

# ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿



これは北九州市にある平尾台だよ！日本三大カルストのひとつで、石灰岩でできた珍しい風景や洞窟を楽しめるんだ。

これはなんだろう？

エコふぁみアプリの環境スポットにもなっているんだ。



## 地球温暖化による気候変動の影響

地球温暖化により、真夏日・猛暑日の増加、短時間強雨の増加などの気候変動が生じており、熱中症の増加、洪水・土砂災害の増加、農作物の品質低下、動植物の生態系の変化など、さまざまな分野で影響をもたらしています。

## 世界の目標

2015年のパリ協定の実現に向けて、120以上の国と地域が「2050年カーボンニュートラル（温室効果ガス排出実質ゼロ）」の目標を掲げて地球温暖化対策の取組を進めています。

## 福岡県の削減目標と家庭の役割

福岡県では、2030年度の温室効果ガス排出量を2013年度比で46%削減する目標を定めています。この目標を達成するためには、家庭からのCO<sub>2</sub>排出量を1世帯当たり69%削減することが必要で、電気やガスなどのエネルギー使用量では37%削減が目安になります。

次のエコ活動を実践しよう！

- 4月：電気も省エネ 断熱住宅
- 5月：ごみはきちんと分別・再利用する
- 6月：環境にやさしい次世代自動車を選ぶ
- 7月：熱中症を予防しよう
- 8月：つながるオフィス テレワーク
- 9月：移動手段を考えよう
- 10月：感謝の心 食べ残しゼロ
- 11月：サステナブルファッションに取り組む
- 12月：宅配便は一度で受け取る
- 1月：地元産の旬の食材を積極的に選ぶ
- 2月：節水できる機器、高効率の給湯器を選ぶ
- 3月：こだわる楽しさ エコグッズ



こうした取組を継続することで、

**エネルギー使用量が減る＝光熱水費が減る＝CO<sub>2</sub>排出量が減る**  
そしてこれが「**地球温暖化の防止**」につながります。

エコ活動の実践は地球にとっても家計にとっても一石二鳥。  
この環境家計簿を使ってできることから省エネをはじめましょう！

## エコファミリー応援事業の紹介

### エコファミリーとは？

スマートフォン専用アプリ、「九州エコファミリー応援アプリ『エコふあみ』」などを利用して、省エネルギー・省資源に取り組んでいただく県民です。

### エコファミリーに登録するとどうなるの？

- ・アプリの画面上に表示される応援パスポートで協賛店舗の割引等が受けられます。
- ・アプリ内の取組を行うことで貯まるポイントを使って、県産品などが当たる抽選くじに参加できます。
- ・半年ごと（上半期4～9月、下半期10～3月）に取組結果を報告した方の中から抽選で協賛企業賞を進呈します。

### ポイントを貯めるにはどうすればいいの？

- 次の取組み等を行うとポイントが貯まります。
- ・電気・ガス・水道等の使用量等の記録。
  - ・環境イベントの参加等エコ活動の実施。
  - ・毎日ログインしてエコチェックに挑戦。



### 登録するにはどうすればいいの？

九州エコファミリー応援アプリ「エコふあみ」をダウンロードして参加。

**(詳しくは次ページ「参加方法1」で)**

### スマートフォンがない、または使うことが困難な場合はどうすればいいの？

この環境家計簿巻末の報告用紙を使用して電気使用量等を報告してください。アプリで報告した方は提出不要です。

**(詳しくは次ページ「参加方法2」で)**

# エコファミリーへの参加方法について

## 参加方法 1 ~九州エコファミリー応援アプリ「エコふぁみ」をダウンロードしてエコ活動を実践しよう~

貯めたポイントや半期ごとの取組報告で、プレゼントや協賛企業賞が当たるかも

エコファミリー活動をもっと手軽に楽しく取り組んでもらうため、九州エコファミリー応援アプリ「エコふぁみ」を運用しています！  
抽選くじや応援パスポートといったアプリのみの特典がありますので、スマホをお持ちの方は、ぜひこちらのアプリをご利用ください！

### 1. アプリをダウンロードする

お持ちのスマートフォンの機種に  
そって、アプリストアからダウンロードしてください。(無料)



Androidはこちら



iPhoneはこちら

### 2. 初期登録する

エコファミリーに登録



これでアプリを使う準備はOK！いろいろなエコ活動を実践してどんどんポイントを貯めてください。  
貯めたポイントで抽選、プレゼントが当たるかも！

### 3. アプリの特典

#### 🌿 エコ活動を実践してポイントゲット！

エコふぁみではエコ活動を実践することで、ポイントが貯まります！まずは「ポイントを貯める」をタップ！ポイントの貯め方は色々！できることから始めてください。



#### 🌿 抽選でプレゼントをゲット！

貯まったポイントは200Pで1回プレゼント抽選に参加できます。

#### 🌿 他にもいろんな機能が！

この他にも、協賛企業で見せると特典を受けられる**応援パスポート機能**、**毎月の電気使用量等のグラフ化**、福岡県からの**環境に関する情報発信**などいろいろな機能が搭載！ぜひダウンロードして使ってみてください。

