

*排出量は、CO₂排出係数に使用量をかけ算してください。

項目 (単位)	チャレンジ月			前年同月の実績		
	使用量 × CO ₂ 排出係数 = CO ₂ 排出量	金額		使用量 × CO ₂ 排出係数 = CO ₂ 排出量	金額	
電気 (kwh)	(メーター) × 0.39 = (kg)	円		(メーター) × 0.39 = (kg)	円	
ガス (m ³)	都市 (メーター) × 2.1 = (kg)	円		(メーター) × 2.1 = (kg)	円	
	LP (メーター) × 6.5 = (kg)	円		(メーター) × 6.5 = (kg)	円	
水道 (m ³)	(メーター) × 0.36 = (kg)	円		(メーター) × 0.36 = (kg)	円	
灯油 (リットル)	× 2.5 = (kg)	円		× 2.5 = (kg)	円	
ガソリン (リットル)	× 2.3 = (kg)	円		× 2.3 = (kg)	円	
アルミ缶 (本)	× 0.17 = (kg)			× 0.17 = (kg)		
スチール缶 (本)	× 0.04 = (kg)			× 0.04 = (kg)		
ペットボトル (本)	× 0.07 = (kg)			× 0.07 = (kg)		
ガラスビン (本)	× 0.11 = (kg)			× 0.11 = (kg)		
牛乳パック (本)	× 0.16 = (kg)			× 0.16 = (kg)		
食品トレイ (枚)	× 0.008 = (kg)			× 0.008 = (kg)		
ごみ(湿重量) (kg)	× 0.34 = (kg)			× 0.34 = (kg)		
合計	(kg)	A 円		(kg)	B 円	

1ヶ月の家計節約額 (B-A) = 円

環境家計簿
の
使い方

- 電気、ガス、水道については1ヶ月分をメーターもしくは請求書で調べてください。
- アルミ缶、スチール缶、ペットボトル、ガラスビン、紙パック、食品トレイはリサイクルに出さずに、捨ててしまったものを数えて使用量の欄に記入してください。
- 排出係数に使用量をかけ算して、排出量欄に記入してください。この合計があなたのご家庭から出されている二酸化炭素(CO₂)の量です。

- 二酸化炭素の排出量を10%減らすことをめざして、チャレンジしてみましょう。この表にあげられていること以外にも二酸化炭素を出すことにつながることがあります。独自のエコライフを工夫してみましょう。
- 金額の欄には、その月の使用量に該当する金額を記入してください。多くの場合、電気・ガスは毎月、水道は2ヶ月ごとに請求書がきます。請求書に前年同時期の使用量が記載されていることもあります。

※排出係数は、平成18年(2006年)のデータによる。

車の運転だって、
地球のことを考えて
エコドライブ！

自動車などから排出される二酸化炭素(CO₂)の排出は急速に増加しています。
地球にやさしいエコドライブを心がけて、温暖化防止に協力しましょう。

「エコドライブ10のすすめ」エコドライブ普及連絡会(平成18年10月)より

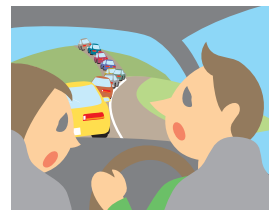
1 ふんわりアクセル「eスタート」

普通の発進より少し緩やかに発進するだけで11%程度燃費が改善します。やさしいアクセル操作は安全運転にもつながります。最初の5秒で時速20キロが目安です。時間に余裕を持って、ゆったりとした気分で運転しましょう。



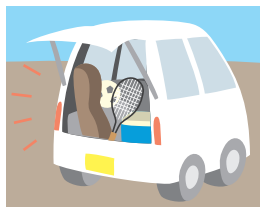
3 道路交通情報の活用

1時間のドライブで、道に迷って10分余計に走行すると14%程度の燃費悪化に相当します。地図やカーナビ等を利用して、行き先及び走行ルートをあらかじめ計画・準備をしましょう。また道路交通情報をチェックして渋滞を避ければ燃料と時間の節約になります。



2 不要な荷物は積まずに走行

100kgの不要な荷物を載せて走ると、3%程度燃費が悪化します。車の燃費は荷物の重さに敏感です。運ぶ必要のない荷物は、車から下ろしましょう。



4 タイヤの空気圧をこまめにチェック

タイヤの空気圧が適正値より50kPa(0.5kg/cm²)不足した場合、市街地で2%程度、郊外で4%程度、それぞれ燃費が悪化します。また、安全運転のためにも定期的な点検は必要です。

