

かん きょう か けい ぼ

# 環境家計簿

## 環境家計簿

の配布は、令和3年度を  
もって終了します!!



令和3年度以降、  
環境家計簿に代わって

**エコふあみ**  
をおすすめしています!!

詳細はこちら↓



宮崎市観光イメージキャラクター ミッシちゃん

エコふあみとは

「九州エコファミリー応援アプリ（エコふあみ）」は、省エネ・省資源  
など地球環境にやさしい活動に取り組む県民（エコファミリー）の皆様を  
支援する九州7県公式の環境アプリです。

お問い合わせ先

宮崎市 環境部 環境政策課

電話 0985-21-1761（直通） FAX 0985-22-0405

E-mail : 09seisaku@city.miyazaki.miyazaki.jp

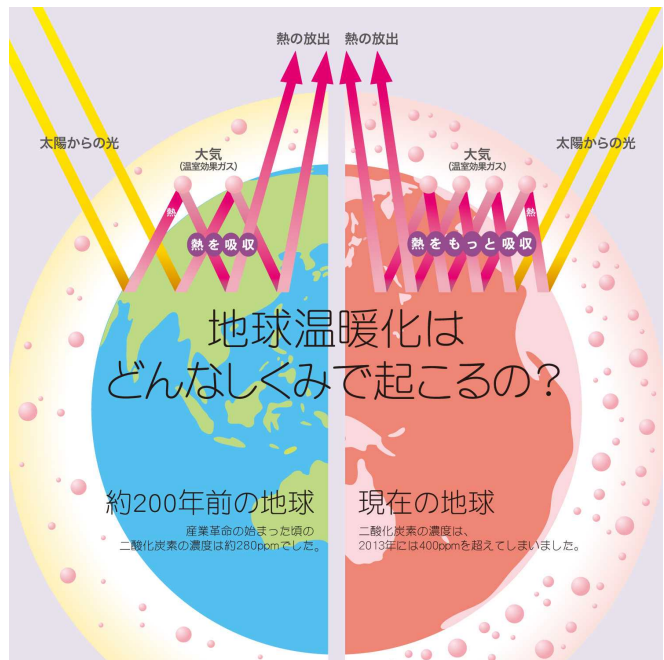
## 地球温暖化とは？

地球全体の平均気温が上がっていくことを「地球温暖化」といいます。

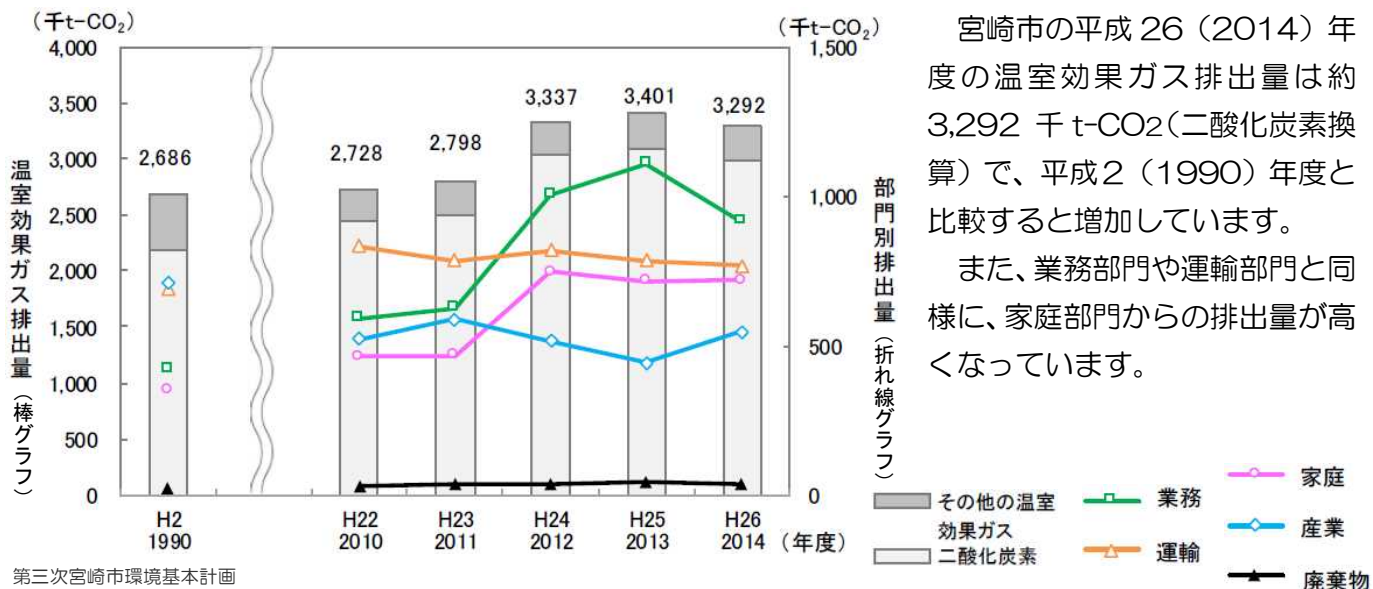
地球の表面が太陽の熱で温められ、その一部が大気中の二酸化炭素やメタンなどの「温室効果ガス」に吸収されて、地球全体の気温はほどよく保たれています。（温室効果ガスがなければ、マイナス19℃くらいになります。）

