

いし かり し かん きょう こう どう けい かく  
石 狩 市 環 境 行 動 計 画

かん きょう か けい 卜  
環 境 家 計 ノ ト

しみんへん  
市民編

(案)

- わたしたちの暮らしから 地球環境を考えよう -



平成15年7月 石狩市

## 目次

環境行動計画・環境家計ノート作成の背景と目的	1
地球環境問題	2
石狩の環境問題	2
環境行動計画の使用にあたって	3
環境行動計画 = リビング・各部屋 =	4
環境行動計画 = 台所 =	6
環境行動計画 = お風呂・洗面所 =	8
環境行動計画 = 外出 =	10
環境行動計画 = ごみ =	11
環境行動計画 = 買い物 =	12
環境行動計画 = 地域活動 =	13
環境行動計画 = 冬の省エネ行動 =	14
環境行動計画チェック表	15
環境家計ノートの使用にあたって	17
環境家計ノート	18
月別 二酸化炭素排出量グラフ	26

## 環境行動計画・環境家計ノート作成の背景と目的

大量生産・大量消費・大量廃棄型の20世紀社会は、私たちの暮らしを飛躍的に快適で豊かにしてきましたが、代償として、有害物質などによる大気汚染や水質汚濁、ごみ発生量の増大など、多くの環境問題をもたらしました。そして、今やその影響は地域にとどまらず、生存基盤である地球環境を脅かしています。

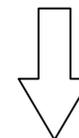
石狩市では、これらの環境問題に地域から対処するため、多くの市民の参加を得て「石狩市環境基本条例」、「石狩市環境基本計画」をつくりました。

環境行動計画は、環境基本計画が示す「市民の環境配慮指針及び行動指針」の具体的な手引きとなるものです。また、ここで示された行動を実施した時の効果が確認できる環境家計ノートも併せて作成しました。

環境行動計画・環境家計ノートは、市民が環境にやさしい行動を理解し、効果を確認しながらの実践により、環境にやさしい生活スタイルに転換していくことを目的としています。



石狩市環境基本条例（平成12年10月制定）

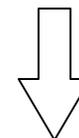


石狩市環境基本計画（平成13年10月策定）

めざす環境像 みんなでつくる水とみどりに  
つつまれたまち 石狩

### 環境の目標

安心して暮らせるまち（健康）  
豊かな自然と共生するまち（共生）  
うるおいと安らぎのあるまち（快適）  
みんなが参加して取り組むまち（協働）  
循環型社会を目指したまち（循環）  
地球を大切にするまち（地球環境保全）



環境行動計画・環境家計ノート（市民編）

\*\*\*\*\* 地球環境問題 \*\*\*\*\*

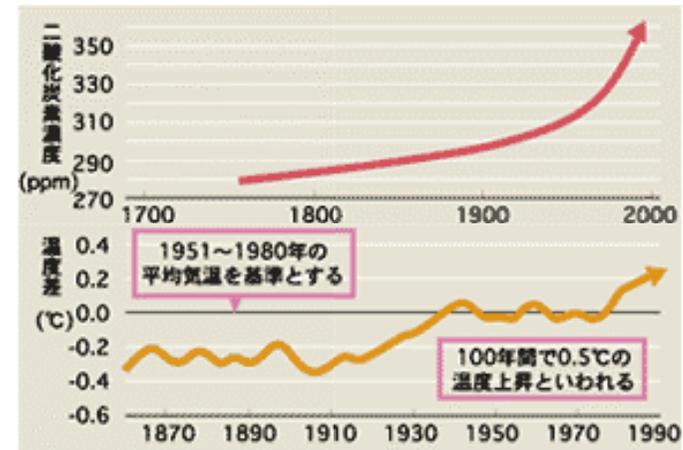
今日の環境問題には、都市交通公害や水質悪化などの身近な問題から、オゾン層の破壊、地球温暖化、熱帯林地域の大規模な開発に伴う生物多様性の減少など、地球規模に至るまで広範囲に渡ります。これらに共通の原因は、事業活動や日常生活からの環境負荷があまりにも大きくなってきたことにあります。大気、水、土壌、生物などの間を物質が循環し、生態系が微妙なバランスの下に成り立っている環境は、決して無限ではありません。地球環境は、人類を含む全生物の存続基盤であり、将来に渡って維持されなければならないものです。

地球環境問題

- 地球温暖化      オゾン層破壊      森林の減少
- 酸性雨（雪）      海洋汚染      野生生物種の減少
- 砂漠化      開発途上国の公害問題      有害廃棄物の越境問題

地球環境問題のなかでも、とりわけ地球温暖化問題は、人間活動全てに伴い排出される温室効果ガス（二酸化炭素など）濃度の増加が気温を上昇させるなど、地球の気候システムに重大な負荷を及ぼすものであり、予想される影響の大きさや深刻さから、人類の生存基盤に関わる最も重要な環境問題とされています。産業革命以後、地球規模での二酸化炭素濃度は急激に増加しています。（図 - 1 参照）