## 参加方法 2 ~ふくおかエコライフ応援 book を活用してエコ活動を実践しよう~

半期ごとの取組結果報告で協賛企業賞が当たるかも

半期ごとに本書巻末の報告用紙を使い、毎月の電気・ガス使用量等を報告してください。

※詳しくは本書3ページをご覧ください。  
※アプリで報告済の場合は、提出不要です。

### 4. アプリ及び応援 book の特典

- ◆ 半期ごとの取組結果を報告すると、抽選で協賛企業賞をゲット！  
(参考) 2023年度の協賛企業賞：ギフトカード(3,000円分)、特産品詰め合わせ(2,000円相当)、お食事券など
- ◆ 1年間(上半期と下半期)の取組が優秀な世帯を表彰！  
二酸化炭素排出量の少ない世帯を世帯人数・住宅形態ごとに表彰



## デコ活とは デコ活

国は2050年のカーボンニュートラルの実現及び2030年度の温室効果ガス排出を2013年度から46%削減することを目指すため、国民の行動変容、ライフスタイル転換のうねり・ムーブメントを起こすべく、デコ活(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)を推進しています。

デコ活とは、二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む"デコ"と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。

節電、節水、サステナブルファッションなど、身の回りの出来ることから、デコ活を始めてみませんか。

出典) 環境省 HP デコ活

# ふくおかエコライフ応援 book の使い方

## ○各月のカレンダーに月の使用量を記入してみよう

電気使用量、ガス使用量、水道使用量、ガソリン使用量、軽油使用量、灯油使用量、可燃ごみ排出量を記入しましょう。

## ○「省エネ見える化チェックシート」を使って、取組状況を確認してみよう

17頁のチェックシートを使って、エネルギー使用量の見える化を行い、取組状況を確認し、取組の参考にしましょう。

## ○エコファミリー応援事業取組結果報告用紙を用いて、エコファミリーに登録する場合

「省エネ見える化チェックシート」でとりまとめたエコ記録を、半期ごと（上半期：4～9月、下半期：10～3月）に巻末のエコファミリー応援事業取組結果報告用紙に転記し、県に報告してください（報告は任意）。

※アプリで報告済の場合は、提出不要です。

## 1. 報告項目

次の各項目について結果をご記入の上、報告してください。

電気使用量、ガス使用量、水道使用量、ガソリン使用量、軽油使用量、灯油使用量、可燃ごみ排出量



報告しよう！

## 2. 記入方法

巻末の取組結果報告用紙には、2024年度と2023年度の各月の使用量を記入してください。

なお、不明なものは空欄で結構です。

※記入上の注意事項

- 電気使用量 (KWh)..... 太陽光発電等を導入している場合は、電力の発電量や販売量にかかわらず使用量（購入量）を記入
- ガス使用量 (m<sup>3</sup>)..... 都市ガス・LPガス欄のいずれかに記入  
オール電化の場合は0を記入
- 水道使用量 (m<sup>3</sup>)..... 2か月の場合は2で割って記入。井戸水の場合は0を記入。
- ガソリン使用量 (L)..... 使用していない場合は0を記入
- 軽油使用量 (L)..... 使用していない場合は0を記入
- 灯油使用量 (L)..... 使用していない場合は0を記入
- 可燃ごみ排出量 (L)..... ごみの数 × ごみ袋の大きさ (L)  
ごみを出していない月は0を記入  
昨年度分をkgで記録されている場合、kg×10でLを計算。

## 3. 報告対象期間と報告時期

半期ごとに報告してください。

- ①2024年4月～9月 報告は2024年11月8日まで
- ②2024年10月～2025年3月 報告は2025年5月9日まで

## 4. 報告方法

巻末の取組結果報告用紙を郵送してください。切り取ったのり付けすると封書になります。切手は不要です。

エコファミリー応援事業に係る問い合わせ先



福岡県環境部環境保全課地球温暖化対策係  
〒812-8577 福岡県福岡市博多区東公園7番7号  
TEL:092-643-3356(直通) FAX:092-643-3849  
E-mail: chikyu@pref.fukuoka.lg.jp

ふくおかエコライフ応援 book（福岡県環境家計簿）に係る問い合わせ先



福岡県地球温暖化防止活動推進センター（一般財団法人九州環境管理協会）  
〒813-0004 福岡県福岡市東区松香台1-10-1  
TEL:092-674-2360 FAX:092-674-2361  
E-mail: fccca@keea.or.jp

# SDGs( 持続可能な開発目標 ) とは

SDGs とは、「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略称で、2015 年 9 月に開催されたサミットで採択された「持続可能な開発のための 2030 アジェンダ」に記載された 2016 年から 2030 年までの国際目標です。この SDGs は持続可能な世界を実現するための 17 のゴールと 169 のターゲットから構成されています。



