

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 → 0.452kg-CO₂/kWh 『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) - R6年度実績 - R8.1.9 環境省・経済産業省公表、R8.2.25一部更新』

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>> (2026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 > (2026年4月利用)
2	使わない家電のコンセントを抜こう	138 g	東京ガス・ウルトラ省エネブック⑩ < https://www.toshiken.com/ultraene/athome/index4.html#action17 >
3	冷房の設定温度を1°C上げよう	122 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 > (2026年4月利用)
	暖房の設定温度を1°C下げよう	142 g	
4	冷房の使用時間を1時間短くしよう	76 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 > (2026年4月利用)
	暖房の使用時間を1時間短くしよう	109 g	
5	テレビの画面は明るすぎないようにしよう	23 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	36 g	< https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/entertainment/index.html#1 > (2026年4月利用)
7	冷蔵庫のドアは開けたらすぐ閉めよう	8 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 > (2026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⑳ (※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	230 g	消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」 < https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_policy/information/food_loss/pamphlet/assets/consumer_education_cms201_20251205_0001.pdf > (2026年4月利用)
10	ごみの分別をしよう	31 g	・江東区の人口(毎月1日) 現在(区HP「世帯と人口」R7.1.1) < https://www.city.koto.lg.jp/060305/kuse/profile/shokai/documents/20250101.pdf > ・ごみ組成分析調査報告書(令和7年8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://policies.env.go.jp/earth/ghg-santeikohyo/files/calc/ichiran_2025.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)」
13	お風呂は、前の人が出たらすぐに入ろう	215 g	< https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/general/howto/bathtolet/index.html#1 > (2026年4月利用)
14	掃除機は部屋を片付けてからかけよう	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/cleaning/index.html#3 > (2026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	254 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 > (2026年4月利用)
16	パソコンの使用時間を1時間短くしよう	39 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 > (2026年4月利用)