

2025年度

かんきょう家計簿

地球温暖化はCO₂（二酸化炭素）の排出が
主な原因の一つです。

2050年までにCO₂排出量実質ゼロを目指し、
かんきょう家計簿で排出されるCO₂の量を把
握しましょう！

軽井沢環境ネットワーク

Karuizawa Eco Network

Stop Environmental Destruction



かんきょう家計簿の記入方法



◆ 毎月の記入方法

環境クイズにチャレンジ！

町のホームページや広報誌などをヒントにやってみましょう。

≪ Let's Try! 環境クイズ ≫

Q. 軽井沢町で排出されている1人あたりのごみの排出量は、国や県と比べると？

① 少ない ② 同じくらい ③ 多い

4

April

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	23	24	25	26
27	28	29	30			

今月から1年間、ご家庭での二酸化炭素排出量を計測し、地球温暖化について考えてみましょう！

今月の合計

kg-CO₂

数値(係数)をかける

毎月の使用量を記入

項目毎のCO₂排出量です。各項目を合計した数値を今月の合計に記載してください。

◆ グラフの記入方法

ご家庭の二酸化炭素排出量



毎月の二酸化炭素排出量を折れ線グラフで記入してください。
(最後のページにあります)

4月からの累計を記載してください

今月の省エネワンポイントアドバイス

4月

【暖房の設定温度について】

春めいた陽気の日も多くなる季節です。冬場に高めに設定していた暖房設定温度を2℃低くすると、約10%の省エネにつながります。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.テレビやエアコンなどの家電製品は、リモコンで電源を切っても「指示待ち状態」となり電力は消費され続けます。これを「待機電力」といいますが、家庭における電力消費量の何%を占めているでしょう。

- ① 約1% ② 約5% ③ 約10%

4

April



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	23	24	25	26
27	28	29	30			

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月から1年間、ご家庭での二酸化炭素排出量を計測し、地球温暖化について考えてみましょう！

今月の合計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

5月

【アイドリングストップについて】

車種や季節により差はあるものの、平均的に連続一分間のエンジン停止で、約2円程度のガソリンが節約できます。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.ゴーヤやアサガオなどの植物を育てて日差しを遮ることで体感温度を下げ、夏のCO₂削減や節電対策としても期待される方法を何というでしょう。

- ① グリーンカーテン ② エコすだれ
- ③ グリーンすだれ

5

May



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	23	24
25	26	27	28	29	30	31

電気

kWh

× 0.459

kg-CO₂

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO₂

水道

m³

× 0.239

kg-CO₂

今月の合計

kg-CO₂

4月からの累計

kg-CO₂

今月の省エネワンポイントアドバイス

6月

【お洗濯について】

じめじめとしていて洗濯物の乾き具合も気になる季節です。だからこそ少量の洗濯物を毎日洗うより、洗濯日和に洗濯機の容量に合わせてまとめて洗う方が省エネで効率的です。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.5月30日から6月5日までは「ごみ減量化推進週間」です。5月30日は「ごみゼロの日」ですが、6月5日は何の日でしょうか。

- ① 環境の日 ② リサイクルの日 ③ 掃除機の日

6

June



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	23	24	25	26	27	28
29	30					

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

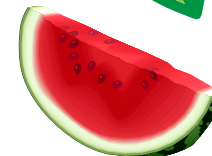
kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

7月

【食べ物を大切に】

暑い日が多くなり、冷蔵庫が活躍する時期ですが、冷蔵庫の食材をまめに確認することで、傷みやすい食材も無駄なく消費しやすくなります。ただし、ドアの開け閉めは控えめに。



7

July

《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.ヨーロッパ諸国で問題視されている酸性雨ですが、降るとどんなことが起こるでしょうか。

- ① 地球の気温が高くなる
- ② 植物や森林が枯れる
- ③ 野生動物が減じる

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	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

8月

【テレビの無駄について】
ついついテレビをつけっぱなしにしてしまうこともありますが、見ていないときはスイッチOFF、主電源も切ればさらに省エネです。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q. ラーメンの残り汁コップ1杯分を魚が住めるきれいな水に戻すには、お風呂何杯分の水が必要でしょうか。

- ① 1.5杯分 ② 3.3杯分 ③ 10.6杯分

8

August



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	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

