

2026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



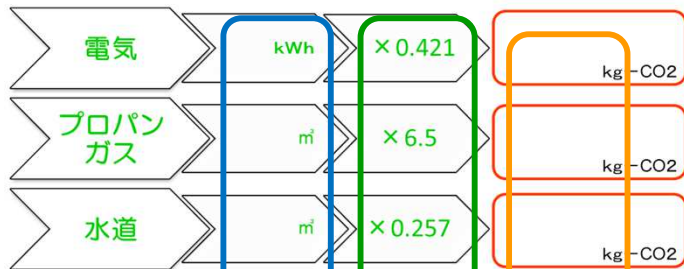
◆ 毎月の記入方法

◆ グラフの記入方法

4

April

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
5	6	7	1	2	3	4
12	13	14	8	9	10	11
19	20	21	15	16	17	18
26	27	28	22	23	24	25
			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

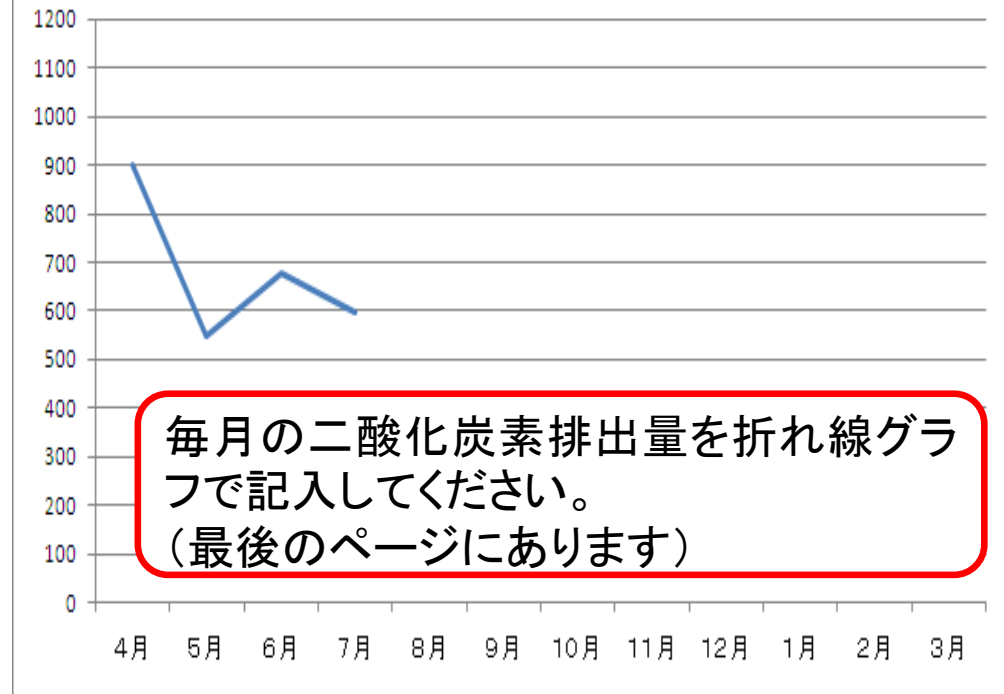
数値(係数)をかける

毎月の使用量を記入

4月からの累計を記載してください

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。

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)

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1℃低くすると、約10%の省エネにつながります。



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

× 0.421

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.5

kg-CO2

水道

m³

× 0.257

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。



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

× 0.421

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.5

kg-CO2

水道

m³

× 0.257

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

4月からの累計

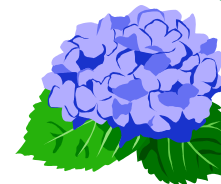
kg-CO2

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】

はじめ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。



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

× 0.421

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.5

kg-CO2

水道

m³

× 0.257

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

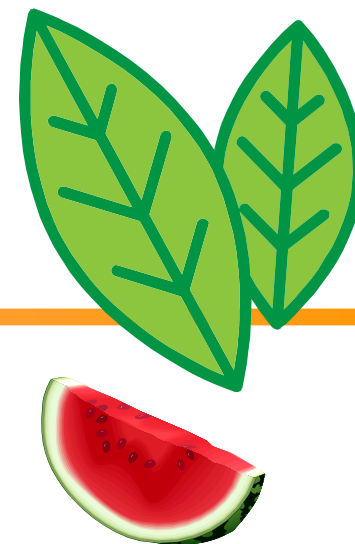
4月からの累計

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

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	× 0.421	kg-CO2
プロパン ガス	m ³	× 6.5	kg-CO2
水道	m ³	× 0.257	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ありがちですが、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。