ところが、温室効果ガスが増えすぎると、宇宙に出るはずだった熱が地球にこもってしまい、地球全体の平均気温が上がってしまいます。

全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト  
(<http://www.jccca.org/>) より



## 宮崎市の温室効果ガス排出量は？



第三次宮崎市環境基本計画  
(<http://www.city.miyazaki.miyazaki.jp>) より

宮崎市の平成26(2014)年度の温室効果ガス排出量は約3,292千t-CO<sub>2</sub>(二酸化炭素換算)で、平成2(1990)年度と比較すると増加しています。

また、業務部門や運輸部門と同様に、家庭部門からの排出量が高くなっています。

## 家庭から排出される二酸化炭素の内訳は？

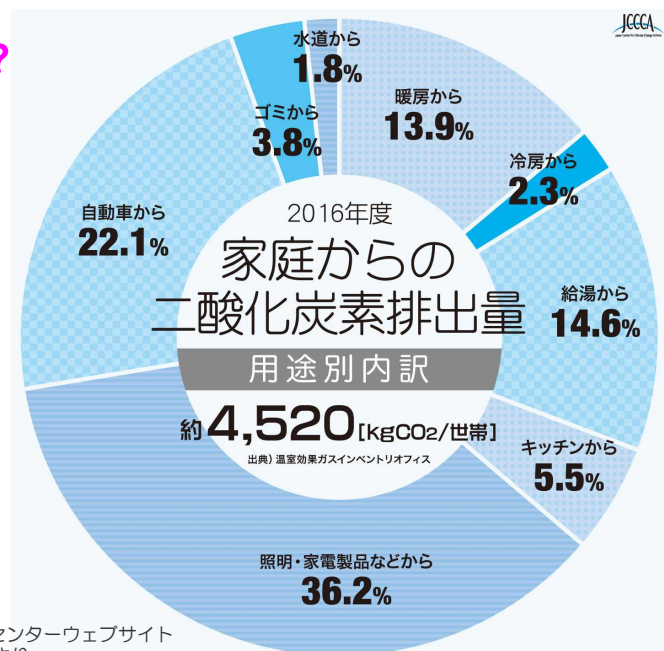
平成28(2016)年度の家からの二酸化炭素排出量(全国)は、約4,520kg-CO<sub>2</sub>/世帯(二酸化炭素換算)です。

また、排出量を用途別にみると、照明・家電製品等が約36%、自動車等が約22%を占めています。

照明・家電製品も自動車も、上手に選んで上手に使い、一人ひとりが自分にできる省エネに取り組んでいきましょう。

1人で取り組むことができる省エネの効果は小さいかもしれませんが、みんなが地球温暖化について問題意識を持って省エネを実践すると、全体で大きな効果が得られます。

全国地球温暖化防止活動推進センターウェブサイト  
(<http://www.jccca.org/>) より

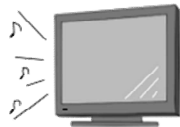


# 自分にできる省エネに取り組んでいきましょう



宮崎市観光イメージキャラクター ミッシちゃん

## テレビ



**行動** 見ない時は消す  
画面は明るすぎないように

**効果** 見る時間を1日1時間減らす (32V型テレビ)  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 9.9kg 約 450円節約  
画面の輝度を最適 最大⇒中間 (32V型テレビ)  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 15.9kg 約 730円節約

## 洗濯機



**行動** まとめて洗い、回数を減らす  
お風呂の残り湯を利用

**効果** 定格容量の4割を入れて洗う⇒8割を入れて洗う  
(洗濯・脱水容量：6Kg)  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 3.5kg 約 3,980円節約

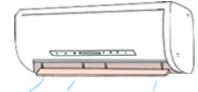
## 自動車



**行動** ふんわりアクセル「eスタート」  
加減速の少ない運転

**効果** 最初の5秒で時速20キロが目安  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 194.0kg 約 10,030円節約  
市街地で2%程度、郊外で6%程度の燃費改善  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 68.0kg 約 3,510円節約