9月

【エコ替えについて】

軽井沢ではそろそろ冬支度なんていう家庭も多いのではないのでしょうか。古くなった暖房器具を買い換える際は、お部屋の広さに合った燃費や消費電力の良いものを選びましょう。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.繊維などの有機物は埋め立て処理すると土の中の微生物などの力で分解され、土に変わります。では土に変わるまでには、どれくらいかかるでしょう。

- ① 約1年 ② 約2年 ③ 約50年

9

September



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	23	24	25	26	27
28	29	30				

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

10月

【スポーツの秋です】

体を動かすのには最適な季節です。普段車を使って出かけている距離もちょっと思い切って、徒歩や自転車で出かけてみてはいかがでしょうか。車では気づかなかった新しい発見があるかも・・・



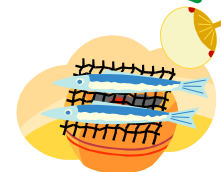
《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.カーボンニュートラル実現のカギを握るといわれる電気自動車ですが、現在日本での普及率はどれくらいでしょう。

- ① 約3% ② 約33% ③ 約63%

10

October



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	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

11月

【暖房器具のお手入れ】

ファンヒーターのフィルターがつまっていると、本来持っている力を発揮することはできなくなってしまいます。掃除機などでフィルターのホコリを取り除くようにしましょう。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.人間の活動が原因で増加した主な温室効果ガスには、二酸化炭素、メタン、フロンガスなどがあります。さて、その中でもメタンが大量に含まれているものは次のうちどれでしょう。

- ① 牛のゲップ ② 落ち葉の堆肥
- ③ 有毒プランクトンによる赤潮

11

November



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
23	24	25	26	27	28	29
30						

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

12月

【LEDについて】

街なみもそろそろクリスマスの装いになる季節になり、ツリーを飾る家庭も多いのではないのでしょうか。電気代を考えるならLEDが断然省エネです。寿命も電気代もケタ違い！！



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.太陽光、風力、水力、地熱、バイオマスなどからつくられるエネルギーのことを何と呼ぶでしょう。

- ① グリーンエネルギー ② ナチュラルエネルギー
③ ショートエネルギー

12

December



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	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス



1月

【こたつ・電気カーペットについて】
電気カーペットの下には断熱マットを敷き断熱効果をアップしましょう。また、上半身にはカーディガンや着る毛布など、一枚羽織りましょう。Let's ウォームビズ！

《 Let's Try! 環境クイズ 》

Q.あるものの環境負荷を示す「フードマイレージ」ですが、何における環境負荷を指しているでしょう。

- ① 食料の外箱にかかるコスト
- ② 食料の輸送にかかるコスト
- ③ 食料の研究にかかるコスト

1

January



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	23	24
25	26	27	28	29	30	31

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

2月

【暖房で省エネのコツ】

扇風機などを使い暖まった空気を循環させましょう。また、おやすみやお出かけなど暖房が不要になる前は、15分くらい早めに切れば省エネになり、消火確認も確実にでき安心です。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.家庭で消費しきれなかった食品を必要な人のもとへ届ける「フードドライブ」活動はどこの国で始まったものでしょう。

- ① 日本 ② フランス ③ アメリカ

2

February



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	23	24	25	26	27	28

電気

kWh

× 0.459

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO2

水道

m³

× 0.239

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

kg-CO2

今月の省エネワンポイントアドバイス

3月

【一年間のまとめ】

「かんきょう家計簿」をご利用いただきありがとうございます。
これからも各家庭での様々な工夫で省エネや二酸化炭素排出削減
にご協力をお願いいたします。



《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q. 食品ロスが問題となっていますが、世界で捨てられている食品
は、生産されている食料のうちどれくらいでしょう。

- ① およそ1% ② およそ1割 ③ およそ3分の1

3

March



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	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

