

# 取扱説明書 奈良の環境家計簿（登録から入力まで）

（目次）

1 ユーザ登録	1
2 環境家計簿へのデータ入力	3
3 グループへの参加	5
4 その他の機能	
4.1 ユーザ情報編集	6
4.2 全体取組状況	6
4.3 診断書の表示	6

- ◇ 2011. 2.23 第1版 作成
- ◇ 2013. 8.26 第5版 改定
- ◇ 2014. 1.21 第6版 改定
- ◇ 2023. 9.14 第7版 改定

お問い合わせは



奈良県地球温暖化防止活動推進センター  
NPO 法人  
奈良ストップ温暖化の会 (NASO)

〒631-0032 奈良市あやめ池北3丁目12-27  
TEL・FAX 0742-49-6730 URL <https://naso.jp/>  
奈良の環境家計簿 Email [nara@naraeco.jp](mailto:nara@naraeco.jp)



奈良県エコキャラクター  
「な～らちゃん」

# 1 ユーザ登録

① 「奈良の環境家計簿」のトップページを開きます。

「google」「yahoo!」などの検索エンジンで「奈良の環境家計簿」で検索します。

または、<https://naraeco.jp/kakeibo/> を入力します。

環境家計簿ファミリー募集!  
**奈良の環境家計簿**

このサイトについて お問合せ

ログイン

ログインID または  
メールアドレス

パスワード

ログイン

パスワード再発行

環境家計簿入力

初めてご利用の方は、会員登録をお願いします。

新規会員登録

携帯からもアクセス

QRコード対応携帯から携帯サイトにアクセスできます。

<https://naraeco.jp/kakeibo/>

環境家計簿をつけて、エコライフ!

電気やガス等の使用量を入力

結果をもとに日ごろの生活を見直す

地球環境にやさしい!

家庭からのCO2排出量を算出

家計が助かる!

ゲストさん、こんにちは

「奈良の環境家計簿」は、ご家庭での二酸化炭素(CO2)排出量を簡単に計算・表示ができるサイトです。毎月、電気やガス等の使用量を入力するとCO2の排出量が自動的に計算されます。地球温暖化の原因のひとつであるとされるCO2は、電気やガス、ガソリン等のエネルギーを使うことで発生します。エアコンや冷蔵庫、テレビ等の電気機器やシャワーなど給湯、車などの使い方を工夫するなど日ごろの生活を少し見直せば、エネルギー使用量、CO2排出量を減らし、家計にも地球にもやさしい暮らし方ができます。

みんなの成果

現在の参加者数 **197** 世帯

過去1年間のCO2 **5264.4** kg 削減

※2022年09月～2023年08月

チャレンジしてね!

会員登録をしなくても、お試して使っていただく事ができます。  
環境にも家計にもやさしい環境家計簿をぜひ体験してみてください。

② 画面左側にある「新規会員登録」の黄色いボタンをクリック。

ボタンを押すと「ユーザ登録」という画面に切り替わります。

**ご登録の手順** にしたがって、入力します。

③ 利用規約をよくお読みいただき、同意の上、「利用規約に同意する」

にチェックを入れます。

## 利用規約とお願い：次の事項をご確認ください

の目的で、管理者からメールが送られることがあります。

4. グループ登録をし、さらにグループ管理者による代理入力を許可した場合には、グループ管理者は許可された登録者個人のデータを閲覧・編集・削除できるようになります。なお、グループ管理者による代理入力を許可しない限り、グループ管理者は登録者個人のデータを閲覧・編集・削除することはできません。

5. 1年以上電気、ガス等の使用量データを入力されない場合については、登録を削除する場合がございます。

利用規約に同意する ← ③

④ 「以下の基礎情報 1)~8) にご回答ください」の欄に入力していきます。

- 1) 登録種別 (家庭 / 事業者)
- 2) お名前 (ニックネームも可) (必須)
- 3) メールアドレス (確認のため2度ご記入ください) (必須)
- 4) お知らせ (「奈良の環境家計簿」からの情報を受け取る場合はチェックを入れます。)
- 5) お住まいの地域 (必須)
- 6) 家族人数 (必須)
- 7) ガスの種類 (使っていない方は「使っていない」を選ぶ) (必須)
- 8) 自動車の燃料の種類 (必須)

