

記入 するにあたって ● ● ● ● ●

記入例

項目	1ヵ月目 (月)			
	使用量①	排出係数②	排出量①×②	金額
電気 (kwh)	529	0.36	190.44	13,332
LPガス (m ³)	264.6	6.30	1,666.98	
水道 (m ³)	50	0.58	29	
灯油 (ℓ)		2.50		
ガソリン (ℓ)	60	2.30	138	
軽油 (ℓ)		2.60		
アルミ缶 (本)		0.07		
スチール缶 (本)		0.11		
ペットボトル (本)		0.07		
ガラスビン (本)		0.11		
牛乳パック (本)	3	0.16	0.48	
食品トレイ (枚)				
ごみ (kg)				
合計			2,024.9	

水道は、数ヶ月の請求なので使用量を1ヶ月の値としてください。

請求書の数値を記入してください。

給油量を使用した量とみなしてください。

ごみとして排出した数を記入してください。

ヘルスメーター等で重さを量り、記入してください。

■ 記入方法

- 電気・ガス・水道については、請求書の数値を記入してください。
- 水道は、数ヶ月ごとの請求ですので、使用量を一ヶ月の使用量に換算してください。
- ガソリン・灯油・軽油については、その月に給油（購入）した量を使用した量とみなしてください。
ディーゼル車は軽油で、農業用機械に使う混合油はガソリンで計算してください。
- アルミ缶から食品トレイまでは、ゴミとして出した分を記入し、資源ゴミとしてリサイクルに回したものは除いてください。

目 標

はじめの基準月は、今までどおりの生活で1ヶ月あたりの二酸化炭素 (CO₂) の排出量を確認します。

次の2ヶ月目からは『家庭で簡単にできる二酸化炭素削減アイデア(P4,5)』を参考にして日常生活から排出される二酸化炭素を10%削減することを目標に取り組んでみましょう。