図 - 1 二酸化炭素濃度と平均気温の推移



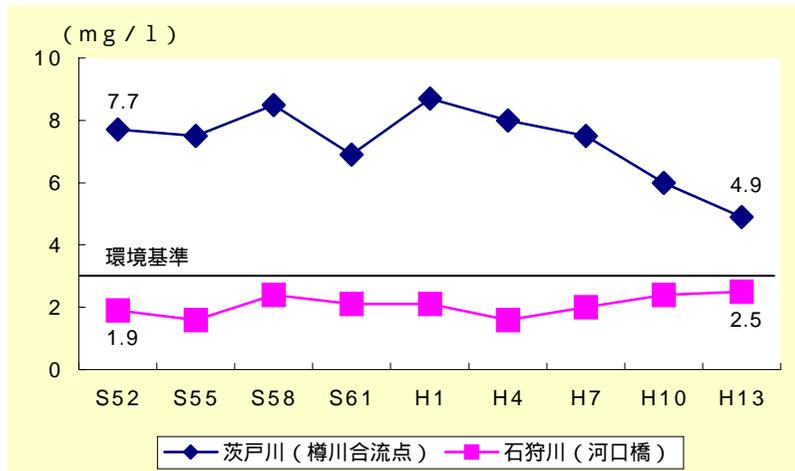
（（財）省エネルギーセンターホームページより）

このような状況から、私たちには、これまでの資源浪費型社会システムを見直し、資源・エネルギー使用を可能な限り効率化、資源化した環境負荷の少ない持続可能な社会に転換していくことが求められています。

\*\*\*\*\* 石狩の環境問題 \*\*\*\*\*

石狩市は、海、川、森林などの自然に恵まれたまちですが、かつては、高度経済成長期の急激な工業化や都市化に伴い、石狩川、茨戸川の水質が著しく悪化し、漁獲量の激減や自然生態系に被害が発生するなどしました。その後、国、道、市において、事業所の排出規制や下水道整備などの公害防止施策が進められた結果、水質はかなり改善されてきましたが、茨戸川では一部を除き、未だに環境基準を達成するには至っていません。（図 - 2 参照）

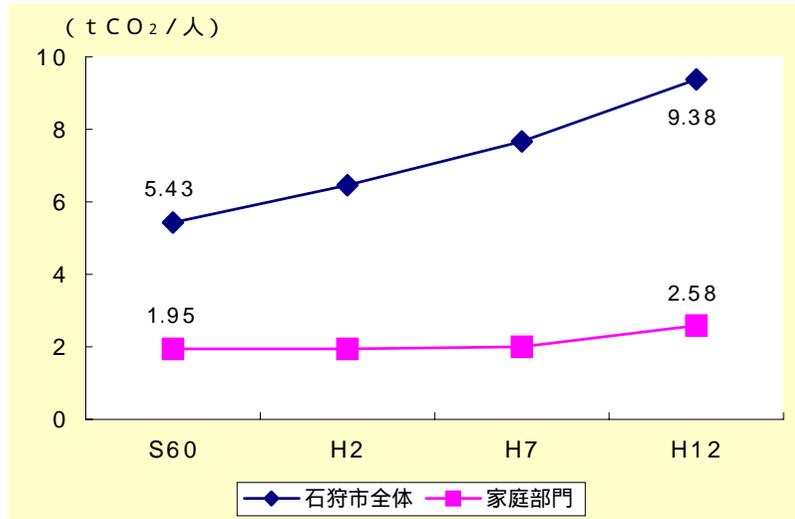
図 - 2 石狩川・茨戸川水質経年グラフ (数値はBOD 75%値)



BODとは、水の汚れを示す指標の1つです。 (国、道、市調査)

また、石狩市の1人当たり二酸化炭素排出量は、図 - 3のとおりで、昭和60年から平成12年の15年間で、約1.7倍の増加です。

図 - 3 石狩市の1人当たり二酸化炭素排出量推移



(石狩市地域省エネルギービジョンより)

\*\*\*\*\* 環境行動計画の使用にあたって \*\*\*\*\*

この環境行動計画をとおして、これまでの日常生活を振り返り、資源・エネルギーの使用、ごみの排出、自然環境など、私たちの暮らしが環境に与える影響を考えるとともに、環境への負担をできるだけ少なくするため、実際に行動してみましょう。また、環境行動計画の最後にある環境行動計画チェック表(15、16ページ)で、毎月の行動状況を確認し、環境への貢献度をチェックしましょう。

さらに、もう一歩進んで、環境行動計画をより実効性の高いものにするため、環境家計ノート(18ページ以降)に月々のエネルギー使用量や金額、ごみ排出量、リサイクルに回した資源物量を記載し、チェックしましょう。

