

照明をLEDに！

都内の家庭が一年間に使う電気の使用量のうち、最も多い割合を占める家電製品は照明です。省エネ効果の高いLED照明のご使用をおすすめします。

	白熱電球	LED電球
電気代	2,916円/年	432円/年
寿命	1,000時間	40,000時間
電気使用量	108kWh/年	16kWh/年

電気代、電気使用量は、年間の点灯時間を2,000時間、電気料金を27円/kWh、消費電力を白熱電球は54W、LED電球は8Wとした場合の試算

電気代がお得

長寿命

省エネ

他にもこんなメリットが！

- オン・オフの繰り返しに強い
- スイッチオンですぐに明るい
- 虫が寄り付きにくい



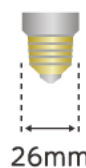
ポイント.1 明るさをチェック

LED電球の明るさはルーメン(lm)で表示。値が大きいほど、より明るい電球です。

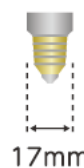
ポイント.2 口金のサイズをチェック

口金のサイズは、大きく分けてE26口金とE17口金の2種類。取付口に合わせたサイズを選びましょう。

LED電球ってどんなタイプがあるの？



E26口金



E17口金

ポイント.3 ひかりの広がり方をチェック

全方向が明るいタイプと下方向が明るいタイプがあります。使う場所に合わせて選びましょう。

全方向が明るいタイプ



ペンダント、フロアスタンドなど

下方向が明るいタイプ



ダウンライト、スポットライトなど

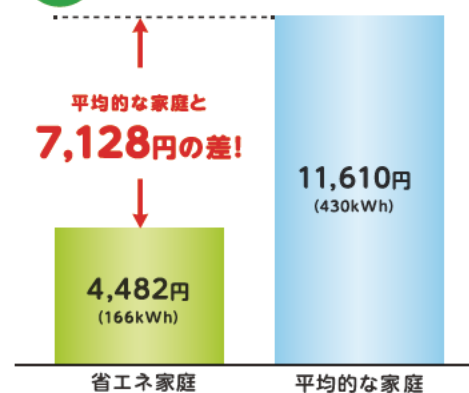
調光機能付の照明や密閉型の照明には、使用できないものもあるので、カタログやパッケージで確認しましょう。



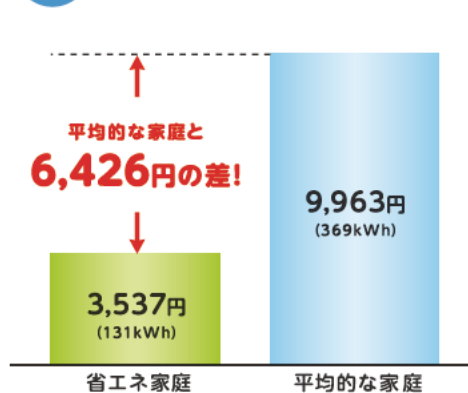
こんなに違う！省エネ家庭の電気代 <東京都(8月分)>

省エネは、電気代などの光熱費の抑制にもつながる、家計にやさしい取組みです。

戸建住宅3人世帯の場合



集合住宅3人世帯の場合



実は、都内の6軒に1軒が省エネ家庭！

さあ、あなたもはじめよう！

省エネ家庭: 都内世帯平均値の半分以上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±25%範囲内の使用量である家庭の平均値

※電気代は東京都環境局「家庭のエネルギー消費動向実態調査」(平成26年度実施)による電気使用量に27円/kWh((公社)全国家庭電気製品公正取引協議会 新電力料金目安単価)を掛けて計算

2021夏の省エネ対策リーフレット

地球温暖化対策のために

やってみよう!簡単に取り組める

夏の省エネ



地球温暖化に伴う極端な豪雨や水害などが頻発しています

地球温暖化による気候危機の状況が深刻さを増しています。

世界各地では、熱波や大雨、水害、干ばつ、大規模な山火事などの異常気象や気象災害が頻繁に発生しており、多くの人が亡くなるケースも発生しています。

日本でも各地で40℃を超える暑さや集中豪雨などが発生しています。

令和2年7月豪雨による水害



(出典: 国土地理院ウェブサイト)

