

2024年度

# かんきょう家計簿

地球温暖化はCO<sub>2</sub>（二酸化炭素）の排出が  
主な原因の一つです。

2050年までにCO<sub>2</sub>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CO<sub>2</sub>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



今月の合計

kg-CO<sub>2</sub>

4月からの累計

kg-CO<sub>2</sub>

電気	kWh	×0.431	kg-CO <sub>2</sub>
プロパンガス	m <sup>3</sup>	×6.0	kg-CO <sub>2</sub>
水道	m <sup>3</sup>	×0.36	kg-CO <sub>2</sub>

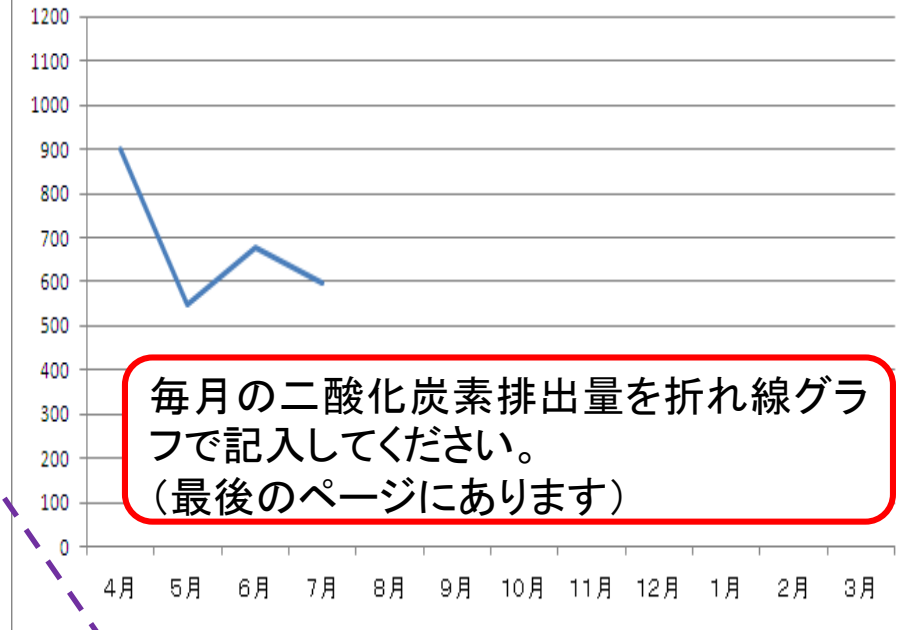
数値(係数)をかける

毎月の使用量を記入

項目毎のCO<sub>2</sub>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

【部屋の掃除について】  
新生活とともに掃除をすることも多くなるかと思います。ほうきの使用や部屋を片付けてから掃除機をかけることを意識すると省エネにつながります。

### 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.空調の温度設定を1℃変えることで空調の電力を約〇〇%節約できます。〇〇に入る数字は次のうちどれ？

- ① 50   ② 30   ③ 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

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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

【電子レンジについて】  
野菜の下ごしらえに電子レンジを使用してみましょう。ガスコンロから電子レンジに切り替えるだけでもCO<sub>2</sub>の削減が可能です。



### 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.車などを一時停止させた際に自動的にエンジンが停止する機能をなんという？

- ① アイドルストップ    ② アイドリングストップ
- ③ アイドリングステップ

## 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

× 0.431

kg-CO<sub>2</sub>

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO<sub>2</sub>

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

kg-CO<sub>2</sub>

### 今月の合計

kg-CO<sub>2</sub>

### 4月からの累計

kg-CO<sub>2</sub>



# 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.環境の日は次のうちどれ？

- ① 6月5日 ② 6月15日 ③ 6月25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						

### 今月の合計

kg-CO2

### 4月からの累計

kg-CO2

電気

kWh

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

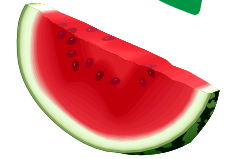
kg-CO2

# 今月の省エネワンポイントアドバイス

# 7月

【冷房の使用方法について】

暑い日が多くなり、エアコンを使う日が増えてくる時期です。定期的にフィルターを交換することや室外機周りに物を置かないようにすることで省エネになります。



# 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			

## 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.冷房時にエアコンと併用することで効果的なものは次のうちどれ？

- ① 扇風機    ② 空気清浄機    ③ 掃除機

電気

kWh

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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

