

生活の記録表 2026

導入している設備に○を付けてください。

●太陽光、風力 ●蓄電池、V2H ●電気自動車、ハイブリッド

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

前年CO₂排出量

kg

前年比

kg

※“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、前年比はわかる方のみ記入してください。

契約している電力会社の係数をご記入ください。

2026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 (㊦×㉑) (kg)
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
合計			①		②		③		④		⑤			⑥
	前年													

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。

(※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
と自己評価してみましょう。ただし、冷暖房の節電を
強要するものではありません。熱中症防止など、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。