

電気、ガス、水道・下水道代を記録しよう

今月はどれだけ節約=省エネできたかしら

換計票の見方は「換計票のここをチェック!」(P3) を見てみましょう

月

月

月

月

月

月

電気

前年	使用量		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh
	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	
今年	使用量		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh
	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	
差	使用量		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh
+ or -	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	

ガス

前年	使用量		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	
今年	使用量		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	
差	使用量		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
+ or -	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	

水道・下水道

前年	使用量		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	
今年	使用量		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	
差	使用量		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
+ or -	金額	¥		¥		¥		¥		¥		¥	

前年の使用量と比べてみましょう

使用量と支払い額を、去年の同じ月と比べると、参考になるわ

毎月記録するのが 楽しみになるね

節約できた分を貯めたら 家族旅行も夢じゃないぞ!

月

月

月

月

月

月

一年間の合計

	kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh		kWh
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	
	m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³		m ³
¥		¥		¥		¥		¥		¥		¥	

本冊子で使用している省エネ効果の金額換算および CO₂ 削減量は以下を使って計算しています。

● 金額換算係数 (消費税込) ※2022年1月調べ	電気 26.48 円/kWh ガス 130.46 円/m ³ 水道 226.6 円/m ³ 灯油 109.4 円/L	東京電力エナジーパートナー (株) より 従量電灯 B 第 2 段階 電力量料金 東京ガス (株) より 東京地区等 料金表 B 基準単位料金 東京都水道局より 3 人世帯における 1 ヶ月あたりの平均使用量 (約 20m ³) を基に算出。下水道料金を含む 資源エネルギー庁より
● 冷暖房運転期間	暖房期間: 5.5 ヶ月 (10 月 28 日 ~ 4 月 14 日・169 日間) 冷房期間: 3.6 ヶ月 (6 月 2 日 ~ 9 月 21 日・112 日間)	

● CO ₂ 排出係数	電気 0.489kg-CO ₂ / kWh	総量削減義務と排出量取引制度における特定温室効果ガス排出量算定ガイドライン (東京都、2021 年 4 月) より計算
	都市ガス 2.17kg-CO ₂ / m ³	同上
	灯油 2.49kg-CO ₂ / L	同上
	上水道 0.266kg-CO ₂ / m ³	総量削減義務と排出量取引制度におけるその他ガス排出量算定ガイドライン (東京都、2021 年 4 月) より計算
	下水道 0.400kg-CO ₂ / m ³	同上