そうすることで、無駄を省くことができ、環境にやさしい生活スタイルに転換することができます。

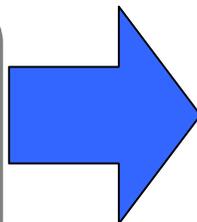


\*\*\*\*\* 環境行動計画 = リビング・各部屋 = \*\*\*\*\*



見ていない時は、テレビを消しましょう

『29型のテレビは、1時間に  
約3円の電気を消費しています』



『効果』

例) 29型テレビ(スタンダードタイプ)で、1日1時間、  
見る時間を減らすと、1年間で・・・

電力使用量が51.1 kWh減ります

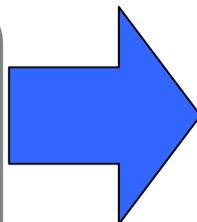
「二酸化炭素」 24.5 kgの削減

「電気料金」 1,096円の節約



家族団らんでひとときを過ごしましょう

『1日1時間の家族団らんを。  
その分、各部屋の電気が節約できます』



『効果』

例) 60Wの照明器具を使っている子供部屋で、1日1時間、  
照明を消灯すると、1年間で・・・

電力使用量が21.9 kWh減ります

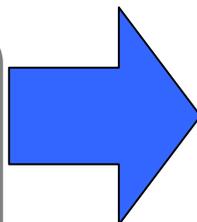
「二酸化炭素」 10.5 kgの削減

「電気料金」 469円の節約



使わない部屋の照明は消しましょう

『誰も明かりを必要としていません。無駄ですね』



『効果』

例) 1日1時間、不要箇所の照明(30W)を消灯すると、  
1年間で・・・

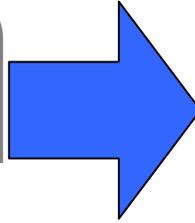
電力使用量が10.9 kWh減ります

「二酸化炭素」 5.2 kgの削減

「電気料金」 233円の節約

白熱電球は電球型蛍光灯に取り替えましょう

『15Wの蛍光灯は54Wの白熱球とほぼ同じ明るさ。  
寿命が長く、電気代も1/4です』



蛍光灯と白熱灯の比較（6,000時間で計算）

【蛍光灯】（15W 寿命6,000時間）

「購入代金」1,800円 「電気料金」1,930円

計 3,730円（二酸化炭素排出量 43.2kg）

【白熱球】（54W 寿命1,000時間）

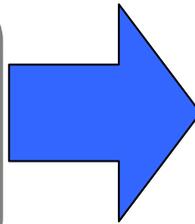
「購入代金」160円×6個 「電気料金」6,949円

計 7,909円（二酸化炭素排出量 155.5kg）



掃除機は部屋を片付けてからかけましょう

『片付けながらでは掃除がはかどりません。掃除機1日  
1分は、1年間で電気代、約150円になります』



例) 1日5分間掃除の時間を短くすると、  
1年間で・・・

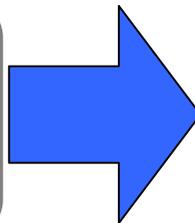
電力使用量が31.9kWh減ります

「二酸化炭素」 15.3kgの削減

「電気料金」 684円の節約

使っていない電気器具のメインスイッチを切りましょう

『使っていなくても電力が消費され（待機電力）  
家庭全体の約1割にもなります』



待機電力を減らしましょう

例) テレビはメインスイッチを切るようにしましょう。

リモコンで電源を切った場合と比べると、待機電  
力量を25%カットできます。

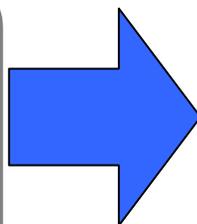
また、長時間使わない場合は、コンセントからプ  
ラグを抜きましょう。

\*\*\*\*\* 環境行動計画 = 台所 = \*\*\*\*\*



冷蔵庫にものを  
詰めすぎないようにしましょう

『詰め込み過ぎは効率が悪く、  
余分な電気を使います。7割程度がベスト』



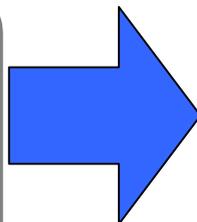
『効果』

例) 詰め込む量を満杯に比べて7割程度にすると、  
1年間で・・・(容量は360ℓ)

電力使用量が205.2 kWh減ります  
「二酸化炭素」 98.4 kgの削減  
「電気料金」 4,401円の節約

冷蔵庫の開け閉めは、できるだけ少なくしましょう

『冷蔵庫は1日平均50回、冷凍室は  
15回も開け閉めしているんです』



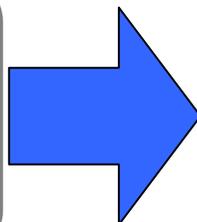
『効果』

例) 1日で冷蔵室50回、冷凍室を15回開けているとして、回  
数を半分にする、1年間で・・・(容量は240ℓ)

電力使用量が40.8 kWh減ります  
「二酸化炭素」 19.5 kgの削減  
「電気料金」 875円の節約

洗い物は流し洗いではなく、ため洗いしましょう

『5分間に蛇口から出る水は、  
約60ℓ分にもなります』



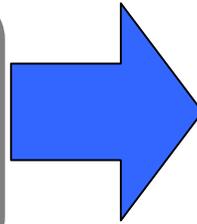
『効果』

例) 毎日5分間の水の流しっぱなしをやめた場合、  
1年間で・・・

水道使用量が21.9 m<sup>3</sup>減ります  
「二酸化炭素」 12.7 kgの削減  
「水道料金」 5,913円の節約

食器を洗う時はお湯の

温度を低めにしましょう



例) 毎日15分間のお湯を使った場合、温度を40 から  
30 に下げると、1年間で・・・

都市ガス使用量33.7 m<sup>3</sup>、プロパンガス使用量15.5 m<sup>3</sup>減ります

「二酸化炭素」 72.1 kgの削減(都市ガス)

97.6 kgの削減(プロパンガス)

「ガス料金」 5,674円の節約(都市ガス)

4,851円の節約(プロパンガス)

汚れた食器は拭き取ってから洗うなどし、  
洗剤を使い過ぎない工夫をしましょう

『使う水の量も減らし、川や下水処理場に  
負担をかけないようにしましょう』



食べ物は作り過ぎないようにしましょう

『お腹一杯ではなく、8分目に』



### トップランナー方式

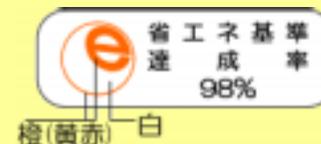
トップランナー方式とは「車の燃費基準や電化製品などの省エネルギー基準を、現在商品化されている製品のうち、最も優れている機器の性能以上にすることです。つまり、それぞれの製品を作る時に、燃費や省エネルギー性能をトップの製品に追いつき追い越そうというものです。私たちが、無駄なエネルギーを使わない生活を目指すように、機器の省エネ化も同時に図っていく必要があります。法律の定める対象機器は「我が国において大量に使用され、かつ、その使用に際して相当量エネルギーを消費する機械器具」となっており、今後、一層対象が広がられていくこととされています。

### 省エネラベリング制度

家電製品の省エネルギー度を一目でわかるように表示し、買い替え時の参考になるように作られたのが『省エネラベリング制度』です。ラベルの色は通常はオレンジですが、省エネ達成率が100%以上になると緑になります。