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					

電気	kWh	× 0.421	kg-CO2
プロパン ガス	m ³	× 6.5	kg-CO2
水道	m ³	× 0.257	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

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。



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	× 0.421	kg-CO2
プロパン ガス	m ³	× 6.5	kg-CO2
水道	m ³	× 0.257	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

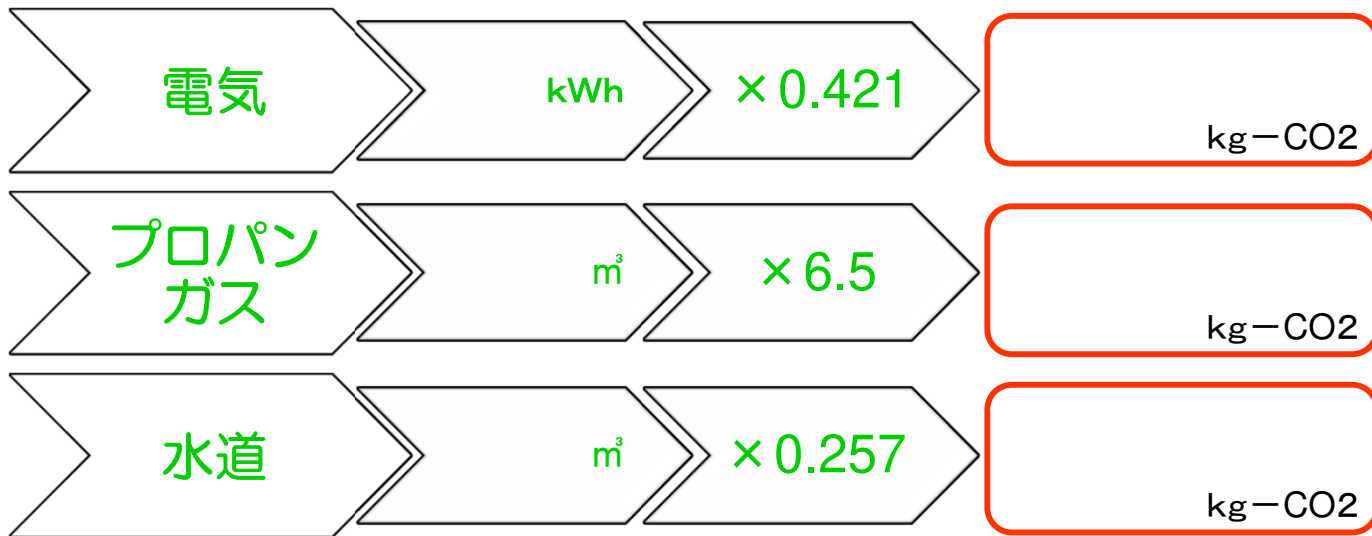


10月

【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・・・

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



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詰まっていると、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。

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

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！！

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	× 0.421	kg-CO2
プロパン ガス	m ³	× 6.5	kg-CO2
水道	m ³	× 0.257	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!



