

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賄いたい)
- ☐ **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	まずは「電気の安心」を確保 ・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	「水と熱」へ拡張 ・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	「完全自給」への挑戦 ・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](#)