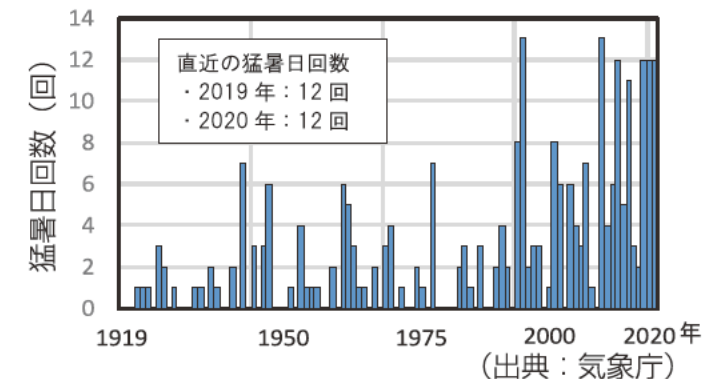
東京でも例外ではありません

2020年には、東京都心の猛暑日(※)の回数が8月としては過去最多を記録するなど、**猛暑日は増加傾向**にあります。

また、**集中豪雨の発生頻度も増加傾向**にあり、都内各地で**床上浸水などの浸水被害**が発生しています。

※最高気温が35℃以上になる日

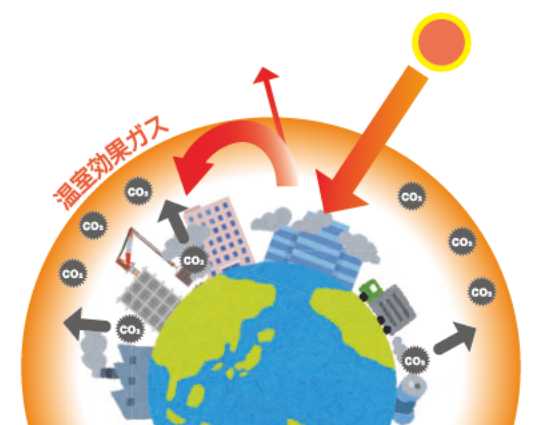
東京管区気象台での猛暑日回数



地球温暖化対策のためには省エネが必要不可欠です

地球温暖化の原因は、CO₂など温室効果ガスの濃度上昇です。**省エネに取り組むことは、CO₂の排出を減らすことにつながり、地球温暖化対策には必要不可欠**です。

今夏もテレワークなどにより自宅で過ごす機会が多くなる中、冷房の使用などで電力消費量が多くなることが予想されます。省エネは電気代削減にもつながります。省エネの工夫を知って、地球にも家計にもやさしい、家庭の省エネに取り組みましょう！



エアコンの上手な使い方！

夏の日中の電力消費は、エアコンによる消費が**半分以上***を占めます。冷房時の室温は28℃が目安。家の中での熱中症や換気にも気を付けながら室温調節して、無理のない範囲で省エネしましょう。

※資源エネルギー庁推計



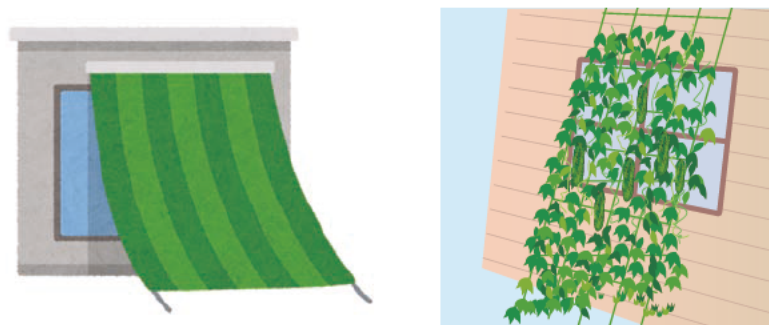
- **フィルターを掃除** 月2回を目安に、フィルターを掃除しましょう。
(目詰まりすると、吸い込む空気の量が減り、冷やす力が小さくなります)
- **扇風機も併用** 扇風機を使えば、涼しい空気を循環できます。
- **風向きは上向き・水平に** 冷気は下降するため、羽根の向きは上向き・水平に
- **室外機周りに物を置かない** 排気をスムーズにしましょう。
- **オン・オフを繰り返さない** エアコンは設定温度に達するまでに大きな電力を使い、そのあとは比較的小さな電力で室温を保ちます。そのため、頻繁なオン・オフは省エネにならないこともあります。