## 持続可能な開発目標 (SDGs) の詳細

目標1 [貧困]	あらゆる場所のあらゆる形態の貧困を終わらせる。
目標2 [飢餓]	飢餓を終わらせ、食料安全保障及び栄養改善を実現し、持続可能な農業を促進する。
目標3 [保健]	あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。
目標4 [教育]	すべての人に包摂的かつ公正な質の高い教育を確保し、生涯学習の機会を促進する。
目標5 [ジェンダー]	ジェンダーの平等を達成し、すべての女性及び女児の能力強化を行う。
目標6 [水・衛生]	すべての人々の水と衛生の利用可能性と持続可能な管理を確保する。
目標7 [エネルギー]	すべての人々の、安価かつ信頼できる持続可能な近代的エネルギーへのアクセスを確保する。
目標8 [経済成長と雇用]	包摂的かつ持続可能な経済成長及びすべての人々の完全かつ衛生的な雇用と働きがいのある人間らしい雇用(ディーセント・ワーク)を促進する。
目標9 [インフラ、産業化、イノベーション]	強靱(レジリエント)なインフラ構築、包摂的かつ持続可能な産業化の促進及びイノベーションの推進を図る。
目標10 [不平等]	各国内及び各国間の不平等を是正する。
目標11 [持続可能な都市]	包摂的で安全かつ強靱(レジリエント)で持続可能な都市及び人間居住を実現する。
目標12 [持続可能な生産と消費]	持続可能な生産消費形態を確保する。
目標13 [気候変動]	気候変動及びその影響を軽減するための緊急対策を講じる。
目標14 [海洋資源]	持続可能な開発のために海洋・海洋資源を保全し、持続可能な形で利用する。
目標15 [陸上資源]	陸域生態系の保護、回復、持続可能な利用の促進、持続可能な森林の経営、砂漠化への対処ならびに土地の劣化の阻止・回復及び生物多様性の損失を阻止する。
目標16 [平和]	持続可能な開発のための平和で包摂的な社会を促進し、すべての人々に司法へのアクセスを提供し、あらゆるレベルにおいて効果的で説明責任のある包摂的な制度を構築する。
目標17 [実施手段]	持続可能な開発のための実施手段を強化し、グローバル・パートナーシップを活性化する。

## SDGs は5つのPに分類されます。

SDGs は人間、豊かさ、地球、平和のための目標であり、国際社会のパートナーシップにより実現を目指しています。

<b>人間 (people)</b>	すべての人の人権が尊重され、尊厳をもち、平等に、潜在能力を發揮できるようにする。貧困と飢餓を終わらせ、ジェンダー平等を達成し、すべての人に教育、水と衛生、健康的な生活を保障する。	1, 2, 3, 4, 5, 6
<b>豊かさ (prosperity)</b>	すべての人が豊かで充実した生活を送れるようにし、自然と調和する経済、社会、技術の進展を確保する。	7, 8, 9, 10, 11
<b>地球 (planet)</b>	責任ある消費と生産、天然資源の持続可能な管理、気候変動への緊急な対応などを通じて、地球を破壊から守る。	12, 13, 14, 15
<b>平和 (peace)</b>	平和、公正で、恐怖と暴力のない、インクルーシブな(すべての人が受け入れられ参加できる)世界をめざす。	16
<b>パートナーシップ (partnership)</b>	政府、民間セクター、市民社会、国連機関を含む多様な関係者が参加する、グローバルなパートナーシップにより実現をめざす。	17



福岡県では SDGs の考え方を踏まえた、福岡県環境総合ビジョン(第5次福岡県環境総合基本計画)を策定しています。エコ活動に取り組むことは、環境問題だけでなく世界中で起こっている貧困や不平等などの課題解決につながります。次のページからは、環境家計簿(本書)の各月テーマがどのSDGsに関連しているかロゴで示しています。みなさんの力を合わせて、SDGsを達成しましょう。

出典) 外務省「持続可能な開発のための2030アジェンダ」  
 Unicef「持続可能な開発目標 SDGs の考え方」  
 国連広報センター「持続可能な開発のための2030アジェンダ」

# 4月

# 電気も省エネ 断熱住宅

APRIL

みどりの月間 (4/15~5/14)



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
31	1	2	3	4 清明	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16 土用	17	18	19 穀雨	20
21	22 国際マザーアースデー	23	24	25	26	27
28	29 昭和の日	30	1	2	3	4
5	6	メモ:				

## 省エネ・断熱で快適な生活を!

断熱とは、壁、床、屋根、窓などを通しての住宅の内外の熱の移動を少なくすることです。住宅の断熱で重要なのが、開口部の断熱性能を高めることです。なかでも窓は、熱の出入りが大きいので、断熱上の重要なポイントとなります。