【運転時の省エネについて】

車の運転時にも省エネはできます。ゆっくりとアクセルを踏む「eスタート」や早めのアクセルオフによりCO<sub>2</sub>の排出量を削減できます。



### 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.クールビズからさらに一步踏み込み、エアコンの使い方を見直し、涼を分かち合うことをなんという？

- ① クールトッゲザー ② クールシェア ③ クールモア

## 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

× 0.431

kg-CO<sub>2</sub>

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO<sub>2</sub>

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

kg-CO<sub>2</sub>

### 今月の合計

kg-CO<sub>2</sub>

### 4月からの累計

kg-CO<sub>2</sub>

# 今月の省エネワンポイントアドバイス

## 9月

【電気ポットについて】

電気ポットでお湯を沸かし、そのまま6時間保温状態にするよりもプラグを抜き、保温せずに再度お湯を沸かした方が省エネになります。



### 《 Let's Try! 環境クイズ 》

Q.食品ロスを減らす取組みの一環として、「ベジブロス」が注目されています。この「ベジブロス」とはなんでしょう。

- ① 魚のあらなどを使って取っただし ② 動物の骨などを使って取っただし ③ 野菜のヘタなどを使って取っただし

## 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

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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、徒歩や自転車を出かけて見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・・・



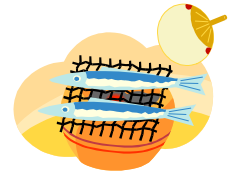
## 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.生ごみなどを捨てる際にある工夫をするとごみ処理をする時に排出される二酸化炭素を削減できます。その工夫とは次のうちどれ？

- ① 水を切る      ② 袋に二重に入れる
- ③ 燃えやすいものと一緒に捨てる

# 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

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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

【お風呂について】

浴槽に水をためて沸かすよりも、お湯をためる方が省エネにつながります。入浴の間隔をあけず、追い焚きを避けることでも省エネにつながります。

## 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.冷蔵庫の扉の開け閉めを1日10回減らすと、1年間に減らせる二酸化炭素の量はどれくらい？

- ① 1kg      ② 1.5kg      ③ 2kg

# 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

電気

kWh

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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

## 12月

【ストーブの使用について】  
室温は急には上がりません。お出かけ前や寝る直前までつけるのではなく、早めに切ることで省エネにつながります。



### 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q.省エネ性能の優れた電球の名称は次のうちどれ？

- ① 白熱電球      ② 電球型蛍光ランプ
- ③ 電球型LEDランプ

# 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

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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.地球温暖化により、2100年までに海面はどのくらい上昇すると予想されているでしょうか。

- ① 約50cm    ② 約100cm    ③ 約10cm

# 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

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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.サトウキビやトウモロコシなど、植物由来の原料を利用して作られたプラスチックのことをなんという？

- ① プラントプラスチック
- ② バイオマスプラスチック
- ③ ボタニカルプラスチック

## 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

× 0.431

kg-CO2

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO2

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

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」のご記入ありがとうございます。これから各家庭での様々な工夫で省エネやCO<sub>2</sub>削減にぜひご協力をお願いいたします。



