

と	ま	エ	コ
	ノ	ー	ト


灯油 


電気 

水道 



とま子ヨッパ
©2011 苫小牧市

ガス 

車燃料 

～とまエコノート～



このたびは「とまエコノート」をダウンロードしていただきありがとうございます。
「とまエコノート」では、ご家庭などで使用する「電気」・「ガス」・「水道」・「灯油」
「ガソリン等」の使用量を入力することで、自動的にCO₂排出量が計算され、光熱費ととも
に確認・管理することができます。また、ご家庭からのCO₂排出量がわかるため、日常
生活を少しずつ見直すことで、エネルギー使用量、CO₂排出量を減らす工夫をするなど、
地球温暖化を防止するため「とまエコノート」に取り組むことで地球にも家計にもやさしい
エコライフを実践しましょう！

とまエコノートのつけ方

① 用意するもの

電気・ガス・水道の使用量及び料金が記載された検針票や、ガソリン・灯油を購入した時の
レシートなどをそろえます。

(例)

② 入力してみましょう！ お名前： エコ山

令和： 3 年度 令和： 2 年度（前年度）

家計簿のように、月ごとの使用量・購入量・金額を入力表に入力しましょう！

CO₂排出量が自動的に算出されます。『とまエコノート』シートへは[こちら](#)から。

③ 入力後、入力表の右下部にCO₂排出量合計が記載されるので、こちらがあなたのご家庭 から出たCO₂排出量です。さらに、その下の家族の人数を 入力すると1人あたりのCO₂排出量が算出されます。

(1)

⇒

(ア)	
CO ₂ 排出量合計	(ア)
家族の人数	
1人あたりCO ₂	(イ)

④ 前年度と比較したい場合は、2年分の入力表に入力してみましょう！

エコライフの取り組みの成果が確認できます。

地球環境にやさしい省エネを！

毎月の電気やガス
などのエネルギー
使用量・金額を入力
⇒



○入力表		4月	5月
電気	使用量(kWh)	320 kWh	231 kWh
	金額	3,120 円	2,366 円
	CO ₂ 排出量	210 kg	152 kg
LPガス	使用量(m ³)	73 m ³	84 m ³
	金額	4,644 円	5,413 円
	CO ₂ 排出量	438 kg	504 kg
都市ガス	使用量(m ³)	20 m ³	30 m ³
	金額	2,000 円	3,000 円
	CO ₂ 排出量	45 kg	67 kg
水道	使用量(m ³)		193 m ³
	金額		4,004 円
	CO ₂ 排出量	0 kg	36 kg
灯油	使用量(L)	201 L	
	金額	3,000 円	
	CO ₂ 排出量	500 kg	0 kg
軽油	使用量(L)		
	金額		
	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg

