

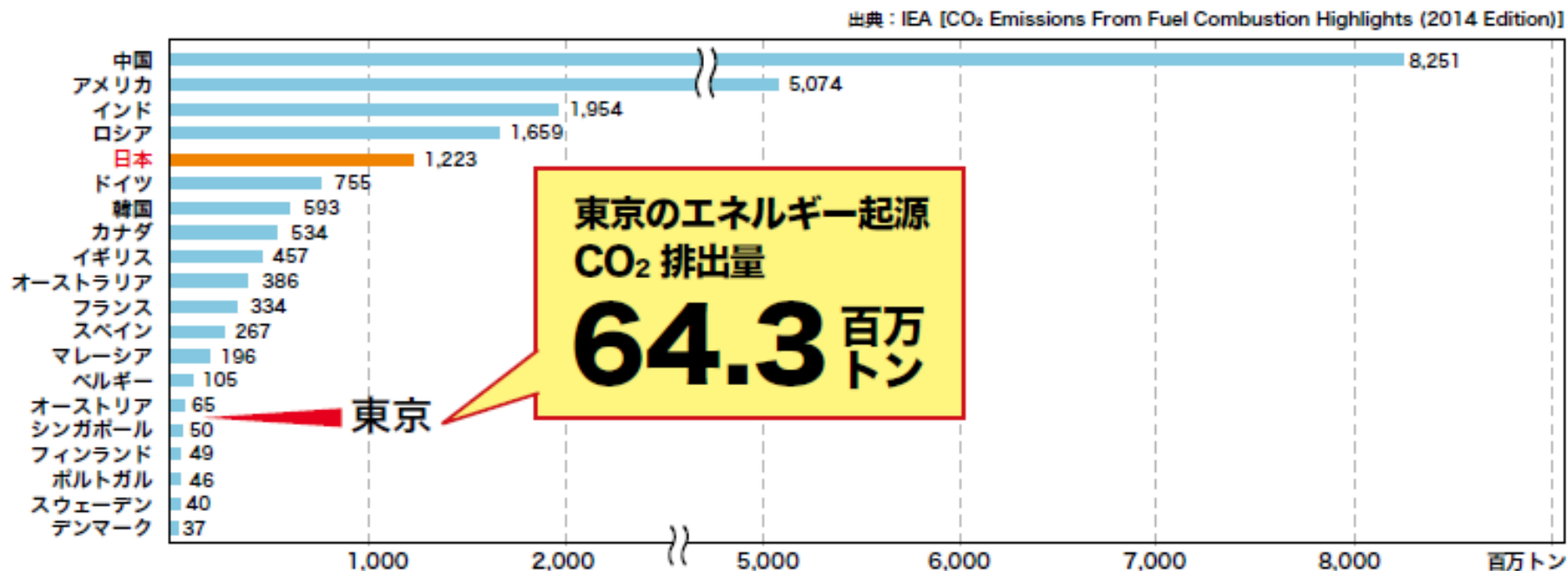
手軽にできるお家の光熱水費削減



エコアドバイザー 沼田美穂
(東京都地球温暖化防止活動推進センター派遣講師)

世界のCO2排出量と東京都

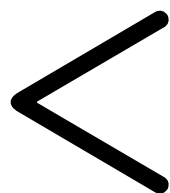
国別エネルギー起源 CO₂ 排出量 (2012 年度)



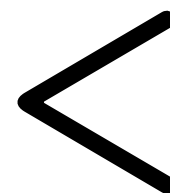
※2013年度は、東京63.8百万トン

※主要国を抜粋 (カナダまでは排出量の多い上位8か国)

シンガポール
フィンランド
ポルトガル
スウェーデン
デンマーク



東京



マレーシア
ベルギー
オーストリア

東京都の部門別CO2排出量と削減目標

◆東京都における総CO2排出量（部門別）と2013年度までの伸び率

	二酸化炭素排出量 [万t-CO2]			伸び率
	2000年度	2010年度	2013年度	2013年度 (2000年度比)
産業部門	680	520	496	△27%
業務部門	1,891	2,243	2,626	39%
家庭部門	1,434	1,748	2,086	45%
運輸部門	1,763	1,205	1,168	△34%
エネルギー起源CO2計	5,767	5,716	6,375	11%




