

ふくおかエコライフ応援book

福岡県環境家計簿

 **デコ活**
くらしの中のエコろがけ

これは朝倉市にある三連水車だよ！
朝倉の夏の風物詩、実働する日本最古の大型水車なんだ。

わー！
これは なーに？



エコふぁみアプリの環境スポットにもなっているんだよ。

写真提供：朝倉市

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。

このような地球温暖化による気候変動の影響に対処するため、温室効果ガス排出削減対策や吸収源対策である「緩和策」とともに、気候変動の影響を防止・軽減する「適応策」にも積極的に取り組む必要があります。

国内外の動向

2015 年のパリ協定で、「平均気温上昇を産業革命以前に比べ2℃未満に抑え、1.5℃以下に抑える努力をする」ことが世界共通目標とされました。これにより、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こととしました。

この目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を強力に後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。



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、県民、事業者、行政の各主体が積極的に地球温暖化対策に取り組んでいく必要があります。家庭からの CO₂ 排出量については 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。省エネ住宅、省エネ機器の導入、ライフスタイルの転換など、デコ活を実践することで、エネルギー使用量が減り CO₂ 排出量が減ります。そしてこれが「地球温暖化の防止」につながります。この環境家計簿を使って、できるところから脱炭素の取組を始めましょう！

出典) 福岡県地球温暖化対策実行計画、令和 6 年版 環境白書、環境省 HP

エコファミリー応援事業の紹介



エコファミリーとは？

本書や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『エコふぁみ』」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や家庭のことです。



登録するにはどうすればいいの？

- ①本書を活用してエコ活動を実践
半期ごとに取組結果を報告
- ②九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参加。
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♪



アプリのダウンロードはこちらから（無料）



Android はこちら



iPhone はこちら



アプリ及びふくおかエコライフ応援 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）2024 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

ふくおかエコライフ応援 book の使い方

1. 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。

2. 記入方法

巻末の取組結果報告用紙には、2025年度と2024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。

- 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 (㎡)……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 (㎡)……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

3. 「省エネ見える化チェックシート」に記載してみよう

次頁のチェックシートに各月の使用量を記入し、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。

4. 報告対象期間と報告時期

半期ごとに報告してください。

①2025 年 4 月～9 月 報告は 2025 年 **11 月 7 日まで**

②2025 年 10 月～2026 年 3 月 報告は 2026 年 **5 月 8 日まで**

5. 報告方法

「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。

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



報告しよう！

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



省エネ

見える化チェックシート

各月のページに記載した使用量を記入し、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。

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	2025	kWh												
	2024													
都市ガス	2025	m ³												
	2024													
LP ガス	2025	m ³												
	2024													
水 道	2025	m ³												
	2024													
ガソリン	2025	L												
	2024													
軽 油	2025	L												
	2024													
灯 油	2025	L												
	2024													
可燃ごみ 排出量	2025	L												
	2024													

SDG s と環境家計簿

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。

節水、ごみ削減、サステナブルファッションなどのデコ活に取り組むことで、環境問題だけでなく SDGs の目標である健康、経済、エネルギーなどの課題解決につながります。

環境家計簿（本書）の各月テーマがどの SDGs に関連しているか口ゴで示しています。みなさんの力を合わせて、SDGs を達成しましょう。



ウェルビーイング

「ウェルビーイング（well-being）」とは、「身体的・精神的・社会的に良好な状態」を指す言葉で、健康や幸福を表します。

国の第6次環境基本計画では、物質的豊かさの追求に重きを置くこれまでの考え方から、「ウェルビーイング / 高い生活の質」を最上位においた「新たな成長」の実現へと変革の方向性が示されました。

市場を通じた価値（賃金、GDP、金融資産等）と非市場的価値（健康、快適さ、主観的幸福感等）の双方を引き上げていくような「新たな成長」を目指そうという考え方です。



4月

デコ活を实践しよう

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)
30	31	1	2	3	4 清明	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 土用	18	19
20 穀雨	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	メモ:				

デコ活を实践しよう

デコ活とは?