CO₂排出量を自動的に算出

結果をもとに
日常生活を見直し
エコライフの取組みに
チャレンジ！

地球環境に
やさしい！😊

家計にも
やさしい！😊

【取り組み例】
エアコンなどの冷暖房機器
冷蔵庫・テレビなどの家電
製品やシャワーなどの給湯
の使い方の工夫や、
エコドライブの実践など

電気・ガス・灯油・水道の使用量の入力について



○入力表		1月	2月	3月	合計
電気 	使用量(kWh)		① 126 kWh		126 kWh
	金額		② 3,687 円		3,687 円
	CO ₂ 排出量	0 kg	83 kg	0 kg	83 kg
LPガス 	使用量(m ³)		③ 8.6		8.6
	金額		④ 7,810 円		7,810 円
	CO ₂ 排出量	0 kg	52 kg	0 kg	52 kg
都市ガス 	使用量(m ³)				0 m ³
	金額				0 円
	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
水道 	使用量(m ³)	21.5	⑦ 21.5		43 m ³
	金額	5,401 円	⑧ 5,402 円		10,803 円
	CO ₂ 排出量	4 kg	4 kg	0 kg	8 kg
灯油 	使用量(ℓ)		⑤ 69 ℓ		69 ℓ
	金額		⑥ 6,300 円		6,300 円
	CO ₂ 排出量	0 kg	172 kg	0 kg	172 kg
軽油 	使用量(ℓ)				0 ℓ
	金額				0 円
	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
ガソリン 	使用量(ℓ)				0 ℓ
	金額				0 円
	CO ₂ 排出量				0 kg
合計	金額	5,401 円	15,389 円	0 円	20,790 円
	CO ₂ 排出量	4 kg	258 kg	0 kg	262 kg
				CO ₂ 排出量合計	262 kg
				家族の人数	1 人
				1人あたりCO ₂	262 kg

【電気】

- ① 今月の使用量を入力します。
- ② 金額を入力します。

【ガス】

- ③ 今月の使用量を入力します。
- ④ 金額を入力します。

【灯油】

- ⑤ 今月の使用量を入力します。
- ⑥ 金額を入力します。

【水道】

- ⑦ 2か月ごとの検針・請求なので2で割って入力します。
- ⑧ 金額を入力します。

【電気】

いつもご利用いただきありがとうございます。
電気ご使用量のお知らせ

4
様

お客様 発行 支店 マロウ 住所 所街区 契約No 枝番 種別
番 号

*お問い合わせの際は、上記のお客さま番号をお申し出ください。

2021年 1月分 [12月22日から1月25日まで]

ご契約種別 従量電灯B
ご契約電流 20 A

ご使用量 ① 126 kWh

【前月分のご使用量】 95 kWh
【前年同月分のご使用量】 136 kWh

指示数内訳
今回指示数 1441
前回指示数 1315
差 引 126
乗率(倍) 1
計器番号 111

今月分の計算金額(概算) ② 3,687 円
うち再エネ発電賦課金 375 円

*上記金額は、実際のご請求額とは異なる場合がございます。

燃料費調整単価(1kWhにつき) 当月-3円39銭 翌月-3円45銭
再エネ発電賦課金単価(1kWhにつき) 当月 2円98銭

今回検針日: 1月26日 *お支払いが支払期日を選んだ場合、原則として、電気料金に対して
振替予定日: 2月5日 年102(1日あたり約0.33)の基準
支払期日: 2月25日 利率をお支払いいただきます。
次回検針日: 2月24日

検針者

電気料金領収証(口座振替用) 2020年12月分
下記金額を口座振替によりお支払いいただきました。

領収金額 2,901 円

うち燃料費調整額 -341 円
うち再エネ発電賦課金 283 円

うち消費税等相当額 263 円

ご使用量 95 kWh
口座振替月日 1月5日

印紙税申告納付につき札幌中
税務署承認済

【ガス】

※※ 検針票兼請求書 ※※

2021年 2月分 2021年02月15日 0023-1

ガス使用量は以下のとおりでございます。

今回検針 2月15日 450.1m³
前回検針 1月14日 441.5m³

今回ご使用量 ③ 8.6m³
(前回使用量 9.0m³ 前年同月使用量 4.1m³)

灯油使用量は以下のとおりでございます。

今回検針 2月15日 3054.0ℓ
前回検針 1月14日 2965.0ℓ

今回ご使用量 ⑤ 69.0ℓ
(前回使用量 61.0ℓ 前年同月使用量 59.0ℓ)

ガス基本料金	1,740
ガス従量料金	5,160
消費税	690
ガス料金(A)	7,590
設備使用料	200
消費税	20
設備料金等(B)	220
今回ガス料金(A)+(B)	④ 7,810
灯油基本料金	0
灯油従量料金(＠53.00)	5,727
消費税	573
灯油料金(C)	⑥ 6,300

前月請求残(D)	13,308
02/08 口座振替入金	13,308*
当月入金/値引(E)	13,308*
今回ご請求額 (A)+(B)+(C)+(D)-(E)	14,110

