

記録シートのCO2削減量計算根拠

(CO2削減量は、機器の使用環境などで異なる場合がありますので、参考として、とらえてください。)

【CO2排出係数】

ガス → 2.05kg-CO₂/m³ 『環境省「ガス事業者別排出係数一覧」<<https://policies.env.go.jp/earth/ghg-santeikohyo/calc.html>> (令和7年度提出用 代替値 (省令の排出係数)) 』

電気 → 0.431kg-CO₂/kWh 『環境省「電気事業者別排出係数 (特定排出者の温室効果ガス排出量算定用) - R5年度実績 - R7.3.18環境省・経済産業省公表」』

水道 → 0.44kg-CO₂/m³ 『一般社団法人日本レストルーム工業会「水のCO₂換算係数について」<<https://www.sanitary-net.com/trend/standard/standard-co2.html>> (2025年4月確認) 』

No.	取り組み	CO ₂ 削減量 (1日あたり)	CO2削減量を計算するにあたっての出典等
1	だれもない部屋の電気 (照明) を消そう (1日1時間短くした場合)	15 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」 < https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/lighting/index.html > (2025年4月利用)
2	使わない家電のコンセントを抜こう	132 g	東京ガス・ウルトラ省エネブック ^⑪ < https://www.toshiken.com/ultraene/athome/index4.html#action17 >
3	冷房の設定温度を1℃上げよう	116 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」 < https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/airconditioning/index.html#1 > (2025年4月利用)
	暖房の設定温度を1℃下げよう	135 g	
4	冷房の使用時間を1時間短くしよう	72 g	
	暖房の使用時間を1時間短くしよう	104 g	
5	テレビの画面は明るすぎないようにしよう	22 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」
6	テレビの使用時間を1時間短くしよう	34 g	< https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/entertainment/index.html#1 > (2025年4月利用)
7	冷蔵庫のドアは開けたらすぐ閉めよう	7 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」 < https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/kitchen/index.html#1 > (2025年4月利用)
8	お湯を使うときには使うだけ沸かす	124 g	東京ガス・ウルトラ省エネブック ^⑫ (※ガスコンロを使用の場合) < https://www.toshiken.com/ultraene/cooking/index.html#action29 >
9	食事は残さないようにしよう	148 g	環境省「ひとりひとりができること ゼロカーボンアクション30 (食品ロスをなくそう・食事を食べ残さない)」 < https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/zc-action30/ > (2025年4月利用)
10	ごみの分別をしよう	28 g	・江東区の人口 (毎月1日) 現在 (区HP「世帯と人口」 R6.1.1) < https://www.city.koto.lg.jp/060305/kuse/profile/shokai/documents/20240101.pdf > ・ごみ組成分析調査報告書 (令和7年2月、江東区) ・環境省「算定・報告・公表制度における算定方法・排出係数一覧」 < https://ghg-santeikohyo.env.go.jp/files/calc/itiran_2023_rev3.pdf >
11	水を出しっぱなしにしないようにしよう	34 g	東京都水道局 くらしと水道 水の上手な使い方 < https://www.waterworks.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/shiyou/jouzu >
12	シャワーを1分短くしよう	77 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」 < https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/bathtoliet/index.html#1 > (2025年4月利用)
13	お風呂は、前の人が出たらすぐに入ろう	215 g	
14	掃除機は部屋を片付けてからかけよう	6 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」 < https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/cleaning/index.html#3 > (2025年4月利用)
15	出かけるときはバス・電車・自転車を利用しよう	256 g	東京都環境局「交通機関の種類とCO2排出量」< https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/vehicle/management/tokyo/transportation.html > (2025年4月利用)
16	パソコンの使用時間を1時間短くしよう	37 g	資源エネルギー庁「省エネポータルサイト家庭向け省エネ関連情報 (無理のない省エネ節約)」 < https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/entertainment/index.html#3 > (2025年4月利用)