

5-2 環境家計簿・うちエコ診断のすすめ

◆ 長野県の環境家計簿について

「環境家計簿」は各ご家庭において、毎月の電気・ガス・ガソリン・灯油・軽油などのエネルギー使用量を記録し、そのご家庭の二酸化炭素排出量を知るとともに削減していくことで、家計の節約と地球温暖化防止に繋げていくことを目的としています。



長野県の各市町村で取り組まれている環境家計簿の例を下表に示します。（市町村をクリック）

市町村	環境家計簿の様式		その他	お問い合わせ
	EXCEL	PDF		
小諸市	○	○	記念品進呈（先着順）	生活環境課 生活環境係
佐久市	○		—	環境政策課
軽井沢町	○	○	町ごみ指定袋（要モニター事前申込）	環境課
岡谷市	○	○	—	環境課 環境保全担当
諏訪市	○		—	環境課環境保全係
箕輪町	○	○	—	住民環境課
高森町	○		—	環境水道課 環境係
安曇野市	○	○	粗品進呈（要モニター登録）	環境課 環境政策係
長野市	○	○	記念品送付	長野市地球温暖化防止活動推進センター
須坂市	○		—	生活環境課

この活動に関心のある方、これから取り組まれる方は、お住まいの市町村に照会されるか、または地域の地球温暖化防止活動推進員にご相談下さるようお願いいたします。

◆ うちエコ診断

ご家庭でどんな省エネ方法を選択していくかについて知るには、「うちエコ診断」が効果的です。

家庭エコ診断制度運営事務局（一般社団法人 地球温暖化防止全国ネット）によると、うちエコ診断を受診された家庭では、光熱費で **1 世帯当たり平均約 6 万円/年の節約効果**がありました。

（うちエコ診断を受診した世帯に対する事後調査の結果より推計 [2019 年度全国]）

「うちエコ診断 WEB サービス」は、インターネット上で、いつでも自己診断ができます。

5 分程度の簡単な診断で、年間の光熱費が見えたり、省エネ家電への買い替えについてシミュレーションを行うことができます。（<https://webapp.uchieco-shindan.jp/>）

さらに詳しく知りたい方は、**うちエコ診断士による対面診断**を活用ください。（診断無料）



*うちエコ診断士

環境省の「うちエコ診断ソフト」を活用し、各家庭の光熱費や CO₂ 排出量を「見える化」し、各家庭の住まい方やライフスタイルに合わせた適切なアドバイスや提案を行うことができる、環境省認定の公的資格所有者です。

◆ めざせ！長野ゼロカーボンライフ（県センターホームページ）

地球の平均気温上昇を 1.5℃未満に抑えるため、世界全体で 2030 年には 1 人 1 年あたりのカーボンフットプリント*を二酸化炭素換算で 3,000kg にすることを目標にしています。長野市の平均的な市民の現状は 7,640kg。住居・移動・食・消費財の分野でそれぞれのライフスタイルを選択し、どのくらい目標に近づけるかを確認することができますので、チェックされることをお勧めします。

*個人活動や商品のライフサイクル全般（原材料調達から廃棄まで）で排出された温室効果ガスを二酸化炭素排出量に換算。



【文責】樋口嘉一、赤尾興一