【水道】

水道・下水道をご使用いただきありがとうございます。
上下水道料金のお知らせ

メーター番号 KA16-00536 口径 13 mm

検針結果 家事用

今回検針日 3年 1月 25日
使用期間 2年 11月 26日 ~ 3年 1月 25日

今回指針 1,168 m³
前回指針 1,125 m³
旧メーター水量

使用水量 ⑦ 43 m³
(前回使用水量 44 m³)

5,280 円
528 円
4,541 円
454 円

請求予定金額 ⑧ 10,803 円

支払方法 口座振替 振替予定日 2月25日

◆ このお知らせでのお支払いはできません。
◆ 集金に伺うことはありません。

通信欄

2か月ごとの検針・請求なので
2で割って入力します。

ご家庭で取り組める省エネ方法【心掛け編】



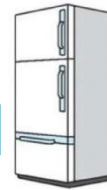
家庭での省エネ方法として無駄な使用を控え使用量を減らす、省エネ型の製品への買い替えなどがあります。心掛け編では、誰にでもできる日常生活での省エネについてご紹介します。

テレビ



◆画面の明るさの調整 年間で電気**27.1kWh**の省エネ 約**730円**の節約
※32V型液晶画面の輝度を最大から中間に調整

◆見る時間を1日1時間減らす 年間で電気**16.79kWh**の省エネ 約**450円**の節約
※32V型



冷蔵庫

◆物を詰めこみすぎない 年間で電気**43.84kWh**の省エネ 約**1,180円**の節約
※周囲温度22℃、設定温度「中」、一定量とその半分の量での比較

◆適切な設定温度にする 年間で電気**61.72kWh**の省エネ 約**1,670円**の節約
※周囲温度22℃、設定温度「強」から「中」とした場合の24H比較

照明器具



◆こまめな消灯の心掛け (蛍光灯〔12W〕) 年間で電気**4.38kWh**の省エネ 約**120円**の節約
※1灯当たり1時間消灯した場合

◆こまめな消灯の心掛け (白熱球〔54W〕) 年間で電気**19.71kWh**の省エネ 約**530円**の節約
※1灯当たり1時間消灯した場合

パソコン



◆使わないときは電源を切る (デスクトップPC) 年間で電気**31.57kWh**の省エネ 約**850円**の節約
※1日1時間使用時間を短縮

◆使わないときは電源を切る (ノートPC) 年間で電気**5.48kWh**の省エネ 約**150円**の節約
※1日1時間使用時間を短縮

エアコン



◆冷房の温度を28℃に設定 年間で電気**30.24kWh**の省エネ 約**820円**の節約
※外気温31℃のとき、27℃から28℃に設定した場合 (使用時間：9時間/日)

◆フィルターは月に1～2回掃除する 年間で電気**31.95kWh**の省エネ 約**860円**の節約
※フィルターが目詰まりしているエアコン (2.2kW) と清掃したエアコンを比較

※出典：資源エネルギー庁 省エネポータルサイト








名前を記入
(例)エコ山

取り組み年を記入
(例)令和3年

家のとまエコノート

令和 年度

入力始める月を
選択してください。

○入力表		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計	前年同期比
 電気	使用量(kWh)													0 kWh	
	金額													0 円	
 LPガス	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	使用量(m ³)													00	
 都市ガス	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	使用量(m ³)													0 円	
 水道	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	使用量(m ³)													0 m ³	
 灯油	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	使用量(L)													0 円	
 軽油	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	使用量(L)													0 円	
 ガソリン	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	使用量(L)													0 円	
合計	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	
	金額													0 円	

CO ₂ 排出量合計	0 kg
家族の人数	#DIV/0!
1人あたりCO ₂	



こちらを入力
してください!