### 《 Let' s Try ! 環境クイズ 》

Q. 海に流れ着いたプラスチックごみのうち、ペットボトルは自然に分解されるまでに約何年かかると言われている？

- ① 約50年    ② 約100年    ③ 約400年

## 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					

### 今月の合計

kg-CO<sub>2</sub>

### 4月からの累計

kg-CO<sub>2</sub>

電気

kWh

× 0.431

kg-CO<sub>2</sub>

プロパン  
ガス

m<sup>3</sup>

× 6.0

kg-CO<sub>2</sub>

水道

m<sup>3</sup>

× 0.36

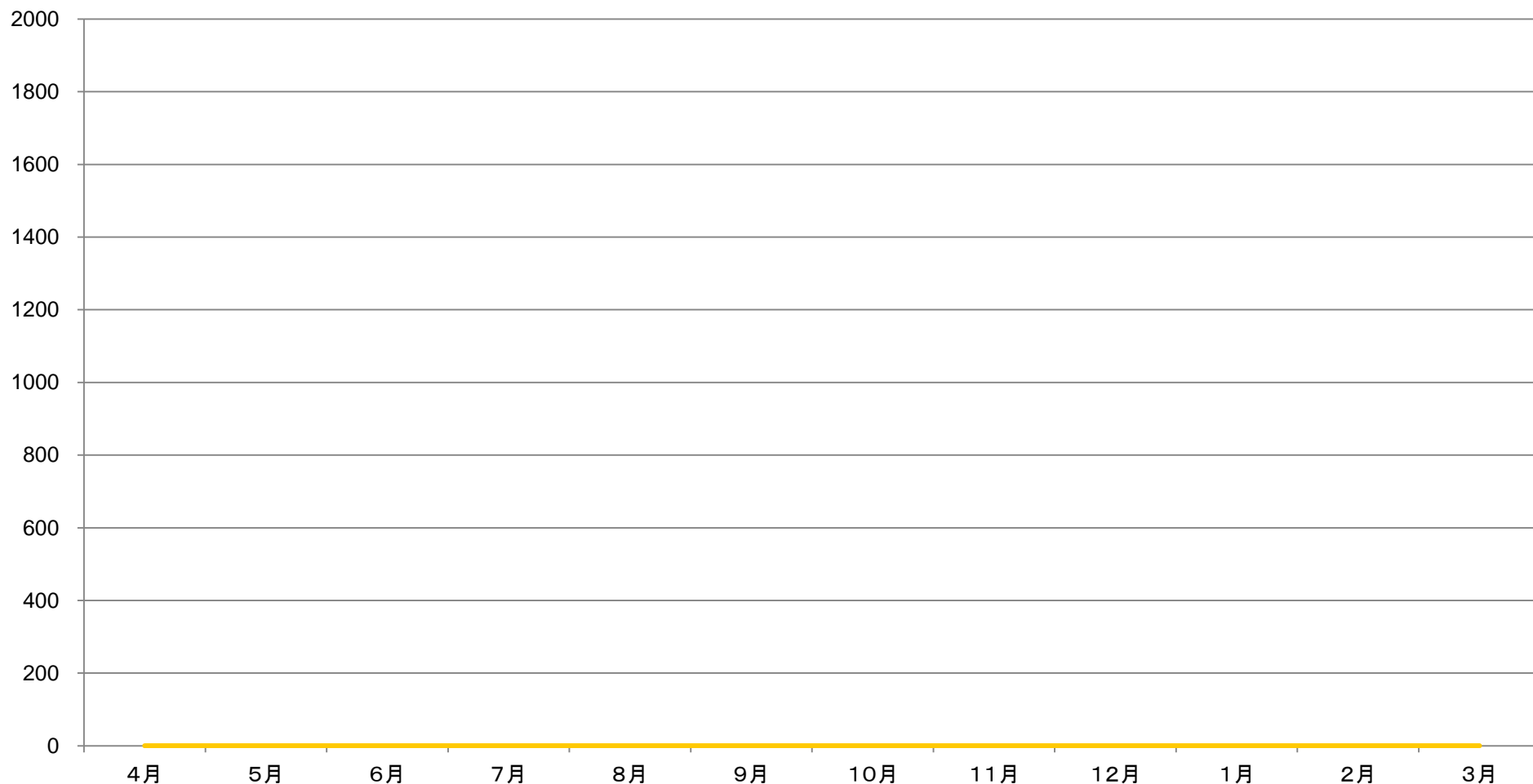
kg-CO<sub>2</sub>

# 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**