減らし、住宅に設置した太陽光パネルにより、エネルギーを創ることで、年間の住宅のエネルギー使用量が正味ゼロになる住宅のことです。



また、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るとともに、災害時は停電を避けることが可能になります。

出典) 国連広報センター「個人でできる 10 の行動」
環境省 HP「COOL CHOICE」

6月

JUNE

徒歩や自転車で移動する、
または公共交通機関を利用する



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)
28	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	メモ：				



● 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



自転車や公共交通機関などの利用で CO₂ 排出量を減らそう

軽油やガソリンを燃焼させる自動車の代わりに徒歩や自転車で移動すれば、温室効果ガスの排出が削減され、健康と体力の増進に役立ちます。移動距離が長いときは列車やバスの利用を、自動車は相乗りを検討しましょう。



◇積極的に自転車を利用しよう

自転車は、子どもから高齢者まで幅広い世代において、通勤、通学、買い物、レジャー等さまざまな目的で、最も身近に利用されている交通手段でもあります。自転車を活用することで、CO₂ の削減、健康増進、観光振興等の効果が期待されます。福岡県では、「第2次福岡県自転車活用推進計画（令和4年3月）」を策定し、自転車の活用の推進に取り組んでいます。「ふくおか×自転車（Instagram アカウント）」では福岡県内の自転車に関する様々な取組やイベントの情報などを発信しています。ちょっと覗いてみてはいかがでしょうか。



「ふくおか×自転車」
Instagram アカウント

出典）国連広報センター「個人でできる10の行動」
福岡県「第2次福岡県自転車活用推進計画」

7月

JULY

熱中症を予防しよう



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)
25	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 海の日	18	19	20 土用	21	22
23 大暑	24	25	26	27	28	29
30	31	メモ：				



● 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

熱中症を引き起こす条件と 熱中症予防行動のポイント

○熱中症はどのようにして起こるのか？

熱中症を引き起こす要因として**環境**と**からだ**と**行動**によるものが考えられます。

- ・**環境**の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日など
 - ・**からだ**の要因は、高齢者や乳幼児、肥満の方、下痢やインフルエンザでの脱水症状など
 - ・**行動**の要因は、激しい筋肉運動や、慣れない行動、長時間の屋外作業など
- 体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、**どんどん**身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が**熱中症**です。

○熱中症を予防するには

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ・室内でも温度・湿度を測りましょう。室温 28℃、湿度 70%を超えると危険が高まるとされます。
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。



○日頃から健康管理をしましょう

かかりつけ医の連絡先

病 院 名	
電話番号	

出典) 環境省 HP「熱中症予防情報サイト」
Panasonic かんたん〜ジ

8月

AUGUST

野菜をもっと多く食べる



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 夏の省エネ総点検の日	2	3	4	5
6	7	8 立秋	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	メモ：				

野菜を食べると環境にやさしくなる！

野菜や果物、全粒穀物、豆類、ナッツ類の摂取量を増やし、肉や乳製品を減らすと環境への影響を大幅に軽減できます。一般に、植物



性食品の生産による温室効果ガスの排出はより少なく、必要なエネルギーや土地、水の量も少なくなります。

◇野菜を食べるとエコになるの？

野菜をたくさん食べることはエコにつながるのでしょうか？

例えば、牛肉 1 kg の生産に必要な穀物の量はとうもろこしに換算すると 11kg、同じく豚肉では 6 kg、鶏肉では 4 kg とたくさんの穀物が必要なことがわかります。

日本の食に関する CO₂ 排出量は肉類、穀類、乳製品順で多いと試算されており、相対的には野菜や果物の消費に関する CO₂ 排出量が少なくなっています。



出典) 国連広報センター「個人でできる 10 の行動」
農林水産省 HP「知ってる？日本の食糧事情」
環境省 HP「サステナブルで健康な食生活の提案」



● 8月の使用量をチェックしましょう。

8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

9月

SEPTEMBER

長距離の移動手段を考える



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



● 9月の使用量をチェックしましょう。

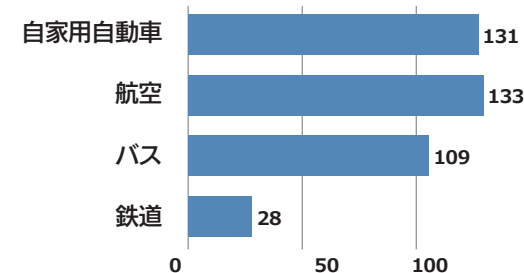
9月分	第1ステージ (必須項目)	第2ステージ				第3ステージ			
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ	
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	kg	