CO ₂ 排出係数	電気(北電)	都市ガス (苫小牧ガス)	LPガス	水道(苫小牧市)	灯油	軽油	ガソリン
電気(北電)	0.656 kgCO ₂ /kWh						
都市ガス (苫小牧ガス)		2.24 kgCO ₂ /m ³					
LPガス			6.00 kgCO ₂ /m ³				
水道(苫小牧市)				0.184 kgCO ₂ /m ³			
灯油					2.49 kgCO ₂ /L		
軽油						2.58 kgCO ₂ /L	
ガソリン							2.32 kgCO ₂ /L








※北海道電力以外の電力会社と契約している場合は下記URL(電気事業者別排出係数一覧)をご参照の上、
「調整後排出係数」を入力してください。(環境省HP) <https://ghg-santeikocho.env.go.jp/calc>

名前を記入
(例) エコ山

取り組み前年度を記入
(例) 令和2年

家のときエコノート 令和 年度

〇入力表

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	合計
電気 	使用量(kWh)												0 kWh
	金額												0 円
LPガス 	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	使用量(m ³)												0.0
都市ガス 	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	使用量(m ³)												0 m ³
水道 	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	使用量(ℓ)												0 ℓ
灯油 	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	使用量(ℓ)												0 ℓ
軽油 	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	使用量(ℓ)												0 ℓ
ガソリン 	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	使用量(ℓ)												0 ℓ
合計	CO ₂ 排出量	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg	0 kg
	金額	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円	0 円

CO ₂ 排出量合計	0 kg
家族の人数	#DIV/0!
1人あたりCO ₂	



こちらを入力
してください！

※北海道電力以外の電力会社と契約している場合は下記URL(電気事業者別排出係数一覧)をご参照の上、
「調整後排出係数」を入力してください。(環境省HP) <https://ghg-santeikohyo.env.go.jp/calc>

CO ₂ 排出係数	kgCO ₂ /kWh
電気(北電)	0.656
都市ガス (苫小牧ガス)	2.24
LPガス	6.00
水道(苫小牧市)	0.184
灯油	2.49
軽油	2.58
ガソリン	2.32

家のエコ診断結果

【今年度】

【前年度】



【今年度のCO₂排出量】

4月 - 6月	kg
7月 - 9月	kg
10月 - 12月	kg
1月 - 3月	kg
1年間合計	kg



このCO₂を吸収するのに
必要はトドマツの木

 本分


【前年度のCO₂排出量】

4月 - 6月	kg
7月 - 9月	kg
10月 - 12月	kg
1月 - 3月	kg
1年間合計	kg



このCO₂を吸収するのに
必要はトドマツの木

 本分


生活による排出量では？



生涯の生活では？→ トドマツ貯蔵量の約1,300本分
道民一人が生涯に生活で排出するCO₂量は、
成業量で約250tです。
これは、トドマツが80年かけて吸収するCO₂の
約1,300本分（約3.3ha）に相当します。
年間の生活では？→ トドマツ年吸収量の約900本分
道民一人が1年間の生活で排出するCO₂量は、
成業量で約3.1tです（※2006年速達値）。
これは、トドマツ（80年生のもの）が一年間に吸収
するCO₂量の約900本分（約2.2ha）に相当します。