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

× 0.421

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.5

kg-CO2

水道

m³

× 0.257

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。



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

× 0.421

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.5

kg-CO2

水道

m³

× 0.257

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。



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

× 0.421

kg-CO2

プロパン
ガス

m³

× 6.5

kg-CO2

水道

m³

× 0.257

kg-CO2

今月の合計

kg-CO2

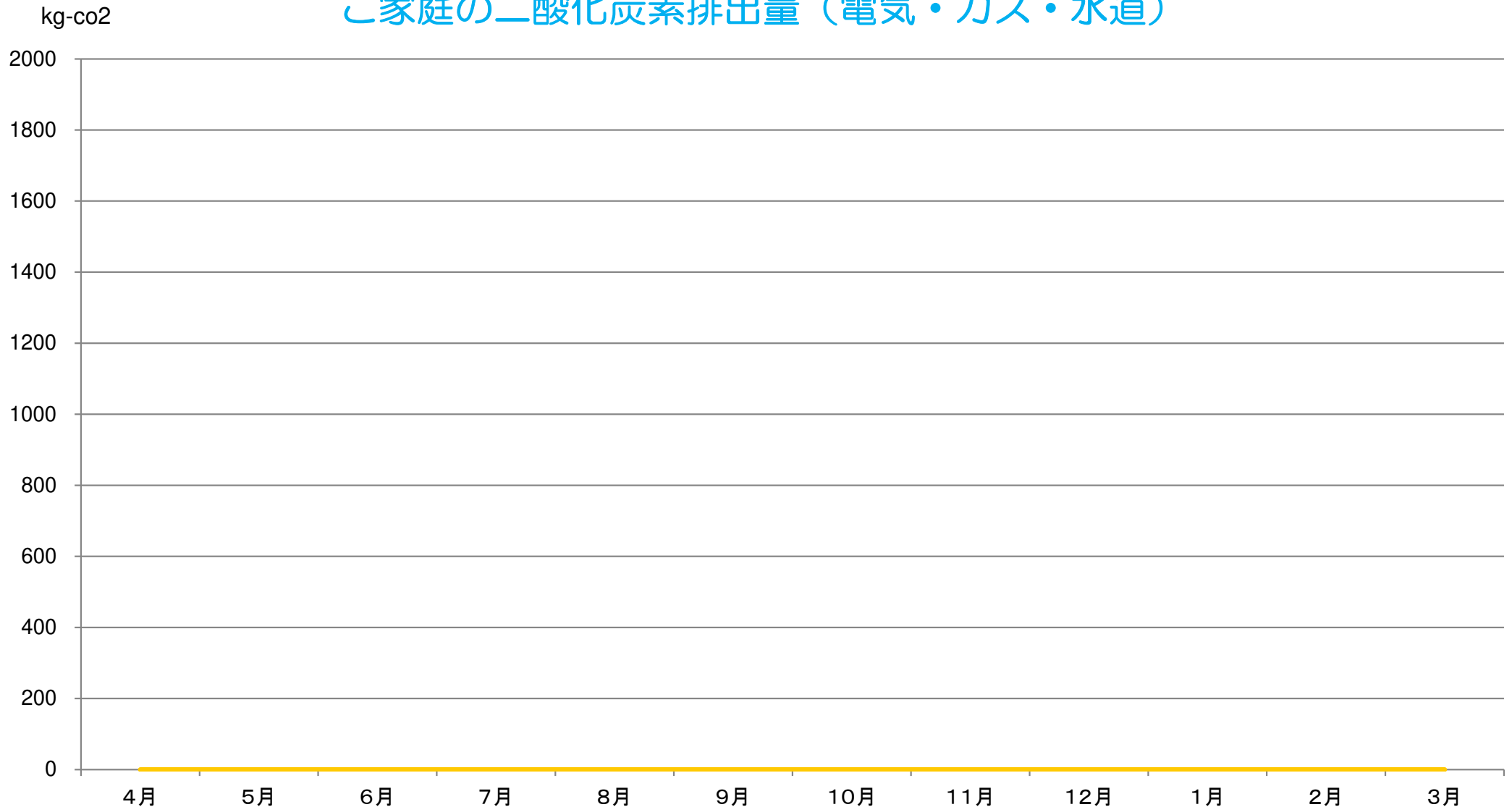
4月からの累計

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）



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。

<お問い合わせ先及び提出先>

軽井沢町環境課環境政策係

電話 0267-45-8556