サッシを木やプラスチックを使った断熱サッシにすることや、ガラスを複層ガラスとすること、既存の窓の内側に新しく内窓を設置して二重窓にすることなどは大きな断熱効果があります。

「省エネ住宅」=「快適な住宅」です。断熱住宅や断熱リフォームで快適な生活を手に入れましょう。



## 太陽光発電を取り入れよう

太陽光発電は、クリーンで枯渇しない再生可能エネルギーであり、電気代の節約や建物でのCO<sub>2</sub>削減はもちろんのこと、停電時にも一定の電力使用ができるため防災性の向上にも繋がります。

太陽光発電の設置を検討してみませんか。



出典) 資源エネルギー庁 HP 「省エネ住宅」  
資源エネルギー庁 HP 「なっとく! 再生可能エネルギー」  
環境省 HP 「太陽光発電の導入支援サイト」

● 4月の使用量をチェックしましょう。



4月分

電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 5月

## ごみはきちんと分別・再利用する

MAY



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
28	29	30	1 八十八夜	2	3 憲法記念日	4 みどりの日
5 立夏 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10 2023年度 下半期エネルギー 使用量報告期限	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 小満	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 ゴミゼロの日	31	1
2	3	メモ：				

### 3R 徹底宣言！

3Rとは、Reduce (リデュース)、Reuse (リユース)、Recycle (リサイクル) の頭文字を取った3つのアクションの総称です。  
 持続可能な未来のためには、  
**リデュース**=ごみの発生や資源の消費を減らす  
**リユース**=ごみにせず繰り返し使う  
**リサイクル**=ごみにせず再資源化する  
 この3つの考え方へ意識を転換し、アクションを起こしていく必要があります。



### 具体的なアクション

ごみを減らして、持続可能な未来を実現するという大きな目標に向かって、使い捨てや過剰消費を見直し、詰め替え製品、簡易包装、リターナブル容器を選ぶ、資源として分別するなど、3Rの具体的なアクションは、私たちが身近な暮らしの中で、誰にでもできる取り組みです。環境問題の解決は一人ひとりの意識とアクションから始まります。



出典) 環境省 HP 「ecojin3R 徹底宣言」

● 5月の使用量をチェックしましょう。



	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
5月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 6月

## 環境にやさしい次世代自動車を選ぶ

JUNE

海ごみゼロウィーク（5/30～6/8）、環境月間（6/1～6/30）



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5 世界環境デー エコトン誕生日 芒種	6	7	8 世界海洋デー
9	10 入梅	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 夏至	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	メモ：				

### 次世代自動車に乗ろう！

次世代自動車は、窒素酸化物（NOx）や粒子状物質（PM）等の大気汚染物質の排出が少ない、または全く排出しない、燃費性能が優れているなどの環境にやさしい自動車です。次世代自動車には次のような種類があります。

- ・電気自動車（EV）  
バッテリーに蓄えた電気でモーターを回転させて走る。
- ・ハイブリッド自動車（HV・HEV）  
ガソリンと電気など複数の動力源を組み合わせさせて走る。
- ・プラグイン・ハイブリッド自動車（PHV・PHEV）  
家庭用電源などの電気を車両側のバッテリーに充電できるハイブリッド自動車。
- ・燃料電池自動車（FCV・FCEV）  
車載の水素と空気中の酸素を反応させて燃料電池で発電しモーターを回転させて走る。排気されるのは水のみ。  
自動車の購入を予定しているなら、次世代自動車を検討してみませんか。



出典）環境省 HP「次世代モビリティガイドブック」  
経済産業省 HP「自動車の“脱炭素化”のいま」

● 6月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
6月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L



# 7月

JULY

## 熱中症を予防しよう



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
30	1 半夏生	2	3	4	5	6 小暑
7 クールアース・デー	8	9	10	11	12	13
14	15 海の日	16	17	18	19 土用	20
21	22 大暑	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ：				

### 熱中症を引き起こす条件と熱中症予防行動のポイント

○熱中症はどのようにして起こるのか？  
熱中症を引き起こす要因として、環境と身体と行動によるものが考えられます。

- ・環境の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、急に暑くなった日など
- ・身体の要因は、高齢者や乳幼児、肥満の方、下痢やインフルエンザでの脱水症状など
- ・行動の要因は、激しい筋肉運動や、慣れない行動、長時間の屋外作業など

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。このような状態が熱中症です。

#### ○熱中症を予防するには

- ・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう。
- ・室内でも温度・湿度を測りましょう。気温 28℃の場合、湿度 55%で警戒、75%で厳重警戒になります。
- ・体調の悪い時は特に注意しましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。



#### 日頃から健康管理をしましょう

環境省の「熱中症予防情報サイト」では、暑さ指数や熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）、熱中症対策などの情報が掲載されています。活用して熱中症を予防しましょう。