出典：都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査（2013年度実績値）

東京都は、2030年までに東京の温室効果ガス排出量を2000年比で**30%削減**を目標としています。

クイズに挑戦！

Q1

最新の省エネタイプの冷蔵庫の消費電力、9年前の冷蔵庫と比べて何%減っている？

-  約43%  約33%  約23%

Q2

家庭で1年間に使う電気の量、最も多いのは？

-  エアコン  テレビ  照明器具

クイズに挑戦！

Q3

家庭で1年間に使うエネルギー、次の中で最も多い用途は？



冷房



暖房



給湯

Q4

シャワーを1分間使うと出るお湯の量は、何リットル？



5ℓ



12ℓ



20ℓ

わが家の省エネ度をチェック！

毎月の“使用量のお知らせ”を見よう

[東京電力の例]

地点番号 [] 様

電気ご使用量のお知らせ []

ご使用場所 []

28年 4月分 検針月日 3月23日～4月20日 4月21日 (29日間)

ご契約種別 従量電灯B

ご契約 30A

ご使用量 132kWh

請求予定金額 3,325円 (うち消費税等相当額 246円)

基本料金 842円40銭

電力量料金 2,331円60銭

・1段料金 310円92銭

・2段料金 -366円96銭

燃料費調整額 208円

再エネ発電賦課金

当月指示数 3588

前月指示数 3456

差引 132

計器乗率(倍)

取替前計量値

計器番号(下3桁) 500

昨年4月分は33日間で125kWhです。今月分は1日あたり20%増加しています。

燃料費調整のお知らせ (1kWhあたり)

4月(当月)分 -2円78銭

5月(翌月)分 -3円28銭

翌月分は当月分に比べ -0円50銭

次回検針予定日 5月24日

地区番号 [] お客さま番号 []

検針員 []

お問い合わせ先/カスタマーセンター
お引越・ご契約に関するご用件 0120-99-5551
停電・設備に関するご用件 0120-995-007

TEPCO

② 当月
使用量

① 支払金額

③ 前年同月使用量、
1日当たりの
減少 or 増加
割合 (%)

わが家の省エネ度をチェック！

わが家は多いの？少ないの？

電気

省エネ家庭： 都内世帯平均値の半分以下の使用量である家庭の平均値

平均的な家庭： 都内世帯平均値の±25%の使用量である家庭の平均値

(単位: kWh)

		戸建		集合	
		5月 中間期	1月 暖房期	5月 中間期	1月 暖房期
1人世帯	省エネ家庭	76	105	58	80
	平均的な家庭	192	297	153	232
2人世帯	省エネ家庭	115	177	83	141
	平均的な家庭	269	461	214	336
3人世帯	省エネ家庭	129	206	90	133
	平均的な家庭	314	530	261	402
4人世帯以上	省エネ家庭	118	226	123	159
	平均的な家庭	343	608	267	378

出所：「家庭のエネルギー消費動向実態調査」東京都（平成26年度実施）

わが家の省エネ度をチェック！

毎月の“使用量のお知らせ”を見よう

[東京ガスの例]

毎度東京ガスをご利用いただきありがとうございます。

ガスご使用量のお知らせ 13A 45マガジュール

お客さま番号

28年 4月分

検針月日(日数) 4月11日(33日) お支払い方法 クレジット払い

ご使用期間 3月10日～ 4月11日

ご使用量 23m³ 請求予定金額 3,900円

今回指示数 3835

前回指示数 3812

メーター番号 486-276-171

次回検針予定日 5月12日

前年同月使用量 26m³(30日)

前月使用量 31m³(29日)

料金内訳

請求予定金額	3,900円
内訳	
ガス基本料金	1,036.80円
ガス従量料金	2,863.27円
消費税等	288円

当月適用単位料金 B表 124.49 円/m³

翌月適用単位料金 (単位:円/m³)

A (0m ³ ～ 20m ³)	136.53	D (201m ³ ～ 500m ³)	116.55
B (21m ³ ～ 80m ³)	121.95	E (501m ³ ～ 800m ³)	107.91
C (81m ³ ～ 200m ³)	119.79	F (801m ³ ～)	100.35

料金・お引越し等のご連絡先(月～土:9時～19時 日曜・祝日:9時～17時 受付)

東京ガスお客さまセンター 0570-002211

(ご利用になれない場合)

ガスもれ時連絡先(24時間受付) 0570-002299

ガス機器修理等のご連絡先(月～土:9時～19時 日曜・祝日:9時～17時 受付)

東京ガスライフバル

TOKYO GAS

担当 東京ガスライフバル

検針員

② 当月
使用量

① 支払金額

③ 前年同月
使用量

わが家の省エネ度をチェック！

わが家は多いの？少ないの？

ガス

省エネ家庭： 都内世帯平均値の半分以下の使用量である家庭の平均値

平均的な家庭： 都内世帯平均値の±25%の使用量である家庭の平均値

(単位: m³)