グループへ参加する場合はログイン後、グループ機能の「グループに参加する」から参加用合言葉を入力してください。

⑤ 入力事項を確認し、「登録」のボタンを押すと、「登録内容確認」画面が表示されます

#### 登録内容確認

以下の内容でよろしければ、登録ボタンを押してください。  
修正する場合は「修正」ボタンを押して下さい。

#### 1) 登録種別 (家庭/事業者)

家庭

#### 2) お名前

NASO

#### 3) メールアドレス

seko\_hiro@gold.ocn.ne.jp

#### 4) お知らせメール

受け取る

#### 5) お住まいの地域

奈良県 葛城市

#### 6) 同居されているご家族の人数

3名

#### 7) ガス種別

都市ガス

#### 8) 自動車の燃料種別

ガソリン

⑥ 表示された内容でよろしければ「登録」ボタンを押してください。間違いがある場合は「修正」ボタンを押して修正後、再度「登録」ボタンを押してください。

⑦ 「登録完了：メールを送信しました」という画面に切り替わります。

#### 登録完了

#### 登録完了：メールを送信しました

奈良の環境家計簿のご登録をお受けいたしました。

ご登録のメールアドレスにログインIDと初期パスワードをお送りしました。メールに記載されているログインIDとパスワードで、環境家計簿にログインしてください。

ログインIDとパスワードは紛失なさらないように、また、お忘れにならないようにお願いします。ログインIDとパスワードはログイン後「登録情報変更」より変更することができます。

「ログインID」と「パスワード」が記入されたメールがご登録時に入力いただいたメールアドレスに届きます。(下記に一例を示す)

NASO様 「奈良の環境家計簿」に登録いただき、ありがとうございます。  
「環境家計簿」を利用するためのIDとパスワードを発行いたしましたので、大切に保管してください。また、パスワードはこまめに変更することをおすすめします。

■ログインID・パスワード

- ・ログインID：56794961
- ・パスワード：751133

<ログインID、メールアドレス、パスワード、その他情報変更について>

■登録情報の変更

<https://naraeco.jp/kakeibo/>

以上で、ユーザ登録は終了です。

## 2 環境家計簿へのデータ入力

### ① ログイン

メールに書かれた「ログインID」(あるいはメールアドレス)と「パスワード」を使って、登録ユーザとしてログインして利用することができます。

※パスワードは登録時にメールで送られていますが、もし忘れてしまった場合には、「パスワード再発行」ボタンを押して再発行してください。このときには登録してある「メールアドレス」を入力する必要があります。



「ログインID」と「パスワード」を、すぐに変更したい場合は、後述(4ページ)の「ユーザー情報編集」をクリックして「登録内容変更確認」画面で変更できます。

## ② 環境家計簿記録画面

ログインすると下記の画面に変わります。

② 環境家計簿記録

環境家計簿入力について

記入後「保存する」を押してください。

毎月の変化 前年同月との比較 標準との比較 1年間の入力データ

前年 2013年 次年 前月 6月 次月

電気	294.0 kWh	7409 円
都市ガス	34.0 m <sup>3</sup>	7301 円
水道	21.0 m <sup>3</sup>	4640 円
灯油	L	円
自動車 (ガソリン)	38.1 L	5000 円
太陽光等 売電量	kWh	円

kg-CO<sub>2</sub>

折れ線は奈良市の3人世帯のCO<sub>2</sub>排出量標準値です

コメント

NASOさん、こんにちは。  
夏の時期には冷房による小さなピークがあります。  
NASOさんの家庭の6月は、CO<sub>2</sub>が296kg排出され、3人世帯平均の0.9