**「環境省熱中症予防情報サイト」で検索！**

出典）環境省「熱中症予防情報サイト」  
一般社団法人日本熱中症協会

### ● 7月の使用量をチェックしましょう。



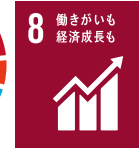
7月分

電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 8月

# つながるオフィス テレワーク

AUGUST



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
28	29	30	31	1 夏の省エネ総点検の日	2	3
4	5	6	7 立秋	8	9	10
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 処暑	23	24
25	26	27	28	29	30	31 二百十日
1	2	メモ：				

## テレワークを活用しよう

### ◇テレワークってなに？

テレワークとは「tele = 離れた所」と「work = 働く」をあわせた造語で、情報通信技術 (ICT = Information and Communication Technology) を活用した、場所や時間にとられない柔軟な働き方のことです。



### ◇テレワークを導入するとどうなるの？

通勤のための移動がなくなることで環境負荷の軽減や通勤時間が削減されます。時間に余裕が生まれるとライフ・ワーク・バランスの向上や育児・介護中でも仕事 (就業) を続けることが可能になります。



### ◇テレワークを普段の生活にも使ってみよう！

テレワークとは異なりますが、コロナ禍以降は「オンライン里帰り」、「オンライン飲み会」などスマートフォンやパソコンを使って、遠くの家族や友人などと交流する人たちが増えています。電話で声だけ聴くよりも、画面越しでも顔を見れた方がうれしいですね。



出典) 一般社団法人日本テレワーク協会

## ● 8月の使用量をチェックしましょう。



8月分

電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 9月

## 移動手段を考えよう



SEPTEMBER

防災週間 (8/30~9/5)

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
1 防災の日	2	3	4	5	6	7 白露
8	9	10	11	12	13	14
15	16 敬老の日 オゾン層保護のための国際デー	17	18	19 彼岸	20	21
22 秋分の日	23 振替休日	24 清掃の日	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	メモ:				

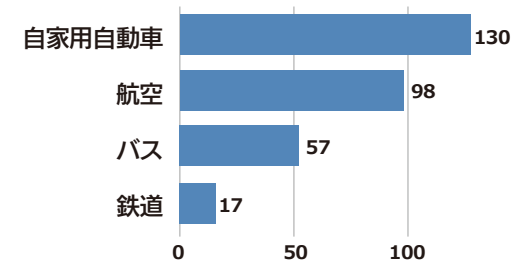
### 行楽の秋、お出かけはサイクリングや列車に揺られる旅はいかが？

人ひとりが移動する時のCO<sub>2</sub>排出量は、鉄道に比べて自家用乗用車は約8倍、航空は約6倍、バスは約3倍のCO<sub>2</sub>排出量となっています。



お出かけは列車でのんびりと旅を楽しむのもいいかもしれませんね。

輸送量当たりの二酸化炭素排出量 (旅客)



CO<sub>2</sub> 排出原単位 [g-CO<sub>2</sub>/人km] (2019年度)  
※温室効果ガスインベントリ:「日本の温室効果ガス排出量データ」および国土交通省:「自動車輸送統計」、「航空輸送統計」、「鉄道輸送統計」より  
 国土交通省環境政策課作成

近距離の通勤であれば、徒歩や自転車を使うことで、ガソリン代を節約できるとともに、健康と体力の増進に役立ちます。移動距離が長い場合は列車やバスの利用を、自動車であれば相乗りを検討してはいかがでしょうか。



出典) 環境省「デコ活アクション」  
 国土交通省 HP「運輸部門における二酸化炭素排出量」

● 9月の使用量をチェックしましょう。



	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
9月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 10月

# 感謝の心 食べ残しゼロ



OCTOBER

3R 推進月間・食品ロス削減月間 (10/1~10/31)

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8 寒露	9	10	11	12
13 国際防災の日	14 スポーツの日	15	16 世界食料デー	17	18	19
20 土用	21	22	23 霜降	24	25	26
27	28	29	30 食品ロス削減の日	31	1	2
3	4	メモ：				

## 毎年10月は「食品ロス削減月間」

消費者庁では「おいしく食べきる」を考えようと5つのテーマの議論を呼びかけています。

- ・食×アレコレ：まだまだあるはず、食への取組を自由に語ろう！
- ・フードロス削減：フードロスを減らすために私たちができることを語ろう！
- ・食×健康：おいしく健康になる食べ物、食べ方を集めよう、見つけよう！
- ・食育：食材・食事の大切さ、子どもたちにどんなふう伝えていく？
- ・地産地消：地元で生まれた美味しさをいろいろな楽しむ方法を考えよう！