		戸建		集合	
		5月 中間期	1月 暖房期	5月 中間期	1月 暖房期
1人世帯	省エネ家庭	7	15	6	11
	平均的な家庭	19	40	14	28
2人世帯	省エネ家庭	12	27	10	20
	平均的な家庭	34	74	26	52
3人世帯	省エネ家庭	12	22	13	24
	平均的な家庭	34	61	36	69
4人世帯以上	省エネ家庭	19	38	12	26
	平均的な家庭	55	99	39	64

出所：「家庭のエネルギー消費動向実態調査」東京都（平成26年度実施）

いろいろな『省エネ』

1. 一度やるとずっと
省エネ

2. 少ないエネルギー
で”快適”の工夫

3. 買い替えでぐ～ん
と省エネ

4. 省エネの肝は、
“お湯”の使い方

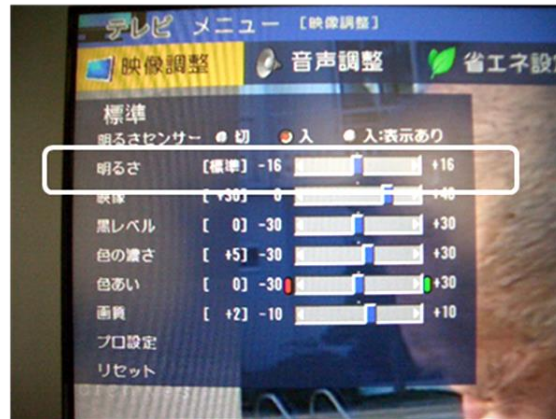
1.一度やると、ずっと省エネ

テレビ

画面の明るさを抑える

設定画面の例

(製品によって異なります)



画面の明るさの違いによる
消費電力の違い (例)

輝度 (最大)



輝度 (中央)



輝度 (最小)



省エネ

27.1kWh/年

お得

770円/年

液晶32V型テレビの画面の輝度を「最大」から「中央」に調整した場合。1日4.5時間視聴。11

© 2016 Tokyo Metropolitan Center for Climate Change Actions All Rights Reserved.

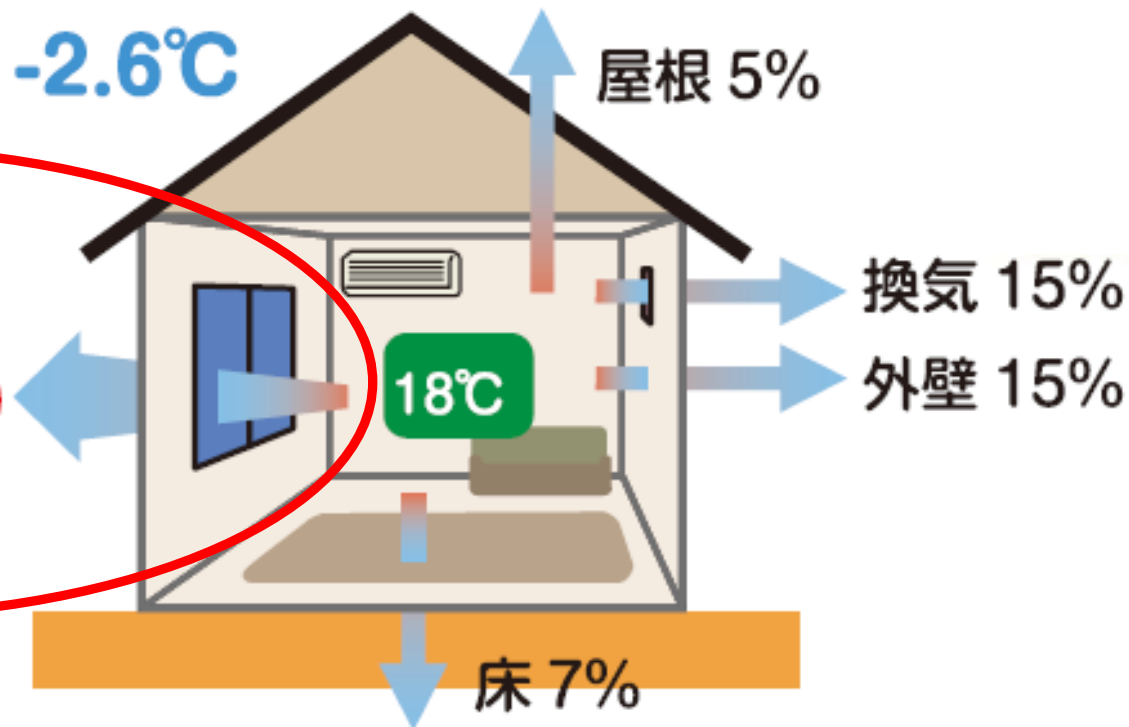
2. 少ないエネルギーで“快適”の工夫

寒さは窓からやってくる！

冬

冬の暖房時に窓から熱が出る割合

窓（開口部） 58%



出所：「住宅の省エネリフォームガイドブック」東京都都市整備局、一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会

