

ISOLA式・自給ライフ設計カルテ

作成日: 202__年__月__日

お客様名: _____ 様

診断場所: _____

診断担当: ISOLA株式会社 _____

■ STEP 1: 理想の暮らし・問診票(Vision)

お客様が思い描く「自給的な暮らし」の解像度を高めます。

1. 目指す「自給深度」のレベル

【電気】

- [] Lv.1 防災・バックアップ(停電時のみ最低限の家電が動けば良い)
- [] Lv.2 節約・ハーフオフグリッド(晴れた日は電気を買わない生活)
- [] Lv.3 完全オフグリッド(電力会社との契約解除を目指す)

【水】

- [] Lv.1 上水道のみ(断水時は備蓄で対応)
- [] Lv.2 雨水活用(トイレ・散水などは雨水タンクで貯めたい)
- [] Lv.3 井戸・湧き水(飲用水も含めて自給したい)

【食・熱】

- [] 家庭菜園レベル
- [] 薪ストーブ・太陽熱温水器の導入
- [] 本格的な農業・田舎暮らし

2. 「不便」の許容度チェック

悪天候時や災害時に、どこまで生活レベルを落とせるかの確認です。

- [] 快適重視: いつもの家電(エアコン・電子レンジ等)を我慢せずに使いたい。
- [] 工夫して楽しむ: 天気に合わせて洗濯や掃除の時間をずらせる。
- [] サバイバル: 最低限の明かりとスマホ充電があれば、あとはキャンプ感覚でOK。

3. この場所でのゴール(目的)

- [] 終の棲家(定住)
- [] 週末の隠れ家(セカンドハウス)

- [] 災害時の避難シェルター
- [] その他()

■ STEP 2: 現地資源・環境リサーチ(Resources)

プロの視点で、その土地が持つ「エネルギー生産能力」と「リスク」を診断します。

1. 太陽の「収穫量」診断

- 日照条件:
 - [] 良好(1日中日が当たる)
 - [] 一部影あり(時間帯: ~ / 原因:木・建物)
 - [] 不利(冬場の日照確保が難しい)
- 影の影響:
 - 影が出やすい時期:冬至前後／春秋／通年
 - 影が出やすい時間帯:午前／正午付近／午後
 - 主な原因:裏山／隣家／樹木／電柱・その他()
 - 対策の方向性:設置位置変更／伐採・剪定／架台角度調整／増設余白確保
- 設置方位: 南／南東／南西／その他(____)
- 風通し: [] 強そう [] 普通 [] 滞留しやすい

2. 水資源・水脈ポテンシャル

- 湧き水・沢: [] 敷地内にあり [] 近隣にあり [] なし
- 井戸: [] 掘削の可能性あり(近隣に井戸あり) [] 不明
- 雨水: [] 屋根面積十分(タンク設置推奨) [] 設置スペース要検討

3. 家屋・インフラ診断

- 配線ルート: [] 既存穴利用可 [] 新規穴あけ必要 [] 露出配線(モール施工)
- 分電盤: [] 空き回路あり [] 増設・交換推奨 [] 老朽化注意
- EV(電気自動車): [] 導入予定あり(V2H対応検討) [] なし
- 搬入経路: [] 軽トラ横付け可 [] 手運び距離あり(約____m)

4. 地域リスク評価(ハザードマップ照合)

- [] 土砂災害警戒区域
- [] 浸水想定区域
- [] 孤立リスク(道路寸断時)
- 特記事項: _____

5. 主要家電の一覧(消費電力W／使用時間／優先度)

- 優先度の目安
 - A:停電時でも必須(命・安全・通信・最低限の生活)
 - B:できれば使いたい(快適性・家事)
 - C:余裕がある時だけ(趣味・娯楽・高負荷)
- 記入欄(家電ごとに記入)
 - ・家電名:
 - ・消費電力(W):
 - ・使用時間(時間/日):
 - ・使用タイミング:朝／昼／夜／不定
 - ・優先度(A／B／C):
 - ・備考(型番、200V、起動電力が大きい等):
- 主要家電テンプレ(必要な分だけ記入)
 - 1)冷蔵庫(W／ h／A)
 - 2)照明(合計 W／ h／A)
 - 3)通信(Wi-Fi・ルーター等)(W／ h／A)
 - 4)スマホ充電(W／ h／A)
 - 5)テレビ(W／ h／C)
 - 6)炊飯器(W／ h／B)
 - 7)電子レンジ(W／ h／B)
 - 8)電気ケトル(W／ h／B)
 - 9)IHコンロ(W／ h／B)
 - 10)洗濯機(W／ 回/週／B)
 - 11)乾燥機(W／ 回/週／C)
 - 12)エアコン(W／ h／B)
 - 13)電気ストーブ・ヒーター(W／ h／C)
 - 14)扇風機(W／ h／B)
 - 15)給湯(エコキュート等)(W／ h／B)
 - 16)換気扇(W／ h／A)
 - 17)ポンプ類(井戸・給水・排水)(W／ h／A)
 - 18)作業機器(工具・溶接等)(W／ h／C)
 - 19)EV充電(W／ h／C)
 - 20)その他()(W／ h／)
- 補足メモ(重要)
 - ・200V機器:有／無(機器名:)
 - ・起動時に電力が跳ねる機器(冷蔵庫・ポンプ等):有／無(機器名:)
 - ・「必須だが電気以外に置き換え可能」なもの(例:IH→ガス、給湯→薪/ガス等):()

■ STEP 3: 実現への処方箋(Action)

診断結果に基づき、ISOLAが推奨する「自給ライフ」のロードマップです。

推奨システム構成案

- 電気自給ユニット: [] 標準モデル [] 大容量モデル [] カスタム
- 最低限: パネル(kW) / 蓄電池(kWh) / インバータ(kW)
- 標準 : パネル(kW) / 蓄電池(kWh) / インバータ(kW)
- 余裕 : パネル(kW) / 蓄電池(kWh) / インバータ(kW)

想定できる生活イメージ(メモ)

- ・必ず動かす: 冷蔵庫 / 照明 / 通信(Wi-Fi等) / その他()
- ・余裕があれば: IH / 電子レンジ / 洗濯 / エアコン / 給湯 / その他()

注意: 冬季や悪天候時は発電が落ちるため、優先順位と運用が重要

ISOLA式・自給ステップ計画

現在のお客様の状況から、理想の生活へ至るためのステップです。

ステップ	時期目安	目標・アクション	概算予算感
Step 1	導入時	<p>まずは「電気の安心」を確保</p> <ul style="list-style-type: none">・電気自給ユニットの設置・重要家電(冷蔵庫・通信)のバックアップ確保	¥ _____

Step 2	1~3年後	<p>「水と熱」へ拡張</p> <ul style="list-style-type: none"> ・雨水タンクの設置 ・(必要に応じて)プチ・リフォームや断熱改修 	¥ _____
Step 3	将来	<p>「完全自給」への挑戦</p> <ul style="list-style-type: none"> ・EV導入(V2H) ・井戸掘削やオフグリッド化 	¥ _____

プロからのアドバイス・特記事項

ISOLA株式会社

〒859-5133
長崎県平戸市中野大久保町551-1

E-mail: info@isola-japan.com

YouTube: [【ISOLAチャンネル】コスパと自然にも優しいライフスタイルを探求](#)