出典：北海道水産林業部島森林計画課ウェブサイト

■ご家庭での省エネとその効果

分類	省エネ行動	条件	年間省エネ効果		CO ₂ 削減量		節約額
			エネルギー	削減量	[kg-CO ₂ /年]		
冷房	【エアコン】 フィルターを月に1～2回清掃する	フィルターが目詰まりしているエアコン (2.2kw) とフィルターを掃除した場合の比較	電気	31.95kwh	21 kg	約	1,050 円
	室温を1℃上げて、28℃に設定する	外気温31℃の時、エアコン (2.2kw) の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合 (運転時間：9時間/日)	電気	3024kwh	20 kg	約	990 円
	【エアコン】 室温を1℃下げて、20℃に設定する	外気温6℃の時、エアコン (2.2kw) の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合 (運転時間：9時間/日)	電気	53.08kwh	35 kg	約	1,740 円
	【FF式石油ストーブ】 室温を2℃下げて、20℃に設定する	暖房設定温度を22℃から20℃に下げた場合 (機器1台 運転時間：19時間/日)	灯油	35.5ℓ	88 kg	約	3,320 円
	【FF式ガスストーブ】 室温を2℃下げて、20℃に設定する	暖房設定温度を22℃から20℃に下げた場合 (機器1台 運転時間：19時間/日)	ガス (都市)	30.3m ³	68 kg	約	3,530 円
冷蔵庫	【蓄熱式電気暖房器】 室温を2℃下げて、20℃に設定する	暖房設定温度を22℃から20℃下げた場合 (運転時間：19時間/日)	電気	313kwh	205 kg	約	4,020 円
	【石油セントラル暖房】 家全体の室温を2℃下げて、20℃に設定する	暖房設定温度を22℃から20℃にした場合 (運転時間：19時間/日)	灯油	208.5ℓ	519 kg	約	19,470 円
	【ガスセントラル暖房】 家全体の室温を2℃下げて、20℃に設定する	暖房設定温度を22℃から20℃にした場合 (運転時間：19時間/日)	ガス (都市)	162.7m ³	364 kg	約	16,170 円
	【電気セントラル暖房】 家全体の室温を2℃下げて、20℃に設定する	暖房設定温度を22℃から20℃にした場合 (運転時間：19時間/日)	電気	1,769.7kwh	1,161 kg	約	25,040 円
	天井から床までのカーテンを使用する	すべての窓に厚手のカーテンをつけ、裾を床まで垂らした場合 (戸建2階建て、床面積：130m ² 、石油セントラル暖房)	灯油	49ℓ	122 kg	約	4,580 円
電気ポット	季節に合わせて温度調整	周囲温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合	電気	61.72kwh	40 kg	約	2,030 円
	詰め込みすぎない	いっぱい詰めた場合と、半分にした場合との比較	電気	4384kwh	29 kg	約	1,440 円
	使わない時はプラグを抜く	ポットに満タンの水2ℓを入れ沸騰させ、1.2ℓを使用後、6時間保温状態にした場合とプラグを抜いて保温しないで再沸騰させて使用した場合	電気	107.54kwh	71 kg	約	3,530 円
	使わない時はプラグを抜く	1日に7時間保温し、プラグをコンセントに差し込んだままの場合と保温せずにコンセントから抜いた場合の比較	電気	45.78kwh	30 kg	約	1,500 円
	洗い物は低温に設定	65ℓの水 (20℃) を使い、湯沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いをした場合 (冷房期間除く)	灯油	8.36ℓ	21 kg	約	780 円
ガス給湯器	シャワーは流しはなしにしない	42℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合	灯油	18.66ℓ	46 kg	約	1,740 円
	洗い物は低温に設定	65ℓの水 (20℃) を使い、湯沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗いをした場合 (冷房期間除く)	ガス (都市)	7.32m ³	16 kg	約	1,130 円