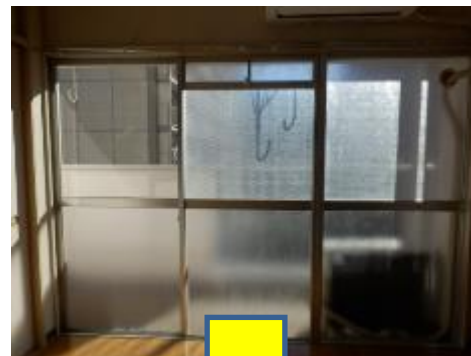
2. 少ないエネルギーで“快適”の工夫

窓を断熱して暖気を逃さない

日が暮れたらカーテンを閉める

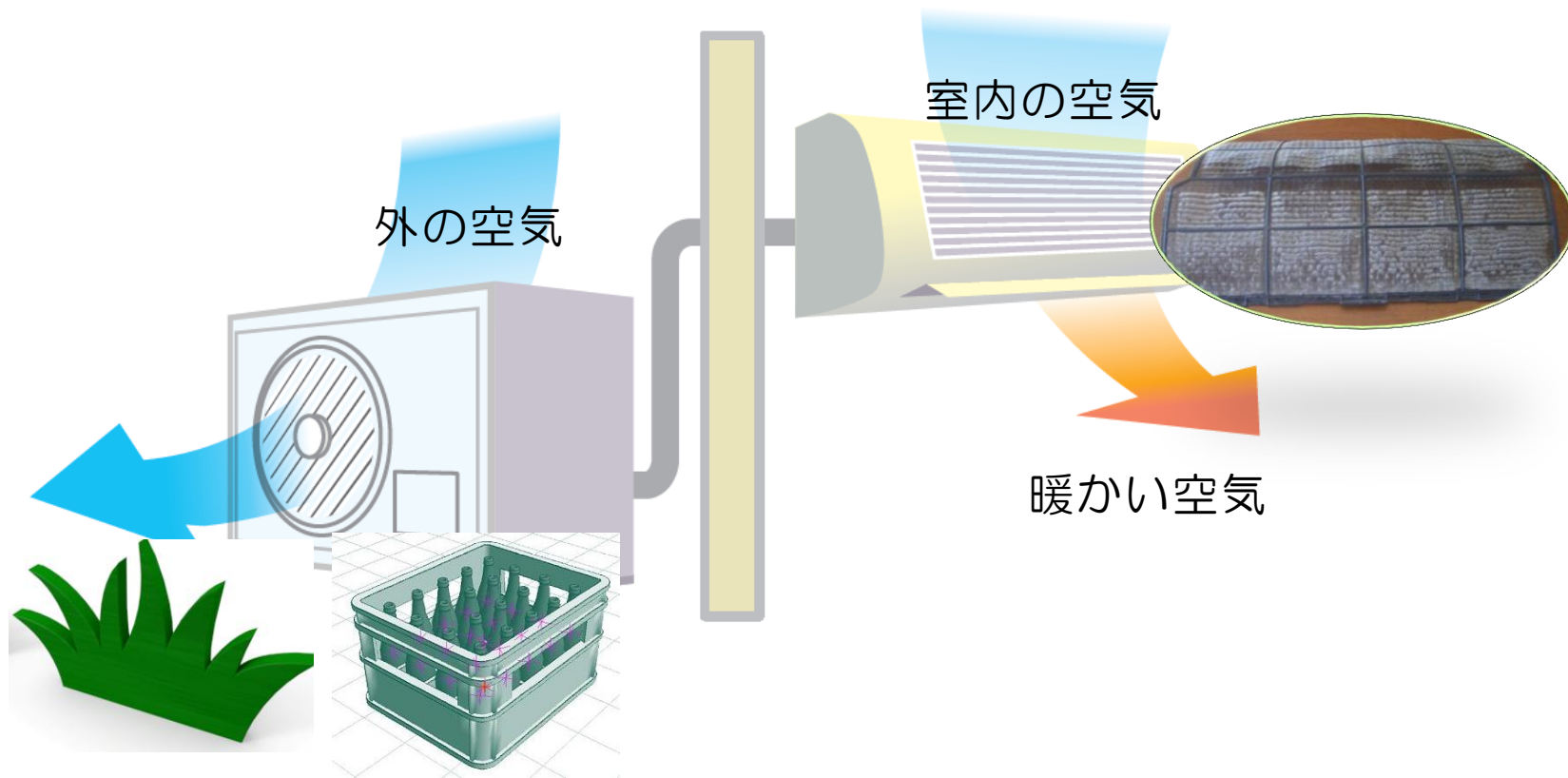


断熱シートを貼る



2. 少ないエネルギーで“快適”の工夫

エアコンのかんばりを邪魔しないで！



フィルターをこまめに掃除する（月2回程度）

省エネ

32.0kWh/年

お得

830円/年

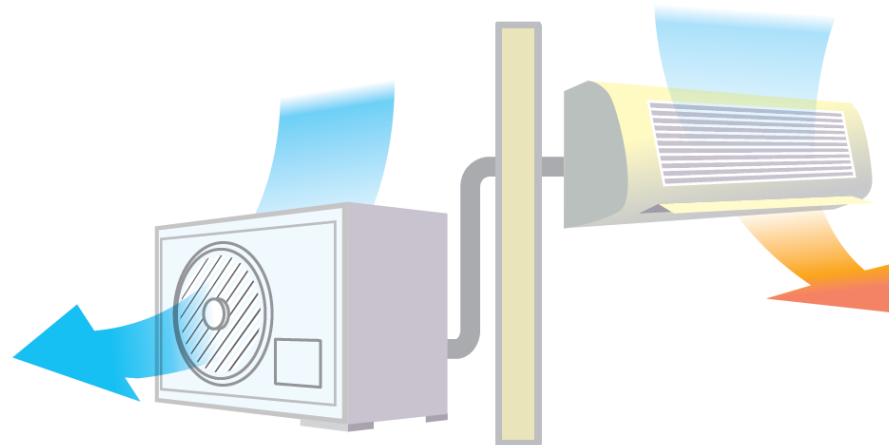
フィルターが目詰まりしている場合と、掃除した場合の比較（冷房能力2.2kW）

ちなみに・・・

エアコンの頻繁な入り切りは省エネ？

エアコンは、スイッチを入れて設定温度になるまでに大きな電力を使い、設定温度に達すると比較的小さな電力で室温を保ちます。

頻繁な入り切りは省エネにならないことがあります。



3.買い替えでぐ〜んと省エネ！

“統一省エネラベル”を見て選ぼう



(対象)

エアコン、冷蔵庫、テレビ、
蛍光灯器具、電気便座、冷凍庫

☆の数が多い製品を選ぼう

1年間で
約**4,100円**
の差！



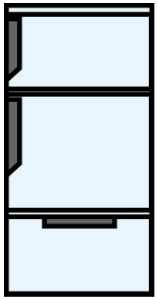
冷蔵庫
の例

	製品A (455L) ★★★★★	製品B (451L) ★★
省エネ基準達成率	100%	62%
年間消費電力量	263 kWh	420 kWh
年間電気料金	約6,800円	約10,900円