行楽シーズン、 移動手段はどうしようかな。

飛行機は大量の化石燃料を燃やし、相当量の温室効果ガスを排出します。飛行機の利用を減らすことは、環境への影響を軽減する最も手っ取り早い方法の一つです。可能な限りオンラインで会ったり、列車を利用したり、長距離移動そのものを止めたりしましょう。一人の輸送量当たりのCO₂排出量は、鉄道に比べて自家用乗用車や航空は約5倍、バスは約4倍となっています。出かけるときには、自家用乗用車で行くのか、それとも鉄道で列車に揺られてゆっくりと旅を満喫するのか、予定に合わせて考えてみてはいかがでしょうか。

輸送量当たりの二酸化炭素排出量（旅客）



※温室効果ガスインベントリ：「日本の温室効果ガス排出量データ」および国土交通省：「自動車輸送統計」、「航空輸送統計」、「鉄道輸送統計」より
国土交通省環境政策課作成

出典）国連広報センター「個人でできる10の行動」
国土交通省 HP「運輸部門における二酸化炭素排出量」

10月

廃棄食品を減らす



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)
1	2	3	4	5	6	7
8 寒露	9 スポーツの日	10	11	12	13 国際防災の日	14
15	16 世界食料デー	17	18	19	20	21 土用
22	23	24 霜降	25	26	27	28
29	30 食品ロス削減の日	31	1	2	3	4
5	6	メモ：				



食料を廃棄するとどうなるの？

食料を廃棄すると、食料の生産、加工、梱包、輸送のために使った資源やエネルギーも無駄になります。また、廃棄した食品が腐敗すると、強力な温室効果ガスの一種であるメタンガスが発生します。購入した食品は使い切り、食べ残しはすべて堆肥にしましょう。



◇家庭での食品ロス

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことで、日本では2020年度に**522万トン**の食品ロスが発生したと推計されています。

家庭で発生する食品ロスは、「食べ残し」「賞味期限切れなどで廃棄」「野菜の皮などを厚くむき過ぎて捨てられる可食部分」の大きく3つに分類されます。買い物のときは食材を買い過ぎない、調理のときは食べられる分だけ作る、保存するときは冷凍などの傷みにくい保存方法にすることで食品ロスは減らすことができます。

出典) 国連広報センター「個人でできる10の行動」
環境省 HP「食ロスポータルサイト」



● 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

NOVEMBER

リデュース、リユース、
リペア、リサイクル



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 文化の日	4
5	6	7	8 立冬	9	10 2023年度 上半期エネルギー 使用量報告期限	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	メモ：				

資源を大切にしよう！

私たちが購入する電子機器や衣類などは、原材料の抽出から製品の製造、市場への輸送まで、生産の各時点で CO₂ を排出します。買う物を減らし、中古品を購入し、修理できるものは修理し、リサイクルして地球の気候を守りましょう。

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。

リペア：修理して使う。

リサイクル：資源として再び利用する。

この4つにリフューズ（ごみになるものを断る）を加えると5Rになります。

5R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大切なキーワードです。



出典）環境省 HP「Re-Style」
国連広報センター「個人でできる10の行動」

● 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

DECEMBER

家庭のエネルギー源を替える



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 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	メモ：				



● 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

家庭のエネルギー源を考える

自宅の電気がどのようなエネルギーで作られているのか電力会社に確認しましょう。可能なら、風力や太陽光などの再生可能エネルギー源への切り替えができるかどうか確かめてください。あるいは、自宅の屋根にソーラーパネルを設置して家庭で使用する電力を賄いましょう。

◇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るエネルギーです。しかも発電時にCO₂を出すこともありません。



◇風力発電

風のエネルギーで風車を回して発電する方法で、風向きにあわせてプロペラの向きを変え、風の強さが変わっても一定の速さで発電機が回る仕組みになっています。風力発電は発電出力のコントロールが難しい、風車が回転する時に騒音が発生するなどのデメリットはありますが、発電時にCO₂を排出しない、無限の国産エネルギーであり、枯渇する心配がないというメリットがあります。

出典) 環境省 HP「COOL CHOICE」
国連広報センター「個人でできる10の行動」
九州電力 HP「風力発電」

1月

JANUARY

電気自動車に乗り換える



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 元旦	2	3	4	5	6 小寒
7	8 成人の日	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18 土用	19	20 大寒
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ：				



● 1月の使用量をチェックしましょう。

1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

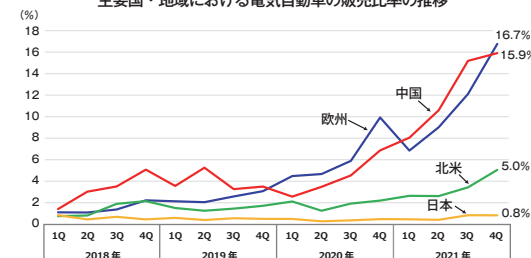
エコな乗り物、エコな運転

自動車の購入を予定しているなら、電気自動車を検討してください。より安価なモデルが市場にますます多く出回っています。化石燃料から作られた電力で走行するにしても、電気自動車はガソリン車やディーゼル車より大気汚染の軽減に役立ち、温室効果ガスの排出量が大幅に削減されます。