③ 数値の入力

④ 保存する

⑤

⑥

### ③ 数値の入力

毎月の検針票をもとに、電気、ガス、水道、灯油、自動車燃料、太陽光売電の欄にそれぞれ使用量および金額（必ずしも記入する必要はない）を入力していきます。

### ④ 保存する、⑤ グラフ表示

数値を入れたあと、「保存する」ボタンを押すと、入力したデータが保存され、グラフ等（⑤）が変更されます。

※CO<sub>2</sub>排出量は使用量から計算されています。そのため使用量は必須となります。金額からはCO<sub>2</sub>排出量は計算されませんが、ご自身で確認するための記録としてご利用ください。

※矢印ボタンで「年」や「月」を前後に移動させると前年や前月の数値を入力することができます。過去にさかのぼって入力することもできます。なお、来月以降の月については入力できません。

※水道については2ヶ月ごとの検針の場合は2等分し、1ヶ月あたりの値にして入力してください。

※「太陽光等売電」の欄については、太陽光発電等の設備がある家庭で、電力会社に売電した量をプラスの値で記入してください。

⑥ 1年間の入力データをクリックすると、1年間のデータを一括入力、修正を行えます。

◉ 前年 2013年 次年 ◉

		1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月
電気	kWh	822	580	552	430	463	294	401			
	円	20364	14043	13331	10212	11843	7409	10080			
都市ガス	m <sup>3</sup>	60	64	55	49	45	34	29			
	円	13966	11949	10448	9612	9109	7301	7000			
水道	m <sup>3</sup>	21	19	19	19	19	21	21			
	円	3520	4040	3100	4160	3190	4640	4300			
灯油	L	44	48	27							
	円	3828	3890	2403							
自動車 (ガソリン)	L	35	34	32	34	72	36.1	40			
	円	5250	5120	4990	5134	10870	5000	6080			
太陽光等 売電量	kWh										
	円										
CO <sub>2</sub>	kg-CO <sub>2</sub>	681	596	507	380	473	291	338			

◉ 保存する

スクロールすることによって、10月以降のデータも書き込み（修正）できます。  
 以上で、環境家計簿の入力の操作は完了です。

### 3 グループへの参加

グループに参加したい場合は「グループに参加する」をクリックしグループ毎に設定されているグループ参加用合言葉を入力することで任意のグループに参加できます。グループ参加用合言葉はグループ管理者から入手してください。

グループの役割については、画面右上の

◉ [トップページへ](#) ◉ [このサイトについて](#) ◉ [お問合せ](#)

◉ [このサイトについて](#) を参照ください。

**ログイン**

ようこそ  
NASOさん

**ユーザ**

- ◉ ユーザ情報編集
- ◉ 全体取組状況
- ◉ 診断書の表示

**グループ機能**

- ◉ [グループに参加する](#)
- ◉ [新しいグループを作る](#)

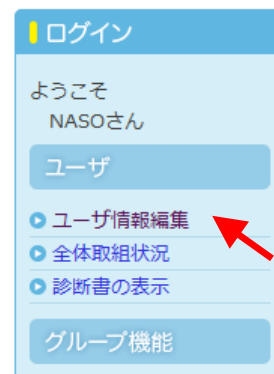
**ログアウト**



## 4 その他の機能

### 4.1 ユーザ情報編集

「ユーザ情報編集」を押すと、「登録情報変更」画面が表示されます。ここでは「ユーザ登録」画面で設定した項目に加え、ログインIDやパスワードを変更することができます。



### 4.2 全体取組状況

「全体取組状況」を押すと全体（奈良の環境家計簿参加者全体）、グループ（グループに参加している場合）、登録ユーザ（本人）について、それぞれ参加世帯数、直近3ヶ月のCO<sub>2</sub>削減量、年間のCO<sub>2</sub>削減量が表示されます。