対象機器

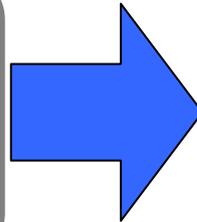
エアコン・テレビ・電気冷蔵庫・電気冷凍庫・蛍光灯器具



\*\*\*\*\* 環境行動計画 = お風呂・洗面所 = \*\*\*\*\*

洗濯物はまとめて洗いましょう

『少量をこまめに毎日洗うより、容量の8割程度で洗うのが効果的です』



『効果』

例) 容量の8割程度でまとめて洗いし、毎週1回、洗濯回数を減らすと、1年間で・・・

水道使用量が6.2 m<sup>3</sup>、電力使用量が21.7 kWh減ります

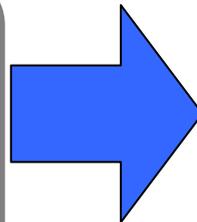
「二酸化炭素」14.0 kgの削減

「水道料金」1,674円の節約 「電気料金」465円の節約

洗顔・歯磨きをする時などは、水の流しっぱなしをやめましょう



『水を出しっぱなしにすると、1分間に12%にもなります』



『効果』

例) 歯磨きをする時などに1日3分間、水の出しっぱなしをやめると、1年間で・・・

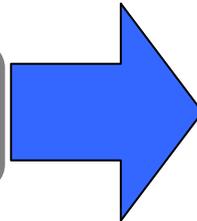
水道使用量が13.1 m<sup>3</sup>減ります

「二酸化炭素」7.5 kgの削減

「水道料金」3,537円の節約



お風呂の残り湯は、洗濯などに再利用しましょう



『効果』

例) 3日に1度の洗濯にお風呂の残り湯を使った場合、1年間で・・・

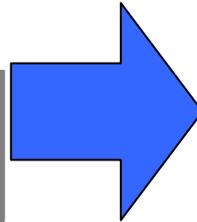
水道使用量が5.0 m<sup>3</sup>減ります

「二酸化炭素」2.9 kgの削減

「水道料金」1,350円の節約

シャワーの流しっぱなしはやめましょう

『毎日1分間、シャワーの出しっぱなしをやめるだけで、ガスと水道料金を節約できます』



例) 毎日1分間シャワーを止めると、1年間で・・・  
 都市ガス使用量が9.2 m<sup>3</sup>、プロパンガス使用量が4.2 m<sup>3</sup>減ります

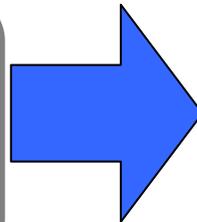
「二酸化炭素」	19.6 kgの削減(都市ガス)
	26.4 kgの削減(プロパンガス)
「ガス料金」	1,549円の節約(都市ガス)
	1,314円の節約(プロパンガス)

水道使用量が4.4 m<sup>3</sup>減ります

「二酸化炭素」	2.5 kgの削減
「水道料金」	1,188円節約

お風呂は家族が時間をおかないように入りましょう

『追い焚きを必要最小限に抑えるために、時間をあけないで入りましょう』



例) 40.5のお湯(200%)を45まで追い焚きするのをやめた場合、1年間で・・・  
 都市ガス使用量が38.2 m<sup>3</sup>、プロパンガス使用量が17.5 m<sup>3</sup>減ります

「二酸化炭素」	81.7 kgの削減(都市ガス)
	110.2 kgの削減(プロパンガス)
「ガス料金」	6,432円の節約(都市ガス)
	5,477円の節約(プロパンガス)

シャンプー、リンス、洗剤等は詰め替え用を買いましょう

『詰め替え用はごみが少なくなり、値段も安いので経済的です』



### 石狩市の水道料金

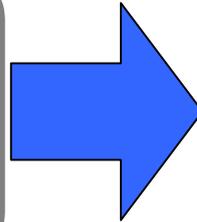
水道料金は、基本料金と使用量によって決まる従量料金で構成されています。

メーター 口径	基本料金		従量料金(1 m <sup>3</sup> につき)	
	水量	金額	水量	金額
13 mm	7 m <sup>3</sup>	1,300 円	8 ~ 14 m <sup>3</sup> (1 m <sup>3</sup> 毎)	170 円
			15 m <sup>3</sup> 以上(1 m <sup>3</sup> 毎)	270 円
20 mm	7 m <sup>3</sup>	1,600 円	8 ~ 14 m <sup>3</sup> (1 m <sup>3</sup> 毎)	210 円
			15 m <sup>3</sup> 以上(1 m <sup>3</sup> 毎)	280 円