電気

kWh

× 0.459

kg-CO₂

プロパン
ガス

m³

× 6.0

kg-CO₂

水道

m³

× 0.239

kg-CO₂

今月の合計

kg-CO₂

4月からの累計

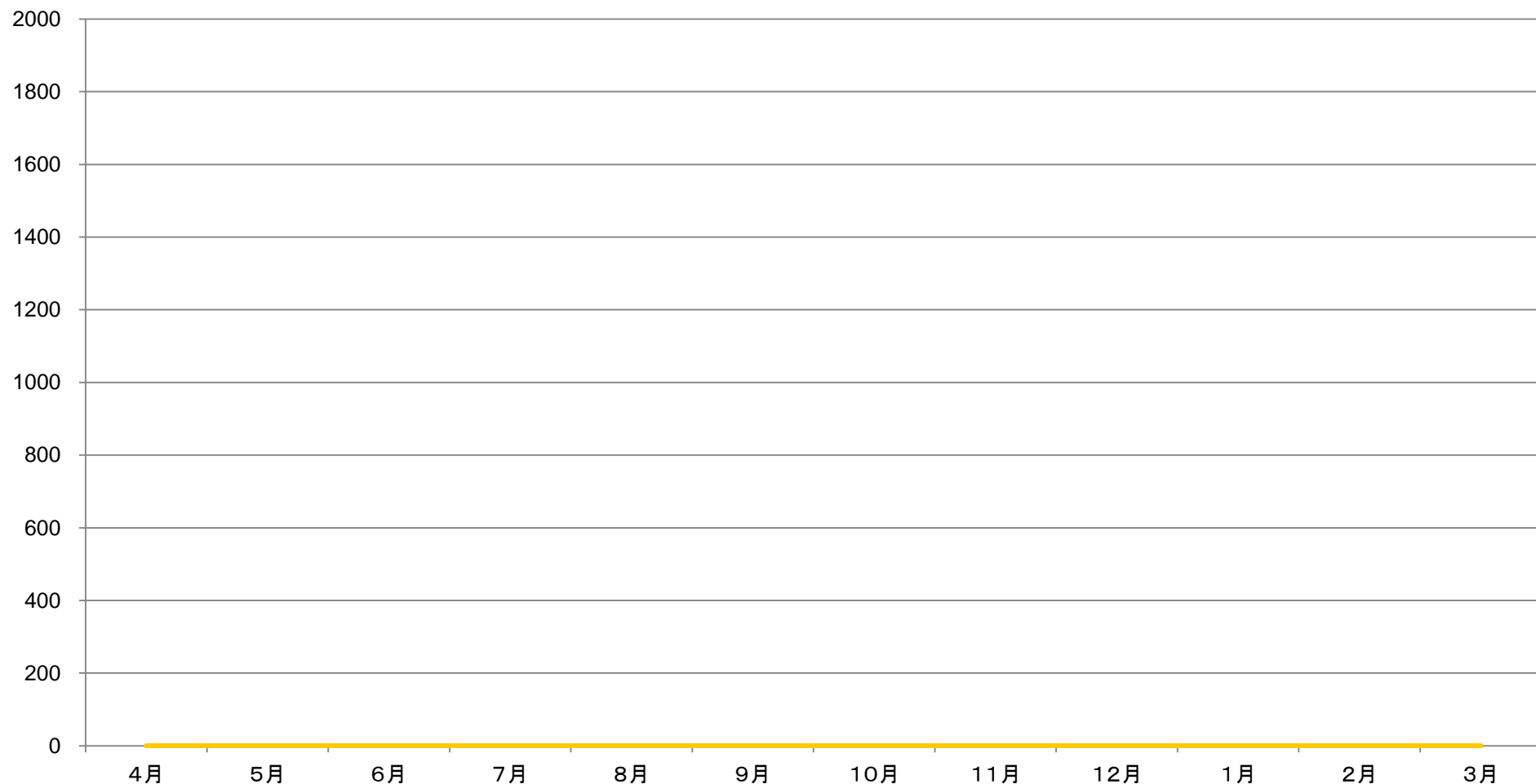
kg-CO₂

月別集計グラフ



ご家庭の二酸化炭素排出量（電気・ガス・水道）

kg-co2



ご協力ありがとうございました

各家庭から提出していただいた「かんきょう家計簿」を集計し今後の貴重な資料とさせていただきます。

住所・氏名・電話番号を記入の上、軽井沢環境ネットワーク事務局 役場環境課 環境政策係まで提出をお願いいたします。

なお、提出いただいた「かんきょう家計簿」は集計した後ご返却させていただきます。



軽井沢町ホームページ
かんきょう家計簿

氏名	
ご家族の人数	人
住所	
電話番号	

お預かりした個人情報につきましては「個人情報の保護に関する法律」に基づき適正に管理いたします。

＜お問合せ先及び提出先＞

軽井沢町環境課環境政策係

電話 0267-45-8556