

# 連合エコライフ21「環境にやさしい10の生活」わが家の環境家計簿

項目	単位	使用量	×CO <sub>2</sub> 排出係数＝	CO <sub>2</sub> 排出量
① 使った 電気	キロワット時		×0.360＝	
② 使った 都市ガス	立方メートル		×2.100＝	
③ 使った LPガス	立方メートル		×6.300＝	
④ 使った 灯油	リットル		×2.500＝	
⑤ 使った 水道	立方メートル		×0.580＝	
⑥ 使った ガソリン	リットル		×2.300＝	
⑦ 捨てた ガラスびん	本		×0.110＝	
⑧ 捨てた スチール缶	本		×0.040＝	
⑨ 捨てた アルミ缶	本		×0.170＝	
⑩ 捨てた ペットボトル	本		×0.070＝	
⑪ 捨てた 牛乳パック	本		×0.160＝	
⑫ 捨てた 食品トレー	枚		×0.008＝	
⑬ 捨てた ⑦～⑫以外のゴミ	キログラム		×0.840＝	
合計				

- ①②⑤は、メーターで確認するか、請求書にある1ヶ月間の使用量を入力します。
- ③④⑥は、領収書、レシートなどから1ヶ月間の使用量を集計して入力します。
- ⑦⑧⑨⑩⑪⑫は、1ヶ月間にリサイクルに回さず、捨ててしまった数量を数えて入力します。
- 1ヶ月間のCO<sub>2</sub>排出量は、表右下の「CO<sub>2</sub>排出量」の「合計」欄に自動算出され表示されます。
- この取り組みは継続することが大切です。1ヶ月間のCO<sub>2</sub>排出量を「履歴表」シートに転記して、「毎月CO<sub>2</sub>排出量」欄に入力します。  
→最初にこの家計簿をつけた月のCO<sub>2</sub>排出量は、「履歴表」シート「1年目」同月の「毎月CO<sub>2</sub>排出量」欄に入力します。  
→たとえば、8月からスタートした場合は、「1年目8月」の「排出量」欄に入力します。以降、次月は「1年目9月」、次々月は「1年目10月」……と転記していきます。最長で5年分の履歴が管理できます。
- 1ヶ月間のCO<sub>2</sub>排出量を「履歴表」シートに転記する際、「編集(E)」機能の「コピー(C)」機能を利用する場合は、「コピー(C)」の後、「形式を選択して貼り付け(S)」を選び「値(V)」だけを貼り付けます。「貼り付け(P)」で転記すると「履歴表」シート側でエラーが発生します。
- 「使用量」欄に入力した数値を「Delete」キーで削除すれば、CO<sub>2</sub>排出量の計算に何回でも利用できます。
- グラフが自動作成され表示されます。(月別の排出量グラフ、対前月増減比の推移グラフ、対前年同月比の推移グラフ)
- まずは、CO<sub>2</sub>排出量の10%削減を目標に取り組みましょう。
- 家族、地域、職場の仲間とエコ会議を開き、実効性のある取り組みと「連合エコライフ21運動」の環を広げましょう。

はじめよう！地球にやさしい生活。身近なところから、できるところから。目標はCO<sub>2</sub>排出量の10%削減。