\*\*\*\*\* 環境行動計画 = 外出 = \*\*\*\*\*

通勤、買い物などには車の利用を控えましょう

『自動車は環境への負荷が大きいため、  
2 km以内は車の利用を控えましょう』



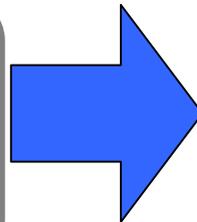
例) 毎日、往復2 kmの買い物を車から徒歩にすると、  
1年間で・・・

ガソリン使用量が52.1%減ります  
「二酸化炭素」 119.8 kgの削減  
「ガソリン料金」 5,210円の節約

不必要な急発進、急加速、空ぶかしはやめましょう



『急発進1回で14ccのガソリンを消費』

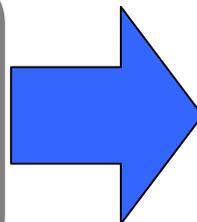


例) 1日2回の急発進は、1年間で・・・

ガソリン使用量が10.2%増えます  
やめることによって、  
「二酸化炭素」 23.4 kgの削減  
「ガソリン料金」 1,020円の節約

不必要なアイドリングはやめましょう

『5分間でガソリン約65cc、  
1年間で約24%消費します』

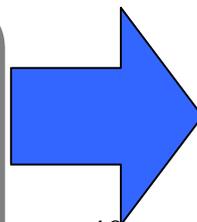


例) 毎日10分間アイドリングをすると、1年間で・・・  
ガソリン使用量が47.4%増えます

やめることによって、  
「二酸化炭素」 109.0 kgの削減  
「ガソリン料金」 4,740円の節約

経済速度で走行しましょう

『一般道路は40～50km、高速道路は  
80～90kmを目安に走行しましょう』



例) 高速道路を80 km/hと100 km/hで走った時を比較  
して、1,000 kmの走行をすると・・・

80 km/hで走る方が、ガソリン使用量を11%減らせます  
「二酸化炭素」 25.3 kgの削減  
「ガソリン料金」 1,100円の節約

\*\*\*\*\* 環境行動計画 = ごみ = \*\*\*\*\*



生ごみは水切りしてから捨てましょう

『生ごみは、水切りで5%の減量になります』

生ごみは堆肥にして、土に戻しましょう



使えるものはリサイクルショップや  
フリーマーケットで再利用しましょう

『あなたには不要でも、必要としている人がいます』

家庭でごみを燃やすのはやめましょう

『ごみには色々なものが含まれており、  
ダイオキシン類が発生する原因にもなります』



**ダイオキシン類とは・・・？**

ダイオキシン類は、ごく微量でも胎児に奇形を生じさせたり、発がん性があるなど、人工物質として最も強い毒性を持つ物質といわれ、現在、29種が指定されています。

主な発生源はごみ焼却ですが、他にも色々な発生源があります。



廃食用油は紙などにしみ込ませて、  
燃やせるごみとして捨てましょう

**リサイクルにご協力ください**

**古着・古布** 【対象】綿50%以上のもの（衣類や寝具、タオル地の製品など）

各コミュニティセンター、出張所、市役所など、市内18箇所に回収ボックスを設置しています

**廃蛍光灯など** 【対象】直管・丸管・電球型蛍光灯、水銀を使用している製品など（水銀体温計・温度計など 白熱球は対象外）

毎週水曜日（一部地域第1・3水曜日）に割れないよう、ケースなどに入れて表示した上、ゴミステーションに出してください

**びん・缶・ペットボトル** 【対象】飲料用の容器、調味料びん、缶詰の缶、しょう油の容器、ペットマークがついたものなど

毎週土曜日、ゴミステーションに出してください

生活環境部ごみ対策課（TEL 72-3126）

\*\*\*\*\* 環境行動計画 = 買い物 = \*\*\*\*\*



買い物は、バッグなどを持ってレジ袋は断りましょう

『レジ袋の分(約10g)だけ、ごみが減量されます』

1週間に2枚のレジ袋を断わると・・・

30 x 40 cmのレジ袋で約10g。石狩市全世帯(21,478世帯)で週に2回(x52週)袋を断ると、1年間で・・・

「ごみの量」 22.3tの減量

「処理料金」 669,000円の削減(1t当たり3万円)

商品の過剰包装は断りましょう

『断った分だけごみが減ります。

目的に応じた包装をしましょう』



使い捨て容器は使わないようにしましょう

『トレイ、缶、ペットボトルのごみの量が増えています』

環境にやさしい商品を率先して買しましょう

『エコマーク、グリーンマークラベルの商品を購入しましょう』



地場産品を優先して買しましょう

『輸送エネルギーが少ない、地場産業の育成、新鮮であるなど、メリットがたくさんあります』



石狩でとれる農作物

米、小麦、大豆、小豆、馬鈴薯、てん菜、大根、にんじん、サヤエンドウ、ごぼう、カボチャ、メロン、ほうれん草、玉ねぎ、アスパラ、長いも、ミニトマト など

石狩でとれる水産物

サケ、モズクガニ、ホッキ、シャコ、ヒラメ、タコ、カレイ、エゾバカ貝、シロ貝、ソイ、ニシン など

\*\*\*\*\* 環境行動計画 = 地域活動 = \*\*\*\*\*

自然観察会や環境講座などに参加し、  
環境への知識を深めましょう

『身近な自然環境や地域環境、地球環境問題を理解する  
ことは、環境に優しい行動のきっかけを作ります』

環境市民会議

市民の自主的な参加と運営によって、石狩市の環境保全  
と創造について協議し、意見・提言を市民、事業者、市に  
発信する場です。

環境市民会議は、随時開催し、  
市民、事業者、市で活発な意見  
を交わしています。

この環境行動計画・環境家計  
ノートは、環境市民会議で原案  
を作成しました。



公共の場の清掃活動に参加しましょう

『身近な地域は自分達で、の精神を』

ごみは持ち帰りましょう

『袋や携帯用灰皿を持ち歩き、  
ごみを捨てないようにしましょう』



むやみに動植物を採るのはやめましょう

『自然界では無駄なものはありません。  
みんな、何かの役に立っているんです』



植樹会に参加しましょう

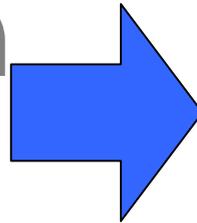
『草木は人、虫、小鳥を呼び、身近に小さな自然を作ります』



\*\*\*\*\* 環境行動計画 = 冬の省エネ行動 = \*\*\*\*\*

公共交通機関を利用し、渋滞を避けましょう

『朝晩の交通渋滞は、マイカー通勤が  
大きな原因の1つになっています』

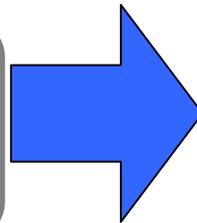


例) 片道5 kmの移動を自家用車からバスにすると  
冬期間(11月1日~3月31日まで)で・・・  
ガソリン使用量が107.8%減ります  
「二酸化炭素」 247.9 kgの削減  
「ガソリン料金」 10,780円の節約