3.買い替えでぐ～んと省エネ！

こんなに違う！

冷蔵庫



401～450L

610～680 kWh 9年前と比べて

約**43**%の
省エネ

340～390kWh

2006年

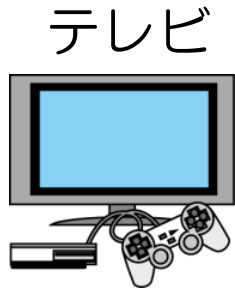
2015年

Q1 答え

年間
約7,000円
お得！

3.買い替えでぐ〜んと省エネ！

こんなに違う！



156kWh



2007年

8年前と比べて
約**65%**の
省エネ

55kWh



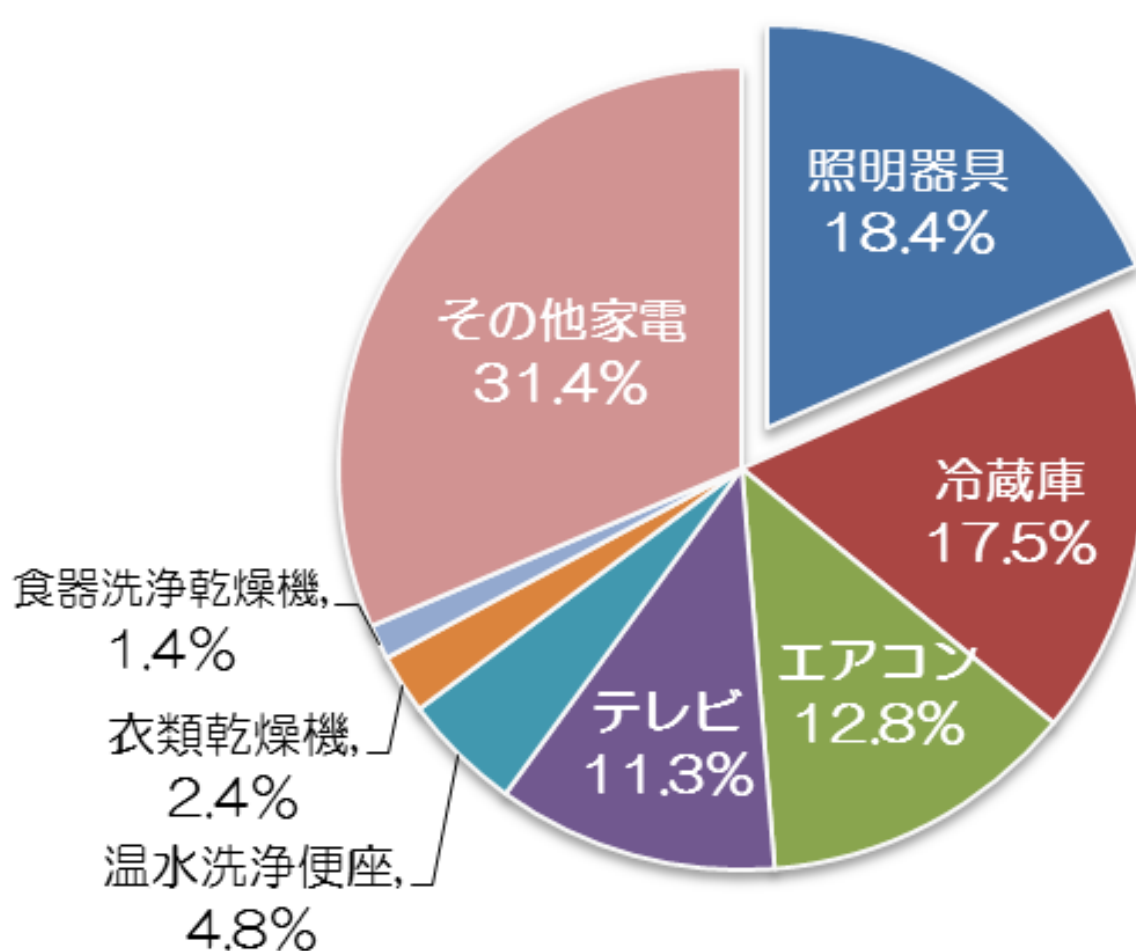
2015年

年間
約2,600円
お得！

1日4.5時間
視聴の場合

3.買い替えてぐ〜んと省エネ！

LED照明は省エネ&長寿命
家庭で1年間に使用する電力量で最も多いのは照明器具



Q2 答え

3.買い替えでぐ～んと省エネ！

LED照明は省エネ&長寿命



- LED電球は、白熱電球や電球形蛍光灯と同じソケットに取りつけできる
- 色味も、電球色、昼白色、昼光色があります