分類	省エネ行動	条件	年間省エネ効果		CO ₂ 削減量 [kg-CO ₂ /年]	節約額	
			エネルギー	削減量			
電気温水器	洗い物は低温に設定 シャワーは流しっぱなしにしない	65ℓの水(20℃)を使い、湯沸かし器の設定温度を40℃から38℃にし、1日2回手洗した(冷房期間除く) 42℃のお湯を流す時間を1分間短縮した場合	電気	93.28kwh	61 kg	約	1,200 円
			電気	201.86kwh	132 kg	約	2,590 円
温水洗浄便座	使わない時はフタを閉める 便座暖房は低温に設定	フタを開けた場合と、開けっ放しの場合との比較(貯湯式) 便座の設定温度を一段階下げた(中→弱)場合(貯湯式) 冷房期間は便座暖房をOFF	電気	34.90kwh	23 kg	約	1,150 円
			電気	26.40kwh	17 kg	約	870 円
液晶テレビ	見ない時は消す	1日1時間テレビ(32V型)を見る時間を短くした場合	電気	16.79kwh	11 kg	約	550 円
	画面は明るすぎないようにする	テレビ(32V型)の画面の輝度を最適(最大→中間)にした場合	電気	27.10kwh	18 kg	約	890 円
パソコン	使わない時は電源オフ	デスクトップ型の場合(1日1時間利用時間を短縮した場合)	電気	31.57kwh	21 kg	約	1,040 円
照明器具	電球型LEDランプに交換	54W白熱電球から9Wの電球形LEDランプに交換	電気	90.00kwh	59 kg	約	2,960 円
	点灯時間を短く	54W白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合	電気	19.71kwh	13 kg	約	650 円
電子レンジ	根菜の下ごしらえに電子レンジを利用	100gの食材を1ℓの水(27℃程度)に入れガスで沸騰させ煮る場合と電子レンジで下ごしらえた場合の差	—	—	—	約	750 円
自動車	ふんわりアクセルで「eスタート」 加減速は少なめにする	発進時、5秒間で20km/h程度の加速を意識した場合	ガソリン	83.57ℓ	194 kg	約	12,560 円
			ガソリン	29.29ℓ	68 kg	約	4,400 円
	早めのアクセルオフ		ガソリン	18.09ℓ	42 kg	約	2,720 円
	アイドリングストップ		ガソリン	17.33ℓ	40 kg	約	2,600 円
※出典：経済産業省 北海道経済産業局「実践 おうちで省エネ」							
各種料金価格			CO ₂ 排出係数				
電気料金：32.84円/kWh			電気(北電)				
都市ガス料金：154.98円/m ³			都市ガス				
水道(苫小牧市)：279円/m ³			水道(苫小牧市)				
灯油価格：93.4円/ℓ			灯油				
レギュラーガソリン価格：150.3円/ℓ			軽油				
			ガソリン				
			kgCO ₂ /kWh				
			kgCO ₂ /m ³				
			kgCO ₂ /m ³				
			kgCO ₂ /L				
			kgCO ₂ /L				
			kgCO ₂ /L				