## エアコン



**行動** 夏の室温は28℃、冬は20℃を目安に  
必要な時だけつける

**効果** 冷房設定温度 27℃⇒28℃ (外気温度 31℃)  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 17.8kg 約 820円節約  
暖房設定温度 21℃⇒20℃ (外気温度 6℃)  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 31.2kg 約 1,430円節約

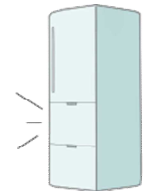
## 照明器具



**行動** 省エネ型に替える  
点灯時間を短く

**効果** 54Wの白熱電球⇒9Wの電球型LEDランプ  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 52.8kg 約 2,430円節約  
9Wの電球型LEDランプの点灯を1日1時間短縮  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 1.9kg 約 90円節約

## 冷蔵庫



**行動** ものを詰め込みすぎない  
開けている時間を短く

**効果** 詰め込んだ場合⇒半分にした場合  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 25.7kg 約 1,180円節約  
開けている時間を20秒間⇒10秒間  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 3.6kg 約 160円節約

## ガス給湯器 (風呂)



**行動** 入浴は間隔をあけずに  
シャワーは不必要に流したままにしない

**効果** 2時間放置で4.5℃低下した湯 (200L) を追炊き  
⇒間隔をあけずに入浴  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 87.0kg 約 6,880円節約  
45℃のお湯を流す時間を1分間短縮  
年間 CO<sub>2</sub>削減量 29.0kg 約 3,300円節約



# 使用量のお知らせ（検針票）の見方

ここでは、電気、ガス、水道の検針票の見方を記載しています。

## 【電気】

電気ご使用量のお知らせ

いつもご利用いただきありがとうございます。

年 月 日 ~ 年 月 日  
 ご使用日数 日  
 今回検針日 月 日  
 次回検針日 月 日

様 (引込柱)

(ご契約種別) (ご使用用途) (ご契約容量)

お客さま番号 供給地点特定番号

計帳区 営業所 地区作業区 番号 種別

◎ Qピコ(ポイントサービス)のお知らせ → 前月分までのQピコは ピコです。

ご請求予定額(税込)	8,117 円	ご使用量	360 kWh
基本料金			
電力量料			
内金			
燃料費調整額			
再エネ賦課金			

裏面にもお知らせが



©宮崎市

電気の「金額」欄に記入

電気の「使用量」欄に記入

## 【ガス】

ガスご使用量のお知らせ

年 月 日 ~ 年 月 日  
 ご契約種別 振替予定日 月 日  
 ガス種 今回指針  
 前回指針  
 メーター取替までのご使用量 m<sup>3</sup>

今月のご使用量	123 m <sup>3</sup>
前月のご使用量	123 m <sup>3</sup>
前年同月のご使用量	123 m <sup>3</sup>

ご請求予定金額 12,345 円

(ご契約の変更等で、実際の請求と異なる場合がございます。)

宮崎市河川浄化  
イメージキャラクター  
カワット



ガスの「使用量」欄に記入

ガスの「金額」欄に記入



宮崎市ごみ減量とリサイクル  
運動シンボルキャラクター  
リサイクルマン

## 【水道】

水道は2か月に1回の検針なので、「使用量」と「金額」は、2で割った数値を記入しましょう。

今回指示数 (A)	30 m <sup>3</sup>
前回指示数 (B)	1 m <sup>3</sup>
メータ取替時のご使用水量 (C)	14 m <sup>3</sup>
ご使用水量 (A) - (B) + (C)	43 m <sup>3</sup>

検針年月	年月	請求予定金額
水道料金		6,302 円
下水道使用料		5,180 円
合計金額		11,482 円

水道の「使用量」欄に記入

ガスの「金額」欄に記入

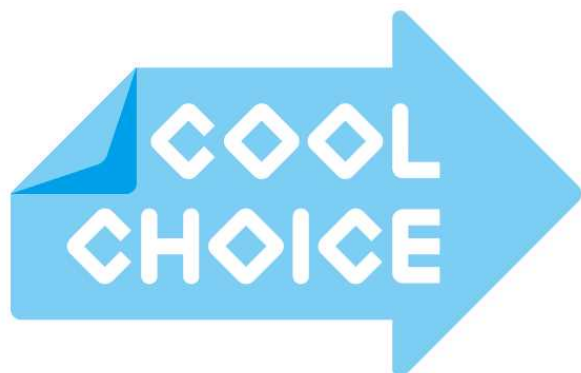
宮崎市マイバック利用推進  
イメージキャラクター  
エコガルー



検針票を確認して、環境家計簿に記入しましょう。

CO<sub>2</sub>排出量は、各エネルギーの「使用量」に「CO<sub>2</sub>排出係数」（環境家計簿に掲載）をかけて算出しましょう。ガソリンの使用がある場合は、領収書を確認して同様に算出しましょう。