3.買い替えでぐ～んと省エネ！

LED電球を選ぶときは・・・

Check
1

明るさ ルーメン（lm）値で表示
値が大きいほど、より明るい



明るさの目安

	白熱電球	LED電球 (E26口金)
区分	W形	
明るい	100W形	1520lm
↑ ↓	60W形	810lm
	40W形	485lm
暗い	25W形	—

出典：一般社団法人日本電球工業会ガイドライン

3.買い替えでぐ～んと省エネ！

LED電球を選ぶときは・・・

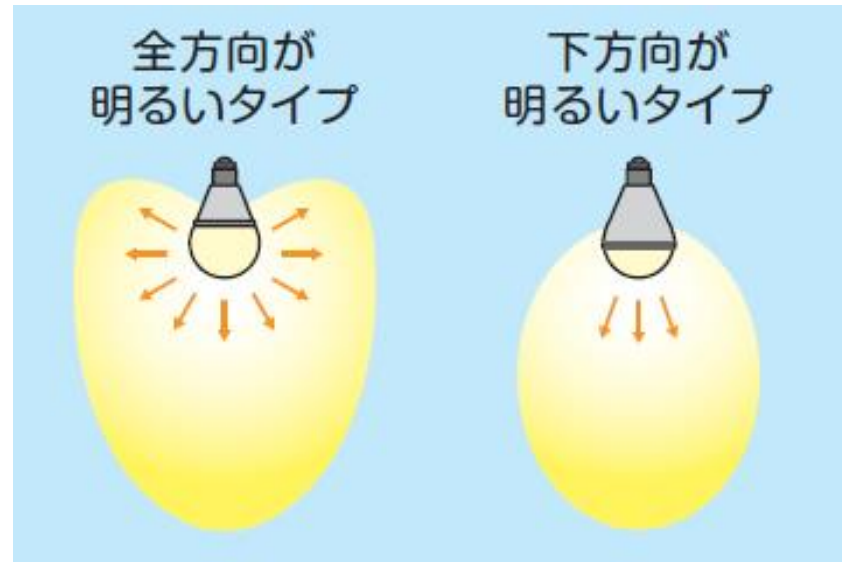
Check
2

器具に適合しているか

調光器具、カバーで密閉されている器具には、それぞれ
対応したLED電球を
色味や長さ、重さもCheck

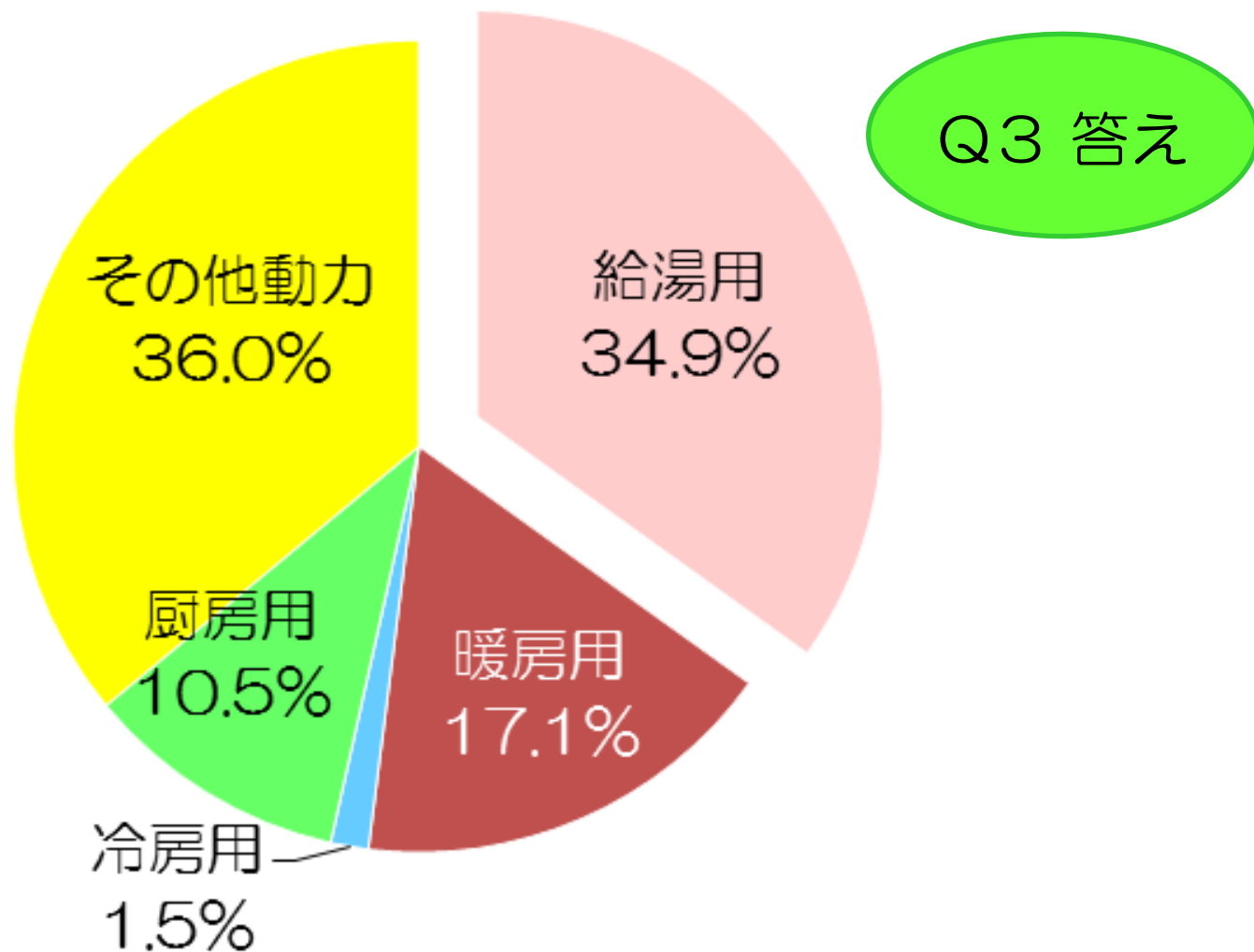
Check
3

光の広がり方



4.省エネの肝は“お湯”の使い方

家庭で1年間に使用するエネルギーの約3割は給湯用



4.省エネの肝は“お湯”の使い方

ポイントは“量”と“温度”