購入してすぐに食べる場合に、商品棚の手前にある商品など、販売期限が近づいた商品を積極的に選ぶ行動を「てまえどり」といい、食品ロスを削減する効果が期待されます。

福岡県では、スーパーやコンビニ等と連携して、県民の皆様にご「てまえどり」を呼びかけています。

私たちも食べ物に対する感謝の心をもって、改めて「食」について考えてみましょう。



出典) 消費者庁「おいしく食べきる」を考えよう会議 (フォーラム) 福岡県 HP「食品ロス削減につながる「てまえどり」の呼びかけ」

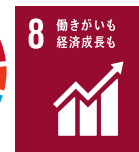
● 10月の使用量をチェックしましょう。



10月分

電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 11月 サステナブルファッションに取り組む



NOVEMBER

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
27	28	29	30	31	1	2
3 文化の日	4 振替休日	5	6	7 立冬	8 2024年度 上半期エネルギー 使用量報告期限	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22 小雪	23 勤労感謝の日
24	25	26	27	28	29	30
1	2	メモ：				

## サステナブルファッション

サステナブルファッションとは、衣類の生産から着用、廃棄に至るプロセスにおいて将来にわたり持続可能であることを目指し、生態系を含む地球環境、ファッションに関わる人や社会に配慮した取組のことを言います。

私たちが手にする服を製造するプロセスでは CO2 が排出されており、1 着当たりの CO2 排出量は約 25.5kg、水消費量は約 2.3 立方メートルに換算されます (2022 年度調査)。



### 【SUSTAINABLE FASHIONアクション】

- 今持っている服を長く大切に着よう
  - リユース (再使用) でファッションを楽しもう
  - 長い目でみて価値のある衣服を買おう
  - 衣服の作られ方をしっかり見よう
  - 服を資源として再生利用しよう
- サステナブルファッションを理解し、これからのファッションのあり方をアップデートして、次世代の環境につなげていきましょう。

出典) 環境省「サステナブルファッション」



● 11月の使用量をチェックしましょう。

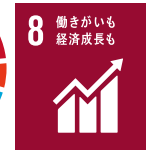
	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
11月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 12月

# 宅配便は一度で受け取る

DECEMBER

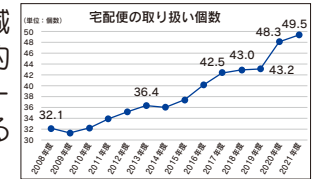
日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
1 冬の省エネ総点検の日	2	3	4	5	6	7 大雪
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 冬至
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	メモ：				



## 宅配便の約 2 割が再配達

便利なインターネットショッピングでここ数年宅配便の取り扱い個数が急増しており、その数は年間50億個にのぼります。しかし、宅配便のうち約2割が1回で受け取れず、再配達をしてもらっています。

宅配便の再配達を減らすことで、年間約6万人のドライバーの労働力を削減することができますし、再配達の車両の燃料消費分のCO<sub>2</sub>排出量を年間25.4万トン削減できる効果があります。



### 【宅配便を利用するときのアクション】

- ・自分や相手が1回で確実に受け取れる日時・場所を指定しよう
- ・配送状況の通知アプリを活用しよう
- ・まとめ買いで配送回数を減らそう
- ・急ぎ便は状況に応じて使い分けよう
- ・送り先の住所は正しく記載しよう
- ・宅配ボックス・置き配を活用しよう
- ・コンビニ受け取りを活用しよう
- ・街中にある宅配ロッカーを活用しよう



再配達の削減の取組は、デコ活アクションの1つになるとともに、「2024年物流危機」の対策にも貢献できます。

出典) 国土交通省 HP 「再配達削減に向けて私たちができること」

● 12月の使用量をチェックしましょう。



	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
12月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 1月

## 地元産の旬の食材を積極的に選ぶ



JANUARY

日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
29	30	31	1 元旦	2	3	4
5 小寒	6	7	8	9	10	11
12	13 成人の日	14	15	16	17 土用	18
19	20 大寒	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	メモ：				

### 季節の食べ物、おいしく食べよう

#### ★食の地産地消・旬産旬消

「地元でとれた旬の食材を食べる」と私たちにいいことばかりです。例えば

- ・旬の食材は栄養価が高い上に、価格が安い。
- ・近くでとれたものなので、運ぶ距離・時間が短く新鮮。
- ・食材を運ぶエネルギー（トラックで使うガソリンなど）が少なくすむ。
- ・地元の農家さんを応援。地域でお金が回る。



#### ★福岡の今の旬の食材は？

かぶ、春菊、かつお菜、大根、みかんなど。県内でいきいきと育った食材を食べて冬を元気に乗り切りましょう！



出典) JA 福岡市「旬のカレンダーお野菜」  
JA 全農ふくれん HP、福岡県農林水産物ブランド化推進協議会 HP

### ● 1月の使用量をチェックしましょう。



	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
1月分								
	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L

# 2月

## 節水できる機器、高効率の給湯器を選ぶ

FEBRUARY

省エネルギー月間 (2/1~2/28)



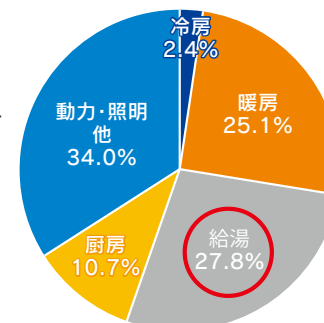
日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
26	27	28	29	30	31	1
2 節分	3 立春	4	5	6	7	8
9	10	11 建国記念の日	12	13	14	15
16	17	18 雨水	19	20	21	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25	26	27	28	1
2	3	メモ:				

### お湯のエネルギー節約に!

◇給湯に使うエネルギーはどれくらい?