はじめよう！COOL CHOICE

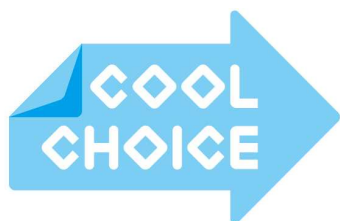


未来の  
ために、  
いま選ぼう。

### 「COOL CHOICE (=賢い選択)」とは

2030年度に2013年度比で温室効果ガス排出量を26%削減（家庭部門では約40%削減）するという目標達成のため、省エネ・低炭素型製品への買い換え・サービスの利用・ライフスタイルの選択など、地球温暖化対策に資する「賢い選択」をしていこうという、政府及び環境省が推進する国民運動のことです。

未来のため、身近な生活の中で、ぜひ「COOL CHOICE」にご参加ください。



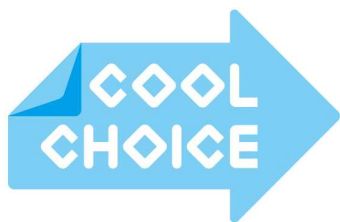
省エネで生活が  
もっとおトクに！



LEDが照らし出すのは  
環境に優しい未来です。



近ごろの冷蔵庫は  
氷だけじゃなく、  
省エネもつくってくれる。



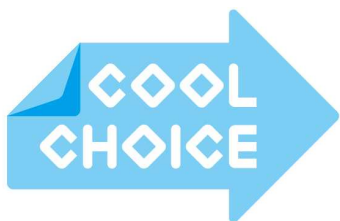
公共サービスを  
上手に使おう！



みんなと一緒にバス旅行。  
楽しさもCO<sub>2</sub>も  
シェアできる。



図書館は、  
冷房だって貸してくれる。



ライフスタイルを  
見直そう！



残さず食べる。  
食べ物を大切にする  
気持ちは、  
CO<sub>2</sub>だって減らしている。



上手なラッピングとは、  
必要に応じた  
包装を選ぶこと。



# 宮崎市環境家計簿

エネルギーごとの「CO2排出係数」は、年度に応じて修正して使用してくださいね。



©宮崎市

	①				①		
	CO2 排出係数	②			CO2 排出係数	②	
	使用量	CO2排出量 (kg-CO2)	金額 (円)		使用量	CO2排出量 (kg-CO2)	金額 (円)
記入例	③ 471	④ 162	⑤ 11,166	※記入例は、①が「電気」、②が「0.344」の場合			
4月				10月			
5月				11月			
6月				12月			
7月				1月			
8月				2月			
9月				3月			

※令和3年度時点

**電気** ※

**0.344**  
kg-CO2/kWh

**都市ガス**

**2.16**  
kg-CO2/m<sup>3</sup>

**LPガス**

**6.55**  
kg-CO2/m<sup>3</sup>

**水道**

**0.36**  
kg-CO2/m<sup>3</sup>

**ガソリン**

**2.32**  
kg-CO2/l

**灯油**

**2.49**  
kg-CO2/l

⑥ 合計			
---------	--	--	--

※ 電気のCO2排出係数は、R3.7.19公表の九州電力(株)の値です。その他の電力会社をご利用の場合は、「温室効果ガス排出量算定・報告・公表制度」のホームページ(<https://ghg-santeikohyo.env.go.jp/>)で、「算定方法・排出係数一覧」から「電気事業者別排出係数関連ページ」をご確認ください。

## 【記入方法】

- ※まずは、検針票(使用量のお知らせ)を準備しよう
- ① エネルギー(例:電気)を記入しよう
  - ② 「CO2排出係数」を記入しよう
  - ③ 検針票を見て、月ごとの使用量を記入しよう
  - ④ 「②×③」の数字を記入しよう
  - ⑤ 検針票を見て「金額」を記入しよう
  - ⑥ 「使用量」や「CO2排出量」、「金額」の合計を計算しよう

ぼくの名前は「カワット」。  
宮崎市の河川浄化のイメージキャラクターだよ。  
自由に色をぬって、みんなおぼえてね。



カワット



リサイクルマン



エコガルー