暖房は控えめにしましょう

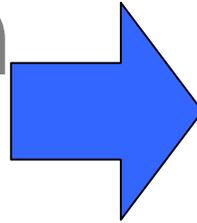
『服を1枚多く着て、室温を1℃下げましょう』



例) 灯油ストーブの設定温度を22℃から20℃にすると  
冬期間で・・・  
灯油使用量が20.5%減ります  
「二酸化炭素」 51.8 kgの削減  
「灯油代金」 902円の節約

車の暖気運転は、必要最少限にしましょう

『寒いからといって、エンジンを  
かけっぱなしにするのはやめましょう』



例) アイドリングを1日5分間短縮すると、  
冬期間で・・・  
ガソリン使用量が9.8%減ります  
「二酸化炭素」 22.5 kgの削減  
「ガソリン料金」 980円の節約

外出時には、部屋の暖房を止めるか下げましょう

『省エネだけではなく火災防止のためにも』

宅地内に堆雪スペースを確保しましょ

『宅地内の雪を道路に出すと、  
道幅が狭まり通行の障害にもなります』



## 環境行動計画チェック表（1年目）

行動計画	例	自己評価											
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
1 見ていない時にテレビを消す													
2 使わない部屋の照明を消す													
3 掃除機は部屋を片付けてから使用する													
4 使用しない電気器具のメインスイッチを切る													
5 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない													
6 冷蔵庫の開け閉めを減らす													
7 食器洗いは流し洗いではなくため洗いにする													
8 汚れのひどい食器や油物の食器は拭き取ってから洗う													
9 洗濯物はまとめて洗う													
10 洗顔やシャワーの時などに水を流しっぱなしにしない													
11 お風呂の残り湯を洗濯などに利用する													
12 車の急発進、急加速、空ぶかしをしない													
13 近距離の移動に車を使用しない													
14 不要なアイドリングをしない													
15 生ごみを出す時に水切りをする													
16 びん 缶 ペットボトルを土曜日の資源物に出す													
17 過剰包装を断わる													
18 エコマーク商品など環境にやさしい商品を購入する	×												
19 使い捨て商品を購入しない	×												
20 自家用車の使用を控えて、公共交通機関を利用する	×												
の個数 × 2点	18												
の個数 × 1点	8												
小計	26												
月別環境行動貢献度 (小計 ÷ 40 × 100)%	65												

月別貢献度合計	
---------	--

年間環境行動貢献度 (月別貢献度合計 ÷ 12)	%
--------------------------	---

自己評価	
よくできた	
少しできた	
できなかった	×

貢献度	
0～50%	もっとがんばりましょう
50～80%	よくできました
80%以上	たいへんよくできました

## 環境行動計画チェック表（2年目）

行動計画	例	自己評価											
		月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
1 見ていない時にテレビを消す													
2 使わない部屋の照明を消す													
3 掃除機は部屋を片付けてから使用する													
4 使用しない電気器具のメインスイッチを切る													
5 冷蔵庫にものを詰め込みすぎない													
6 冷蔵庫の開け閉めを減らす													
7 食器洗いは流し洗いではなくため洗いにする													
8 汚れのひどい食器や油物の食器は拭き取ってから洗う													
9 洗濯物はまとめて洗う													
10 洗顔やシャワーの時などに水を流しっぱなしにしない													
11 お風呂の残り湯を洗濯などに利用する													
12 車の急発進、急加速、空ぶかしをしない													
13 近距離の移動に車を使用しない													
14 不要なアイドリングをしない													
15 生ごみを出す時に水切りをする													
16 びん 缶 ペットボトルを土曜日の資源物に出す													
17 過剰包装を断わる													
18 エコマーク商品など環境にやさしい商品を購入する	×												
19 使い捨て商品を購入しない	×												
20 自家用車の使用を控えて、公共交通機関を利用する	×												
の個数 × 2点	18												
の個数 × 1点	8												
小計	26												
月別環境行動貢献度 (小計 ÷ 40 × 100)%	65												

月別貢献度合計	
---------	--

年間環境行動貢献度 (月別貢献度合計 ÷ 12)	%
--------------------------	---

自己評価	
よくできた	
少しできた	
できなかった	×

貢献度	
0~ 50%	もっとがんばりましょう
50~ 80%	よくできました
80%以上	たいへんよくできました

\*\*\*\*\* 環境家計ノートの使用にあたって \*\*\*\*\*

環境家計ノートは、毎日の暮らしの中で皆さんがどれだけ二酸化炭素を排出しているかを計算から求められるようになっていきます。

この環境家計ノートを付け、二酸化炭素削減の行動に取り掛かりましょう。二酸化炭素削減は、無駄な行動のチェックにもなり、家計の負担も減らしてくれます。

さあ、はじめましょう。



## 1年目

さあ、環境家計ノートを付けてみましょう。  
家計の無駄を無くし、環境保全に貢献しましょう。

1ヶ月で使用する電気・水道や出したごみの量などを環境家計ノートに記入していきましょう。

環境行動計画に載っている行動に取り組み、前月の電気・水道やごみの量などと比較してみましょう

家計の中の無駄が見つかりましたか？  
2年目も引き続き取り組みましょう。

## 2年目



1年目でできたことは継続し、できなかったことは積極的に取り組み、レベルアップをしていきましょう。

1ヶ月で使用する電気・水道や出したごみの量などを環境家計ノートに記入していきましょう。

前年同月と比べてみて改善されましたか？  
改善された場合は、その行動を習慣付けましょう。

3年目以降も引き続き取り組み、生活の改善を進めていきましょう。

\*\*\*\*\* 環境家計ノート \*\*\*\*\*

項目	CO <sub>2</sub> 排出係数 (kg) A	実施年	月			月			月		
			使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額
電気 (kWh)	0.48	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
都市ガス (m <sup>3</sup> )	2.14	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
プロパンガス (m <sup>3</sup> )	6.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
水道 (m <sup>3</sup> )	0.58	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
灯油 (ℓ)	2.53	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
ガソリン (ℓ)	2.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
軽油 (ℓ)	2.64	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円