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 (CO₂) 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。

私たち一人一人ができること

デコ活は、まだ聞きなれない言葉かもしれませんが、難しいことはありません。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。



● 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 ³	m ³	m ³	L	L	L	L

5月

MAY

ごみの削減・分別を行おう



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)
27	28	29	30	1 八十八夜	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 立夏	6 振替休日	7	8	9 2024年度 下半期エネルギー 使用量報告期限	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 小満	22	23	24
25	26	27	28	29	30 ごみゼロの日	31
1	2	メモ：				



● 5月の使用量をチェックしましょう。

5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 ³	m ³	m ³	L	L	L	L

楽しく分別しよう

誰もが毎日必ず出している「ごみ」。1 人が1 日に出すごみの量は、平均 890g にものぼります。ごみの焼却には多くの二酸化炭素が発生し、また、最終処分場の寿命は、あと 20 年ほどだと考えられており、差し迫った課題になっています。

ごみを減らすことは、地球環境に優しいことはもちろんのこと、ごみ袋を削減することで家計の節約に繋がります。コツをつかめば、分別が楽しくなります！



3R 徹底宣言！

持続可能な未来のためには、
Reduce (リデュース) = ごみの発生や資源の消費を減らす (マイバッグ、マイボトル等)
Reuse (リユース) = ごみにせず繰り返し使う (フリマ、リターナブル容器等)
Recycle (リサイクル) = ごみにせず再資源化する (分別回収等)
この3つのR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。
今日からアクションしてみませんか？



出典) 環境省 HP ecojin 「明日からできる eco アクション」

6月

住宅の省エネ化・再エネ導入を検討しよう

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)
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	11 入梅	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21 夏至
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5
6	7	メモ：				



省エネルギー住宅とは

家庭のエネルギー消費において、約 30%を占めているのが冷暖房です。省エネ性能の高い住宅とは、この冷暖房のエネルギー消費を抑えることのできる住宅です。

重要なポイントは、夏の「日射遮蔽」と、冬の断熱です。

快適さ：真夏や真冬でも少ないエネルギーで過ごしやすい、経済的：光熱水費が節約できる、健康的：結露によるカビの抑制など、「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。



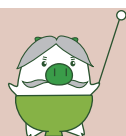
再生可能エネルギーを導入しよう

再エネの主な導入方法は2つあります。再エネ由来の電力を自分で選択する「電力切り替え」の方法と、屋根などを利用し「太陽光発電を設置」する方法です。

再エネ電力プランの選択や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」、環境省 HP「再エネスタート はじめてみませんか再エネ活用」



● 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 ³	m ³	m ³	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)
29	30	1 半夏生	2	3	4	5
6	7 クールアース・デー 小暑	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 土用
20	21 海の日	22 大暑	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	メモ：				



● 7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
7月分							
kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

熱中症にご注意を！

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止 / 延期をしましょう

福岡県でも、熱中症に関する知識や対策、情報等を公開しています。是非、本格的に暑くなる前に今一度確認してみてください。



福岡県 HP をチェック
熱中症に関する情報が載っています。

ペットも熱中症になります

犬や猫は暑さに弱く、特に気温の高い日には、わずかな時間でも車内に残さないようご注意ください。



出典) 環境省「熱中症予防情報サイト」

8月

AUGUST

移動手段を考えよう



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)
27	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	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 処暑
24	25	26	27	28	29	30
31 二百十日	1	メモ：				

夏休みのお出かけはバスや列車に揺られる旅はいかが？

県内の主な公共交通機関では、夏休みに小学生料金が格安になるプランがあり、夏休みの思い出づくりに活用できます！

公共交通機関で旅行すると、移動時間を自由に使えるため、同じ景色を眺めながら回ることができます。また、いっぱい遊んだ後や、食事やお酒を楽しんだ後に、リラックスしてお昼寝できるので、思い出作りに専念できます。

お出かけ先で使えるクーポンなどが一緒になったチケットや、一日乗り放題切符、高齢者向けのサービスなどもあります。公共交通機関を賢くお得に使いましょう！



県 HP をチェック！
県内の公共交通のオトク情報がまとまっています！



● 8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
8月分							
kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

9月

SEPTEMBER

サステナブルファッションを実践しよう

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)
31	1 防災の日	2	3	4	5	6
7 白露	8	9	10	11	12	13
14	15 敬老の日	16 オゾン層保護のための国際デー	17	18	19	20 彼岸
21	22	23 秋分の日	24 清掃の日	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4
5	6	メモ：				



● 9月の使用量をチェックしましょう。

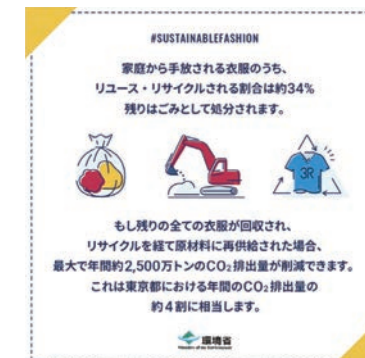
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
9月分	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

