

めざせ！ゼロカーボン 我が家の環境家計簿

名前(かかなくてもよい)	
住所(かかなくてもよい)	
家族の人数	人

1年間に使う電気の量を調べてみよう。
みんなの家ではどのくらいのCO₂が出ているのかな？

岡谷市市民環境部環境課
環境政策・ゼロカーボン推進担当
TEL 23-4811(内線1445・1446)
E-mail:seisou@city.okaya.lg.jp



自分の家の電気で、CO₂(二酸化炭素)がどのくらい出ているのか…表に記入して調べてみよう！

【記入例】



請求書から書き写してね
(1カ月に使った電気の使用量)

〇月	
1ヶ月に使った電気の量	kWh
1ヶ月に電気を使って出たCO ₂ (二酸化炭素)	Kg
1ヶ月の電気料	円

0.51はCO₂発生係数 (二酸化炭素がどれくらい出たか計算するための数)

でんき	電気の 使用量	4月	5月	6月	7月	8月	9月
		kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
		kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=
でんき	CO ₂ 発生量	kg	kg	kg	kg	kg	kg
		kg	kg	kg	kg	kg	kg
		kg	kg	kg	kg	kg	kg
でんき	電気料金	円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円

でんき	電気の 使用量	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		kWh	kWh	kWh	kWh	kWh	kWh
		kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=	kWh×0.51=
でんき	CO ₂ 発生量	kg	kg	kg	kg	kg	kg
		kg	kg	kg	kg	kg	kg
		kg	kg	kg	kg	kg	kg
でんき	電気料金	円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円
		円	円	円	円	円	円

この期間に使った電気から出るCO₂(二酸化炭素)

Kg

この期間に使った電気料金

円

環境家計簿をやってみて感じたことがあったら、裏面に書いてください。

一般家庭の平均電気使用量

(kWh)

世帯数	1人		2人		3人		4人	
月	7月	1月	7月	1月	7月	1月	7月	1月
使用量/月	215	295	260	361	347	439	389	462
使用量/日	6.9	9.5	8.4	11.6	11.2	14.2	12.5	14.9
1人当たりの使用量/日	6.9	9.5	4.2	5.8	3.7	4.7	3.13	3.73

参照:2026年度版 家庭の省エネハンドブック

上の表は一般的な家庭の電気使用量を示したものです。
自分の家の使用量はどのくらいですか？



地球温暖化って
どうしておきるの？

わたしたちの家で使っている家電や自動車から出ている「温室効果ガス」が原因の一つなんだよ。温室効果ガスの95%は二酸化炭素(CO₂)なんだ。
電気やガス、ガソリンをつくる時に、大量の二酸化炭素がでてしまう。
だから、ムダなエネルギーを使わないようにすることが、地球

エアコン



- ☐ 設定温度を調整し、冷やしすぎないようにする
CO₂(二酸化炭素)12.3Kg お金1,000円
- ☐ フィルターを月に1・2回掃除する
CO₂(二酸化炭素)13.0Kg お金1,060円

冷蔵庫



- ☐ ものを詰めすぎない
CO₂(二酸化炭素)17.8Kg お金1,450円
- ☐ 季節に合わせて設定温度を調節する
CO₂(二酸化炭素)25.1Kg お金2,050円
- ☐ 壁からの距離を適切にする
CO₂(二酸化炭素)18.3Kg お金1,500円

電気ポット



- ☐ 電気ポットの長時間保温はしない
CO₂(二酸化炭素)43.6Kg お金3,570円
- ☐ 炊飯器の長時間保温はせず、使わない時はプラグを抜く
CO₂(二酸化炭素)12.6Kg お金1,030円

照明



- ☐ 蛍光灯器具からLED照明器具に交換する
CO₂(二酸化炭素)27.6Kg お金2,260円
- ☐ 白熱電球をLEDランプに交換する
CO₂(二酸化炭素)37.8Kg お金3,090円

使う電気を減らせば、出たくないCO₂ (二酸化炭素)も減るし、お金の節約にもなるよ。
君のおこづかいも増えるかな？
※右の取り組みで、1年間に これだけのCO₂とお金が減らせます。