もやせるゴミ (kg)	0.84	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
アルミ缶 (本)	0.011 (0.18)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
スチール缶 (本)	0.008 (0.05)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ペットボトル (本)	0.006 (0.08)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ガラスビン (本)	0.154 (0.25)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
牛乳パック (本)	0.016 (0.17)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
食品トレイ (枚)	0.004 (0.01)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/

アルミ缶から食品トレイまでは、リサイクルした場合の二酸化炭素排出係数です。

( )の数字はごみとして捨てられ、原料から新たに製品を作る時に、廃棄・製造過程で排出される値です。

月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)			
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円

\*\*\*\*\* 環境家計ノート \*\*\*\*\*

項目	CO <sub>2</sub> 排出係数 (kg) A	実施年	月			月			月		
			使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額
電気 (kWh)	0.48	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
都市ガス (m <sup>3</sup> )	2.14	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
プロパンガス (m <sup>3</sup> )	6.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
水道 (m <sup>3</sup> )	0.58	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
灯油 (ℓ)	2.53	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
ガソリン (ℓ)	2.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
軽油 (ℓ)	2.64	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円

もやせるゴミ (kg)	0.84	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
アルミ缶 (本)	0.011 (0.18)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
スチール缶 (本)	0.008 (0.05)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ペットボトル (本)	0.006 (0.08)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ガラスビン (本)	0.154 (0.25)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
牛乳パック (本)	0.016 (0.17)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
食品トレイ (枚)	0.004 (0.01)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/

アルミ缶から食品トレイまでは、リサイクルした場合の二酸化炭素排出係数です。

( )の数字はごみとして捨てられ、原料から新たに製品を作る時に、廃棄・製造過程で排出される値です。

月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)			
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円

\*\*\*\*\* 環境家計ノート \*\*\*\*\*

項目	CO <sub>2</sub> 排出係数 (kg) A	実施年	月			月			月		
			使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額
電気 (kWh)	0.48	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
都市ガス (m <sup>3</sup> )	2.14	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
プロパンガス (m <sup>3</sup> )	6.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
水道 (m <sup>3</sup> )	0.58	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
灯油 (ℓ)	2.53	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
ガソリン (ℓ)	2.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
軽油 (ℓ)	2.64	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円

もやせるゴミ (kg)	0.84	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
アルミ缶 (本)	0.011 (0.18)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
スチール缶 (本)	0.008 (0.05)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ペットボトル (本)	0.006 (0.08)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ガラスビン (本)	0.154 (0.25)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
牛乳パック (本)	0.016 (0.17)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
食品トレイ (枚)	0.004 (0.01)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/

アルミ缶から食品トレイまでは、リサイクルした場合の二酸化炭素排出係数です。

( )の数字はごみとして捨てられ、原料から新たに製品を作る時に、廃棄・製造過程で排出される値です。

月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)			
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円

\*\*\*\*\* 環境家計ノート \*\*\*\*\*

項目	CO <sub>2</sub> 排出係数 (kg) A	実施年	月			月			月		
			使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額	使用・排出量 B	CO <sub>2</sub> 排出量 A × B =	金額
電気 (kWh)	0.48	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
都市ガス (m <sup>3</sup> )	2.14	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
プロパンガス (m <sup>3</sup> )	6.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
水道 (m <sup>3</sup> )	0.58	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
灯油 (ℓ)	2.53	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
ガソリン (ℓ)	2.3	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
軽油 (ℓ)	2.64	平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円
		平成 年	x	kg	円	x	kg	円	x	kg	円

もやせるゴミ (kg)	0.84	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
アルミ缶 (本)	0.011 (0.18)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
スチール缶 (本)	0.008 (0.05)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ペットボトル (本)	0.006 (0.08)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
ガラスビン (本)	0.154 (0.25)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
牛乳パック (本)	0.016 (0.17)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
食品トレイ (枚)	0.004 (0.01)	平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/
		平成	年	x	kg	/	x	kg	/	x	kg	/