◇グローバルでは選ばれる電気自動車

世界的にみると電気自動車の販売台数は増加しており、特に欧州や中国は販売台数の約16%が電気自動車ですが、日本は1%未満で世界と比べて少ない状況です。

主要国・地域における電気自動車の販売比率の推移



◇エコドライブを心がけましょう

- ・ふんわりアクセル「eスタート」
最初の5秒で、時速20km程度が目安です。
- ・加速・減速の少ない運転
- ・減速時は早めにアクセルを離そう

出典 国連広報センター「個人でできる10の行動」
経済産業省 HP「モビリティの構造変化と2030年以降に向けた自動車政策の方向性に関する検討会」
環境省 HP「COOL CHOICE」

2月

環境に配慮した製品を選ぶ



FEBRUARY

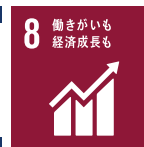
省エネルギー月間（2/1～2/29）

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	31	1	2	3 節分
4 立春	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19 雨水	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29	1	2
3	4	メモ：				



● 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



価格？それとも環境配慮？

◇環境に配慮した商品やサービスを選ぼう
あなたには、どのような商品やサービスを支持するかを選択する力があります。環境に及ぼす影響を軽減するために、地元の食品や旬の食材を購入し、責任を持って資源を使ったり、温室効果ガス排出や廃棄物の削減に力を入れている企業の製品を選びましょう。



◇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選択しましょう。これらの中には廃棄時に分別が容易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の低減化にもなります。



出典) 国連広報センター「個人でできる10の行動」
環境省 HP「COOL CHOICE」

3月

MARCH

声を上げる



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



● 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

変化をもたらすためには

声を上げることが、変化をもたらす最も手っ取り早く、最も効率的な方法の一つです。あなたの隣人や同僚、友人家族と話してください。経営者には、気候変動を止めるための大胆な変革を支持することを伝えましょう。地域や世界のリーダーたちに、今こそ行動を起こすように訴えましょう。

◇エシカル消費を実践しましょう

エシカルとは「倫理的・道徳的」という意味で、エシカル消費とは、人・社会・地域・環境に配慮した消費行動のことです。

ある商品を購入しようとするとき、その商品は環境破壊の原因になっていないか、発展途上国や障がい者の不当な低賃金で作られていないか、地元や被災地の活性化のためにはどの商品が良いかなど考えてみましょう。

今、カーボンニュートラル宣言を行うなどの脱炭素のための取り組みを行う企業が選ばれる時代になってきました。

あなたが考えて選んだ製品を購入することがその企業の価値を高めます。このことも「声をあげる」ことにつながるのです。



出典) 国連広報センター「個人でできる 10 の行動」
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?」

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2023年度と2022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) ……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!
(2023年11月10日、2024年5月10日)



(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: 2023年4月～9月

報告は2023年11月10日まで

②下半期: 2023年10月～2024年3月 報告は2024年5月10日まで

(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	2023	kWh												
		2022													
第2	都市ガス	2023	m ³												
		2022													
	LPガス	2023	m ³												
		2022													
第3	水道	2023	m ³												
		2022													
	ガソリン	2023	L												
		2022													
第3	軽油	2023	L												
		2022													
	灯油	2023	L												
		2022													
第3	可燃ごみ排出量	2023	kg												
		2022													

《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:2023年10月~2024年3月)

【報告期限:2024年5月10日まで】

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	2023	kWh						
		2022							
第2	都市ガス	2023	m ³						
		2022							
	LPガス	2023	m ³						
		2022							
第3	水道	2023	m ³						
		2022							
	ガソリン	2023	L						
		2022							
	軽油	2023	L						
		2022							
	灯油	2023	L						
		2022							
	可燃ごみ排出量	2023	kg						
		2022							

※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: 2023年4月~9月)

【報告期限: 2023年11月10日まで】

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	2023	kWh						
		2022							
第2	都市ガス	2023	m ³						
		2022							
	LPガス	2023	m ³						
		2022							
第3	水 道	2023	m ³						
		2022							
	ガソリン	2023	L						
		2022							
	軽 油	2023	L						
		2022							
	灯 油	2023	L						
		2022							
	可燃ごみ 排出量	2023	kg						
		2022							

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。

※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

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>