サステナブルファッション

ファッション産業は環境への負荷が高いと言われています。

その理由は

- 服を1着(0.25kg/着)作るのにCO₂を約25.5kg排出、水消費量は約2,300L
- 服を手放すとき、約66%はゴミとして処分
- 日本では1日当たり焼却・埋め立てされる衣服は1,200t(大型トラック120台分)



環境負荷を減らすためにも、

- 今持っている服を長く大切に着よう
- 服を手放すときは、古着屋、アプリなどにだすか、古着の店頭回収ボックスにいれる、分別して自治体の回収に出すなどを実践しましょう。

現在、服の再資源化もかなり進んできています。資源回収にご協力ください。

出典) 環境省「サステナブルファッション」

10月

食品ロスを削減しよう

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)
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8 寒露	9	10	11
12	13 スポーツの日 国際防災の日	14	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	メモ：				

「食品ロス」って何？

「食品ロス」とは、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスは、事業者と家庭からそれぞれ 236 万トン / 年※排出されています。日々の食生活で食品ロスをなくす行動を心がけましょう。

※ 環境省報道発表資料「我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和 4 年度）の公表について」

食品ロスを減らす 3つのコツ

- 作りすぎない
体調や家族の予定などを考えて、作りすぎないようにしましょう。
- 買いすぎない
家にある食品と照らし合わせて、また予定を考えて、必要な分だけ買いましょう。
- 食べ残さない
作った料理は、早めに、おいしく食べきりましょう。

国民 1人あたりの食品ロス

年間
38kg

毎日 103g
おにぎり 1 個分の
食べものに相当

出典）消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」



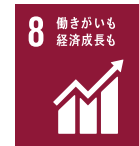
● 10 月の使用量をチェックしましょう。

電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
10 月分							
kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L

11月 テレワークを实践しよう

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)
26	27	28	29	30	31	1
2	3 文化の日	4	5	6	7 立冬 2025年度 上半期エネルギー 使用量報告期限	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22 小雪
23 勤労感謝の日	24 振替休日	25	26	27	28	29
30	1	メモ：				



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、場所や時間にとらわ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、家族と過ごす時間や家事の時間が充実します。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。



また、テレワークは遠隔で働くという意味ですので、農業、医療、建設業、製造業、教育など、テクノロジーを活用して現場業務を遠隔から遂行することも含むものと考えます。

例えば医療は、お家で診察できると、感染症が心配だったり、忙しくて通院する時間がない方でも受診しやすくなりますね。



出典) 一般社団法人日本テレワーク協会



● 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 ³	m ³	m ³	L	L	L	L

12月 電動車を導入しよう

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)
30	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	22 冬至	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	メモ：				

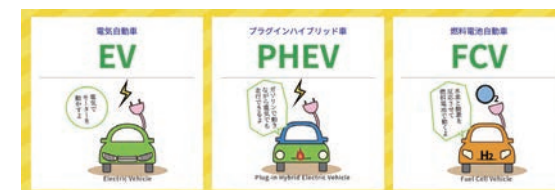


● 12月の使用量をチェックしましょう。

	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 ³	m ³	m ³	L	L	L	L

電動車とは

HV（ハイブリッド車）やEV（電気自動車）、PHEV（プラグインハイブリッド車）、FCV（燃料電池自動車）といった電動車は、燃費が良く、環境にやさしい自動車です。



現時点で、導入初期段階にあるEVやPHEV、FCVについては、コストが高い傾向にありますが、補助金や優遇税制を活用することで、お得に導入できます。また、災害時には、車内の100V電源コンセントや給電するための機器を使うことで家庭に電力を供給することもできます。

電動車への買い替えを検討してみませんか。



エコドライブ

自動車の運転時に「急発進や急加速をやめる」「タイヤの空気圧を点検する」などのエコドライブに取り組むと、さらに燃費を改善でき、交通事故の削減にもつながります。人と環境を思いやるエコドライブにあわせて取り組みましょう。

出典）環境省「Let's ゼロドラ!!（ゼロカーボン・ドライブ）」

1月 ワンヘルスを理解しよう



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)
27	28	29	30	1 元旦	2	3
4	5 小寒	6	7	8	9	10
11	12 成人の日	13	14	15	16	17 土用
18	19	20 大寒	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	メモ：				