冬は、お風呂はもちろん、洗面台、キッチンなど温水を使う機会が増えます。

給湯は、家庭で使うエネルギーの3割弱を占めます。ここを省エネして節約しましょう。



世帯当たりのエネルギー使用量割合  
出典) 日本エネルギー経済研究所「エネルギー・経済統計要覧」、資源エネルギー庁「総合エネルギー統計」、総務省「住民基本台帳」を基に作成

◇給湯代を減らす方法

#### ●節水型シャワーヘッドに交換

節水型シャワーヘッドに交換すると、温水使用量が30%減る!という商品もあります。ホームセンターなどで買えます。



#### ●高効率給湯器に交換

高効率給湯器には、空気中の熱を使って温水を作ったり(エコキュート)、電気を作るときに一緒にお湯を作ったり(エネファーム)するものがあります。初期費用はかかりますが、国の補助金もありますのでチェックしてください。

● 2月の使用量をチェックしましょう。



	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
2月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L



# 3月

# こだわる楽しさ エコグッズ

MARCH



日曜日 (SUN)	月曜日 (MON)	火曜日 (TUE)	水曜日 (WED)	木曜日 (THU)	金曜日 (FRI)	土曜日 (SAT)
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5 啓蟄	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17 彼岸	18	19	20 春分の日	21 国際森林デー	22 世界水の日
23 世界気象の日	24	25	26	27	28	29
30	31	メモ：				

## 省エネ家電にアップデート！

◇入学、入社、異動など移動の季節です  
3月は移動の季節。引っ越し、一人暮らしを始める、という方もいらっしゃるでしょう。新しく家電をそろえるのであれば、ぜひ省エネ家電に！ランニングコストが安くなります。家電購入の際は、下のような緑の「統一省エネラベル」をチェック！



- ①市場における製品の省エネ性能を表示しています。☆が多い方を選びましょう。
- ②省エネ基準の達成状況、達成率を示しています。左のマークが緑色で、達成率が高いものを選びましょう。

- ③年間消費電力量を表しています。少ないものを選びましょう。
- ④年間の電気料金の目安を表しています。使い方や電力会社などで金額は変わりますが、他の商品と比べる際に参考になります。

## ◇毎日使う照明、冷蔵庫が特にポイント

毎日使うものが省エネになると、電気代削減効果も高い！照明、冷蔵庫などは年中ずっと使うので、まずはここから省エネにしていきましょう。



出典 資源エネルギー庁 HP  
「小売事業者表示制度（統一省エネラベル等）とは」

● 3月の使用量をチェックしましょう。

	電気	都市ガス	LPガス	水道	ガソリン	軽油	灯油	可燃ごみ
3月分	kWh	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	m <sup>3</sup>	L	L	L	L



# 見える化チェックシート

環境家計簿はご家庭のエネルギーダイエットの見える化ツールです。  
まずはあなたの家庭の毎月の電気やガスなど、エネルギーの使用量を記録することから始めましょう。

項目	年度	単位	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
電気	2024	kWh												
	2023													
都市ガス	2024	m <sup>3</sup>												
	2023													
LPガス	2024	m <sup>3</sup>												
	2023													
水道	2024	m <sup>3</sup>												
	2023													
ガソリン	2024	L												
	2023													
軽油	2024	L												
	2023													
灯油	2024	L												
	2023													
可燃ごみ 排出量	2024	L												
	2023													

## 《記入方法》

- 電気使用量 (kWh)：太陽光発電等を導入している場合、電力の発電量や販売量に関わらず、使用量（購入量）を記入。
- ガス使用量 (m<sup>3</sup>)：都市ガス・LPガス欄のいずれかに記入。オール電化の場合は0を記入。
- 水道使用量 (m<sup>3</sup>)：2か月の場合は、2で割って記入。井戸水の場合は0を記入。
- ガソリン・軽油・灯油使用量 (L)：使用していない場合は0を記入。
- 可燃ごみ排出量 (L)：ごみの数 × ごみ袋の大きさ (L) ごみを出していない月は0を記入  
昨年度分を kg で記録されている場合、kg×10 でLを計算。



① ( ① と合わせる )

① ( のりをつける )

