

生活の記録表

2024年版

導入している設備に○を付けてください。

- 太陽光発電、風力 ○ 蓄電池、V2H ○ 電気自動車、ハイブリッド

契約している電力会社の係数をご記入ください。

年間
合計

総CO₂排出量 (表の①～⑤を合算) kg - 自然エネルギーによるCO₂削減量 (表の⑥) kg - カーボンオフセット購入量※ kg = 当年CO₂排出量 kg (A)

※“個人向けカーボンオフセット”を購入した場合は、そのオフセット量を記入してください。

前年CO₂排出量 kg (B) / 前年比 kg (A-B)

※前年CO₂排出量、前年比はわかる方のみ記入してください。

あなたのお住いの地域の大手電力会社の係数をご記入ください。その分のCO₂が削減できたと考えます。

2024年 月	環境への 取り組み (※1)	電気		都市ガス プロパンガス		水道		灯油		ガソリン		自然エネルギー			
		買電量 (kWh)	CO ₂ 排出量 (kg)	使用量 (m ³)	CO ₂ 排出量 (kg)	使用量 (m ³)	CO ₂ 排出量 (kg)	使用量 (ℓ)	CO ₂ 排出量 (kg)	使用量 (ℓ)	CO ₂ 排出量 (kg)	発電量 (kWh)	売電量 (◎) (kWh)	CO ₂ 削減量 (◎×D) (kg)	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
合計			①		②		③		④		⑤				⑥
	前年														

〔※1〕 環境への取り組みの欄には、

☆ たいへん良く取り組んだ ◎ よく取り組んだ ○ ふつう
を記入してください。ただし、冷暖房の節電を強要する
ものではありません。健康を第一に考えましょう。

「生活の記録表」の使い方

あなたのご家庭で1年間、どれだけのエネルギーを使い、
どのくらいのCO₂を排出したかを記録し、前年と今年の
CO₂排出量を比較してみましょう。ライフスタイルを見直
し、前年より少しでも減らす工夫をしましょう。

この表の計算式

- 買電量のCO₂排出量 (①) = 買電量 × 契約している電力会社の排出係数
- 各項目のCO₂排出量 (②～⑤) = 各使用量 × 各排出係数
- 自然エネルギー発電の売電によるCO₂削減量 (⑥) = 売電量 × 地域の大手電力会社の排出係数
- 自然エネルギー発電の電力使用量 (この記入欄はありません) = 発電量 - 売電量
- ※ 各CO₂排出係数は、環境省の公表値を使用してください。