Q4 答え

〇こまめに止める

シャワー1分間で、お湯約12リットルを使用



節水シャワーヘッド
を活用する



シャワーを使う時間を1日1分短縮×家族3人

省エネ

38.4m³/年

お得

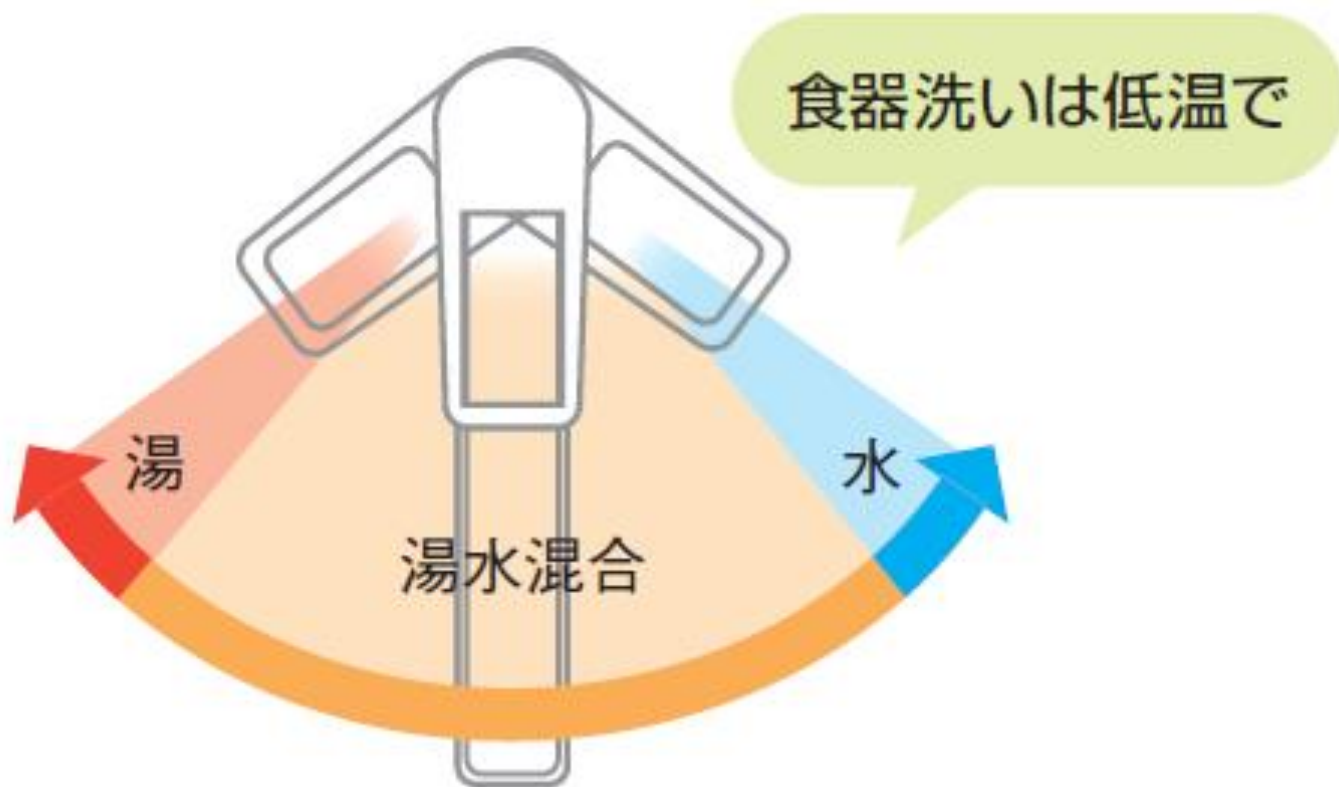
4,920円/年

湯温40℃、ガスのみで比較

4.省エネの肝は“お湯”の使い方

気をつけていますか？

シングルレバー混合栓は、用途に合わせて水とお湯を使い分け



かしこく暮らして
すてきなエコライフを！

ありがとうございました