※切り取って、ポストへ投函してください。  
※アプリで報告済みの場合は、提出不要です。

# エコファミリー応援事業取組結果報告用紙 ( 下半期: 2024 年 10 月 ~ 2025 年 3 月 ) 【報告期限: 2025 年 5 月 9 日まで】

氏名 ( 必須 ) ふりがな

住所 ( 必須 ) 〒

電話番号 ( 必須 )

項目	年度	単位	10月	11月	12月	1月	2月	3月
電気	2024	kWh						
	2023							
都市ガス	2024	m <sup>3</sup>						
	2023							
LPガス	2024	m <sup>3</sup>						
	2023							
水道	2024	m <sup>3</sup>						
	2023							
ガソリン	2024	L						
	2023							
軽油	2024	L						
	2023							
灯油	2024	L						
	2023							
可燃ごみ 排出量	2024	L						
	2023							

## 下記項目にチェックを入れてください

- 世帯人数について  
 1人  2人  3人  4人  5人以上
- 自動車の保有台数について ( ) 台保有
- 住宅形態について  
 戸建住宅  集合住宅 ( アパート・マンション等 )
- 再生可能エネルギー・省エネ設備等の保有状況について  
 太陽光発電  高効率給湯器 ( エコキュート、エコジョーズ、エコウィル、エコワン、エコフィール )  
 家庭用燃料電池 ( エネファーム )  蓄電池  HEMS  
 オール電化  井戸
- 市町村が表彰等を行う場合に、報告いただいた内容を市町村に提供することについて  
 同意する  同意しない

## アンケートにご協力ください

- 福岡県環境家計簿の解説内容について  
 とてもわかりやすかった  比較的わかりやすかった  
 少しわかりにくかった  とてもわかりにくかった
- 福岡県環境家計簿の記載情報について  
 とても役に立った  少し役に立った  
 あまり役に立たなかった  全く役に立たなかった
- 福岡県環境家計簿の記入の仕方について  
 わかりやすい  普通  難しい
- 本書をさらによくするための改善点がありましたらご記入ください。

※使用がない場合は必ず「0」をご記入ください。

② ( のりをつける )

② ( ② と合わせる )

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

※切り取って、ポストへ投函してください。  
※アプリで報告済みの場合は、提出不要です。

① (①と合わせる)

① (のりをつける)

## エコファミリー応援事業取組結果報告用紙(上半期: 2024年4月~9月) 【報告期限: 2024年11月8日まで】

氏名(必須) ふりがな	電話番号(必須)
住所(必須) 〒	

項目	年度	単位	4月	5月	6月	7月	8月	9月
電気	2024	kWh						
	2023							
都市ガス	2024	m <sup>3</sup>						
	2023							
LPガス	2024	m <sup>3</sup>						
	2023							
水道	2024	m <sup>3</sup>						
	2023							
ガソリン	2024	L						
	2023							
軽油	2024	L						
	2023							
灯油	2024	L						
	2023							
可燃ごみ 排出量	2024	L						
	2023							

### 下記項目にチェックを入れてください

- 世帯人数について  
 1人  2人  3人  4人  5人以上
- 自動車の保有台数について ( ) 台保有
- 住宅形態について  
 戸建住宅  集合住宅(アパート・マンション等)
- 再生可能エネルギー・省エネ設備等の保有状況について  
 太陽光発電  高効率給湯器(エコキュート、エコジョーズ、エコウィル、エコワン、エコフィール)  
 家庭用燃料電池(エネファーム)  蓄電池  HEMS  
 オール電化  井戸
- 市町村が表彰等を行う場合に、報告いただいた内容を市町村に提供することについて  
 同意する  同意しない

### アンケートにご協力ください

- 福岡県環境家計簿の解説内容について  
 とてもわかりやすかった  比較的わかりやすかった  
 少しわかりにくかった  とてもわかりにくかった
- 福岡県環境家計簿の記載情報について  
 とても役に立った  少し役に立った  
 あまり役に立たなかった  全く役に立たなかった
- 福岡県環境家計簿の記入の仕方について  
 わかりやすい  普通  難しい
- 本書をさらによくするための改善点がありましたらご記入ください。

※使用がない場合は必ず「0」をご記入ください。

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

② (のりをつける)

② (②と合わせる)

※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

<キリトリ>



料金受取人払郵便

博多北局  
承認

8032

差出有効期間  
2024年9月1日～  
2026年8月31日  
(切手不要)

812-8790

001

福岡県環境部  
環境保全課地球温暖化対策係行

福岡県福岡市博多区東公園7番7号

出折

出折

4月～9月

氏名

住所

〒

<キリトリ>



※必ずハサミを使って切り取って提出してください。

<キリトリ>

料金受取人払郵便



差出有効期間  
2024年9月1日～  
2026年8月31日  
(切手不要)

812-8790

001

福岡県環境部  
環境保全課地球温暖化対策係行

福岡県福岡市博多区東公園7番7号

山折

山折

10月～3月

氏名  
住所

<キリトリ>