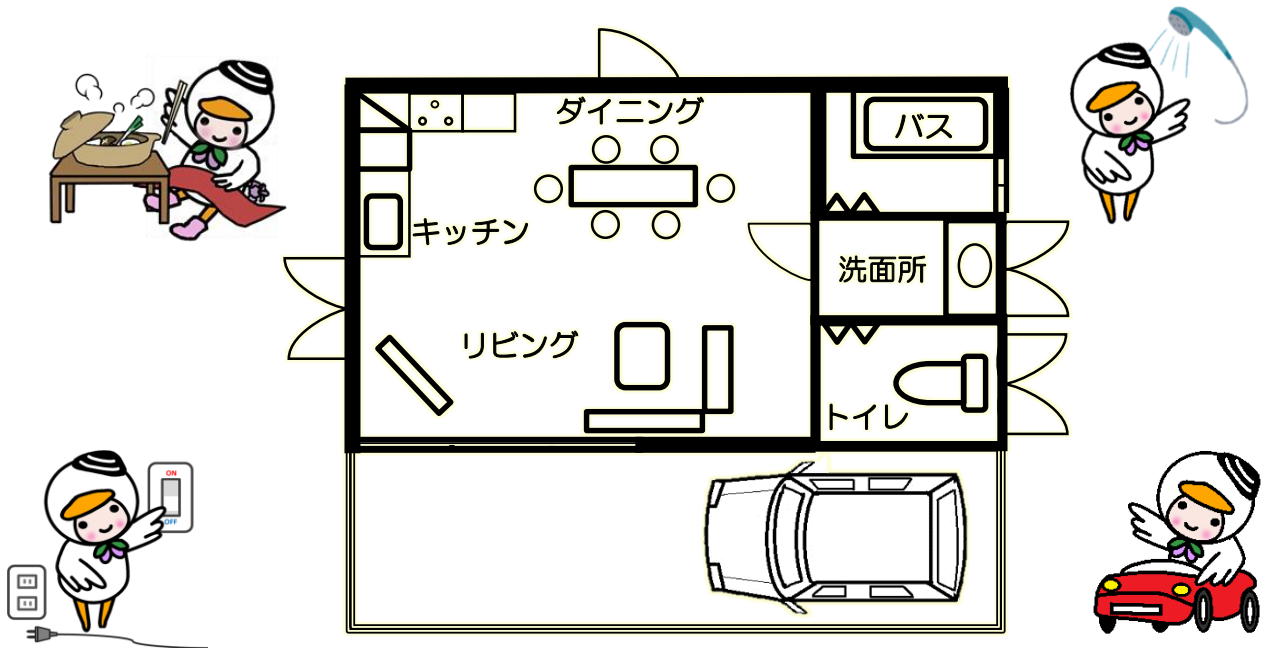
ご家庭でできる省エネ行動

キッチン編

- 冷蔵庫の無駄な開閉はせず、食料品を詰めすぎないように整理する。
- 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置し、設定温度も調節する。
- 野菜の下ごしらえは、電子レンジを活用する。
- 長時間家電製品をしない場合は、コンセントを抜く。
- 炊飯器の保温時間を短くし、電子レンジで温め直しをする。
- 食器を洗う時は、給湯器の温度設定を下げる。

浴室・洗面所・トイレ編

- お風呂は間隔を開けずに入り、追い炊きをなるべく少なくする。
- シャワーのお湯を流しっぱなしにしない。
- 歯磨き・洗顔時は水量を調整し、流しっぱなしにしない。
- お風呂の残り湯を洗濯に使い回したり、まとめ洗いをする。
- トイレの温水洗浄便座の温度設定を調節し、使わない時は、ふたを閉める。



リビング編

- 使わない電気はこまめに消しコンセントを抜く。
- 暖房は20℃、冷房は28℃を目安に設定し、 unnecessary冷暖房をつけっぱなしにしない。
- 白熱電球からLEDランプに取替える。
- テレビなどは主電源を切り、待機電力を減らす。
- 他の作業をする時は、テレビをつけたままにしない。
- 省エネ仕様の家電製品を使用する。

自動車・交通編

- ふんわりアクセル「eスタート」を心がける。
- 加減速の少ない運転をする。
- 早めのアクセルオフを心がける。
- アイドリングストップ。
- 車に無駄な荷物は積まない。
- 急発進・急ブレーキはしないようにする。
- 出来るだけ、公共交通機関を利用する。



買い物編

- 買い物前に冷蔵庫や在庫食材をチェックする。
- 使う分、食べられる量だけ買って食べきる。
- バラ売り、量り売りを利用したり、詰替え商品の購入でゴミを減量。
- ティッシュペーパーやトイレットペーパーなど再生品の購入。
- 家電、ガス機器など省エネ製品に買替え。
- エコマークなど環境にやさしいものを選ぶ。
- 買い物はエコバッグで！



エコラベル



グリーンカーテン
(環境保全課 事務所前にて)

環境家計簿 令和3年4月(改訂版)

編集発行

苫小牧市環境衛生部環境保全課

〒059-1364 苫小牧市沼ノ端2番地の25

電話 0144-57-8806 FAX 0144-57-8809

Eメール kankyo-hozen@city.tomakomai.hokkaido.jp

ホームページ <http://www.city.tomakomai.hokkaido.jp/shizen/kankyohozen/suishin/>