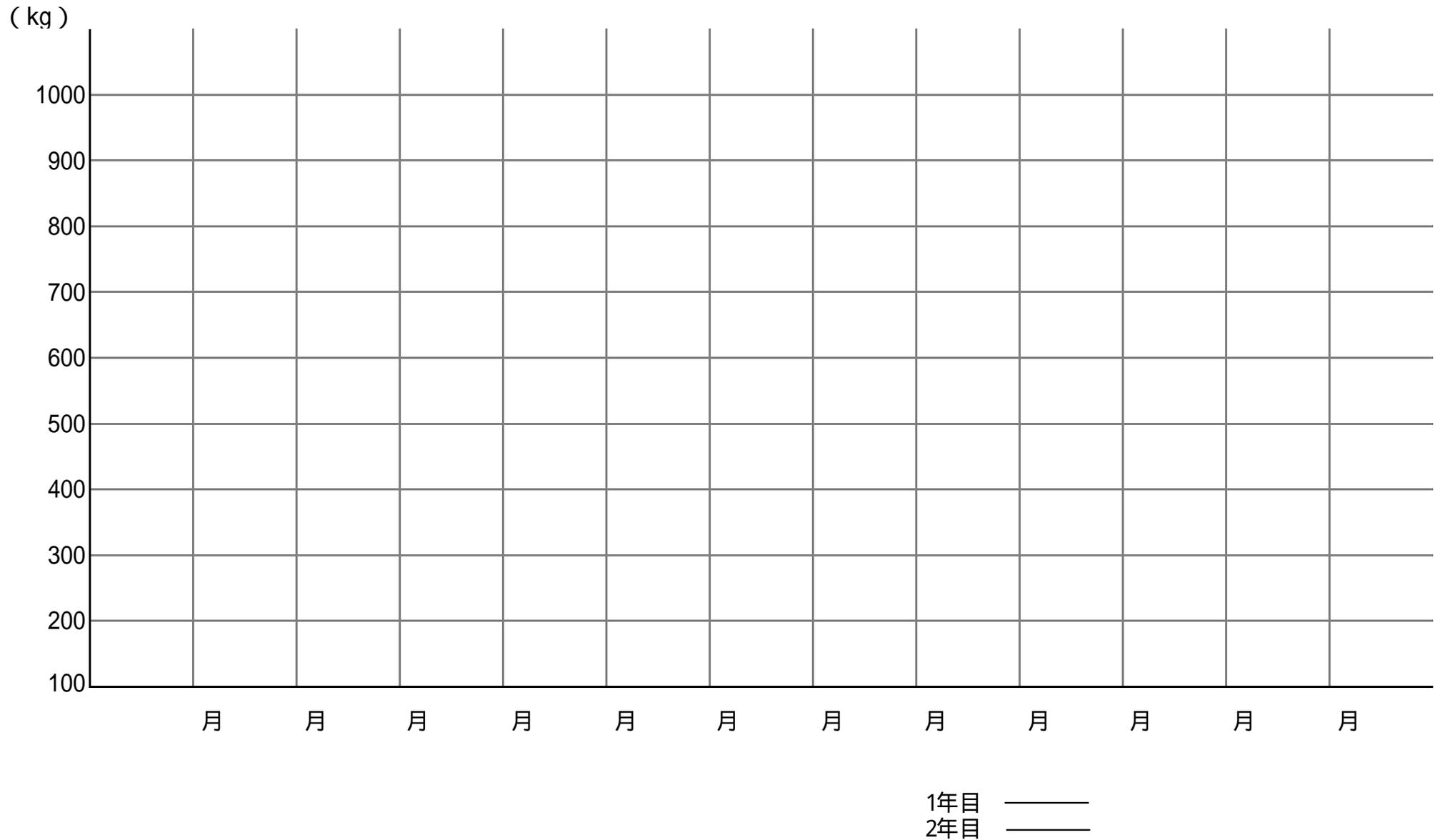
アルミ缶から食品トレイまでは、リサイクルした場合の二酸化炭素排出係数です。

( )の数字はごみとして捨てられ、原料から新たに製品を作る時に、廃棄・製造過程で排出される値です。

月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)				月(上段1年目、下段2年目)			
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円	CO <sub>2</sub> 合計量	kg	金額合計	円
前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円	前年比較	kg	前年比較	円

# 月別二酸化炭素排出量グラフ

平成15、16年度の各月のCO2排出量の合計値をグラフに転記し、月別、年別の活動効果と比較しましょう。



\*\*\*\*\* 環境行動計画・環境家計ノートの数字算出元について \*\*\*\*\*

- 電気料金 ~ 1 kWhあたり21.45円(20A契約、基本料金は含まない)
- 水道料金 ~ 1 m<sup>3</sup>あたり270円で計算(13mm口径、基本料金は含まない)
- ガソリン料金 ~ 1ℓあたり100円で計算(最終的には、完成時点の単価にします)
- 灯油料金 ~ 1ℓあたり44円で計算(最終的には、完成時点の単価にします)
- ガス料金 ~ 都市ガス) 1 m<sup>3</sup>あたり168.38円(基本料金は含まない)  
プロパンガス) 1 m<sup>3</sup>あたり312.98円(基本料金は含まない)

二酸化炭素排出量について

二酸化炭素排出量について、電気、都市ガス、灯油は、平成15年2月に策定した「石狩市地域省エネルギービジョン」を参考にしています。  
その他は、環境省の平成11年度値の二酸化炭素換算値を参考にしました。

参考資料

- 「家庭の省エネ大辞典」 財団法人 省エネルギーセンター
- 「かしこい住まい方ガイド」 財団法人 省エネルギーセンター
- 「省エネ性能カタログ」 財団法人 省エネルギーセンター
- 「Let's スマートドライブ」 財団法人 省エネルギーセンター
- 「トップランナー方式」 財団法人 省エネルギーセンター
- 「環境家計簿札幌市民版」 札幌市
- 「環境にやさしい行動レシピ」 東松山市
- 「省エネルギーセンターホームページ」
- 「環境省ホームページ」

光熱水量の算出については、以下の数値を石狩市の平均モデル家庭としました。(1ヶ月当たりの使用量)



【1世帯の家族数】	2.6人
【電気】	260kwh(20A契約)
【水道】	17t(13mm口径)
【都市ガス】	27m <sup>3</sup>
【プロパンガス】	12.5m <sup>3</sup>

## 石狩市環境行動計画・環境家計ノート(市民編)

作成：石狩市環境市民会議  
石狩市

発行：石狩市生活環境部環境課

061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2

TEL (0133) 72-3240

FAX (0133) 75-2275

メール [kankyou@city.ishikari.hokkaido.jp](mailto:kankyou@city.ishikari.hokkaido.jp)