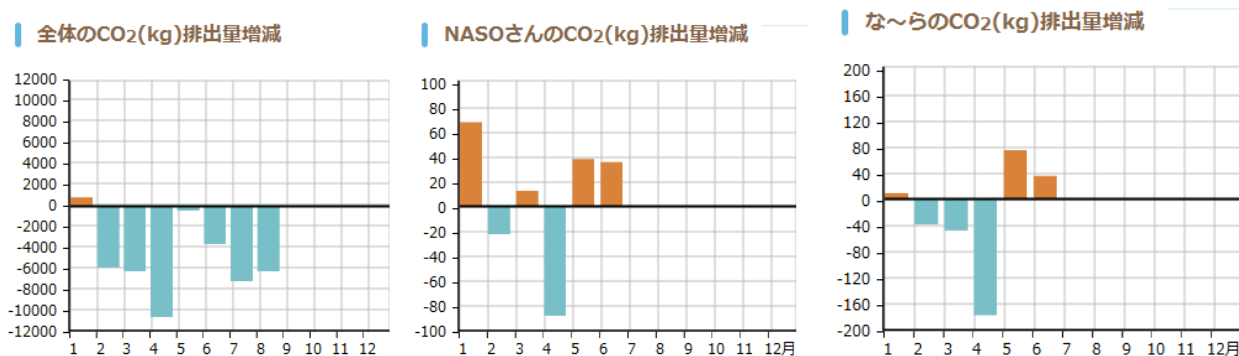
※前年実績との比較です。

※前年と今年の両方に実績入力があった項目のCO<sub>2</sub>排出量が比較できます。

（前年に電気とガスの実績を入力し、今年は電気のみ入力された場合、電気のCO<sub>2</sub>排出量のみが比較されます。）

	全体	NASOさん	グループ
参加世帯数	1500世帯	--	13世帯
先月(7月)のCO <sub>2</sub> 削減量	7152.3kg削減	--	--
6月のCO <sub>2</sub> 削減量	3646.4kg削減	35.3kg増加	35kg増加
5月のCO <sub>2</sub> 削減量	451.6kg削減	37.7kg増加	74.3kg増加
年間(2012年08月～2013年7月)のCO <sub>2</sub> 削減量	31633.6kg削減	89.7kg増加	148.2kg削減

同時に、グラフも表示されます。



### 4.3 診断書の表示

診断書の表示で、前年同月との比較、標準との比較、印刷ができます。

（次ページ参照）

## 環境家計簿ファミリー診断書

NASO 様 2013年 6月分 家族人数 3人

前年 2013年 次年 前月 6月 次月

	今月	前年同月	前年同月 比較	標準値 (3人世帯)	標準値 比較	今月CO <sub>2</sub> 排出量	5段階 評価
電気	294.0 kWh	279.0 kWh	1.1 倍	393.7 kWh	0.7 倍	121.7 kg-CO <sub>2</sub>	😊
都市ガス	34.0 m <sup>3</sup>	35.0 m <sup>3</sup>	1.0 倍	23.5 m <sup>3</sup>	1.4 倍	77.9 kg-CO <sub>2</sub>	😞
水道	21.0 m <sup>3</sup>	20.5 m <sup>3</sup>	1.0 倍	27.2 m <sup>3</sup>	0.8 倍	12.4 kg-CO <sub>2</sub>	😊
灯油	L	-- L	-- 倍	2.7 L	-- 倍	-- kg-CO <sub>2</sub>	
自動車(ガソリン)	36.1 L	22.7 L	1.6 倍	32.7 L	1.1 倍	83.8 kg-CO <sub>2</sub>	😞
太陽光等売電量	kWh	-- kWh	-- 倍	-- kWh	-- 倍	-- kg-CO <sub>2</sub>	
CO <sub>2</sub>	295.7 kg-CO <sub>2</sub>	260.4 kg-CO <sub>2</sub>	1.1 倍	315.4 kg-CO <sub>2</sub>	0.9 倍	295.7 kg-CO <sub>2</sub>	😊



とても  
良い



良い



普通



悪い



とても  
悪い

コメント



NASOさん、こんにちは。

夏の時期には冷房による小さなピークがあります。

NASOさんの家庭の6月は、CO<sub>2</sub>が296kg排出され、3人世帯平均の0.9倍です。これは100世帯中45位に相当します。電気が全体の二酸化炭素排出量の41%を占めています。

kg-CO<sub>2</sub>