● 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 ³	m ³	m ³	L	L	L	L

ワンヘルス (One Health) とは

ワンヘルスとは、「人の健康」「動物の健康」「環境の健全性」を一つの健康と捉え、一体的に守っていくという考え方です。

私たちが健康に暮らしていくためには、地球に暮らす動物、そして地球自身も健康である必要があります。

福岡県では条例で次の6つの基本方針のもと行動することに努めることとしています。

- ①人獣共通感染症対策
医療、獣医療をはじめ各分野と連携した発生予防、まん延防止
- ②薬剤耐性菌対策
薬剤の適正使用を推進
- ③環境保護
自然環境の保全を図る
- ④人と動物の共生社会づくり
動物愛護の推進と野生動物の理解と共存
- ⑤健康づくり
自然や動物との触れ合いを通じた健康づくり
- ⑥環境と人と動物のより良い関係づくり
健全な環境下における安全な農林水産物の生産・消費、食育の推進



出典) 福岡県ワンヘルス推進ポータルサイト

2月

LED 照明、省エネ家電を導入しよう

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)
1	2	3 節分	4 立春	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15	16	17	18	19 雨水	20	21
22	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28
1	2	3	4	5	6	7
8	9	メモ：				

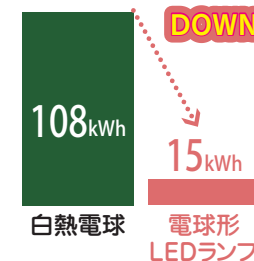


● 2月の使用量をチェックしましょう。

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 ³	m ³	m ³	L	L	L	L



毎日使う照明から省エネを！

省エネ性能の比較
(年間消費電力量 (kWh/年))

毎日使うものが省エネになると電気代が安くなって助かりますよね。
白熱電球から電球形LEDランプに替えると約86%も省エネになります。

※年間点灯時間：2000時間 (1日5～6時間点灯した場合)

※消費電力：白熱電球 54W、電球形LEDランプ 7.5W

出典) 一般財団法人 家電製品協会「2024年度版スマートライフおすすめBOOK」

省エネ家電にアップデート！

新しく家電を購入するならば、ぜひ省エネ家電を。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」をチェックしてみてください。



- ①市場における製品の省エネ性能を表示しています。
★が多い方が省エネ性能が高いです。
- 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します。

出典) 資源エネルギー庁 HP
「家庭でできる省エネ (無理のない省エネ節約)」

3月 高効率給湯器、節水機器を導入しよう

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)
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	1	2	3	4
5	6	メモ：				



● 3月の使用量をチェックしましょう。

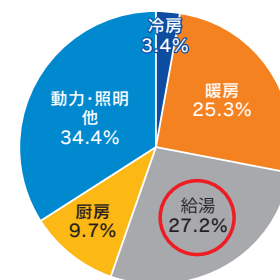
	電 気	都市ガス	LPガス	水 道	ガソリン	軽 油	灯 油	可燃ごみ
3月分								
	kWh	m ³	m ³	m ³	L	L	L	L



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。



出典) 資源エネルギー庁「令和5年度エネルギーに関する年次報告 (エネルギー白書 2024)」

◇給湯代を減らす方法

皆さん、食器は手洗い派ですか？

最近の食器洗浄機はエコモードがついているものもあり、5人分の場合手洗いに比べて水使用量が約1/6、水道代、給湯代などを合わせると年間2万円以上お得になるものも！

時短＆家計節約のためにも、省エネモードの付いた食器洗浄機の導入をご検討ください。



参考・出典) テコ活 HP「省エネライフキャンペーン」
Panasonic HP <https://panasonic.jp/dish/feature/TZ-TH-TA/eco.html>

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：2025 年 10 月～2026 年 3 月）【報告期限：2026 年 5 月 8 日まで】

氏名（必須）	ふりがな
住所（必須）	〒

電話番号（必須）

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
- 市町村が表彰する場合に、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。

<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。

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

山折り

山折り

氏名

住所

〒

10月～3月



<キリトリ>

<切り離し線>

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（上半期：2025 年 4 月～9 月）【報告期限：2025 年 11 月 7 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	2025 2024	kWh						
都市ガス	2025 2024	m ³						
LP ガス	2025 2024	m ³						
水 道	2025 2024	m ³						
ガソリン	2025 2024	L						
軽 油	2025 2024	L						
灯 油	2025 2024	L						
可燃ごみ 排出量	2025 2024	L						

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
- 市町村が表彰する場合に、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。

<切り離し線>

※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

山折リ

山折リ

4月～9月

氏名

住所
〒

<キリトリ>