暑さは窓からやってくる！

夏の冷房時に、外から室内に伝わる熱の**7割以上***は窓からです。窓の断熱性能を上げるとともに、夏は日差しを遮り、冷房効果を高めましょう。

日差しを遮るのは、住宅の内側よりも外側で行う方が効果的

すだれや日よけ（シェード）、緑のカーテンなどがおすすめです



※「住宅の省エネリフォームガイドブック」東京都住宅政策本部

【家庭における熱の有効利用促進事業】

熱の出入りが大きい窓、ドアの断熱改修に係る費用の一部を助成します。

助成対象	助成率	助成対象
高断熱窓	1/6	50万円/戸
高断熱ドア	1/6	8万円/戸

※その他熱利用機器設置に係る費用助成もあります。詳しくは HP 又は以下までお問い合わせください。

問い合わせ／東京都地球温暖化防止活動推進センター（クール・ネット東京）創エネ支援チーム

03-5990-5066 受付時間 月～金9:00～17:00（祝日・年末年始除く）

HP 東京都 熱の有効利用 検索

お湯の省エネも忘れずに！

家庭で一年間に使うエネルギーのうち、給湯用は**4割近く***となっています。夏はシャワーの利用が増える季節。お湯の使い方にも気を配りましょう。



一人5分、家族3人で約180リットル

レバーを上げる位置に注意！

シングルレバー混合栓は、レバーを正面で上げると水とお湯が混ざって出てきます。お湯が必要ないときは、水側(最も右側)で上げましょう。

比較的簡単で効果が高い取組は？

節水型のシャワーヘッドへの交換で、お湯の使用量が2～3割減らせます。自分で簡単に交換できます。

※「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(2018年度速報値)」東京都環境局



夏になったら設定を変えよう！

機器の設定を、一年中同じにしていますか？季節ごとに設定温度の変更をすると、継続して省エネ効果が得られます。夏になったら温度設定を変えて、かしこく省エネしましょう。

温水洗浄便座

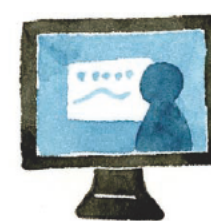
●便座暖房はオフ、洗浄温水は低めに



タイマーや節電機能がある製品は設定しましょう

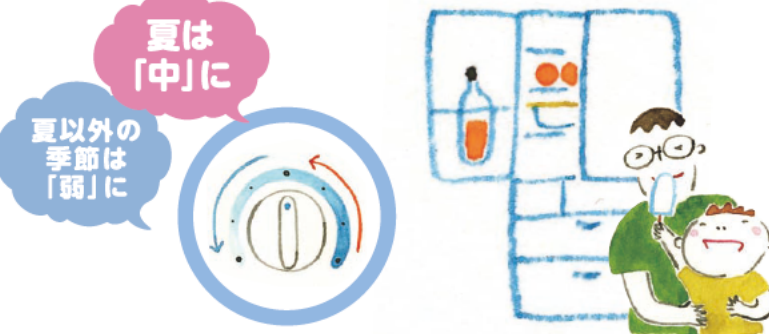
テレビの設定変更でも省エネ

テレビの画面は、明るいほど、多くの電力を消費します。差し支えない程度に明るさを抑えましょう。製品によって異なりますが、「映像調整」などのメニューで明るさの変更ができます。



冷蔵庫

●冷蔵庫の設定を「強」ではなく「中」に



「中、弱」にしても心配無用！

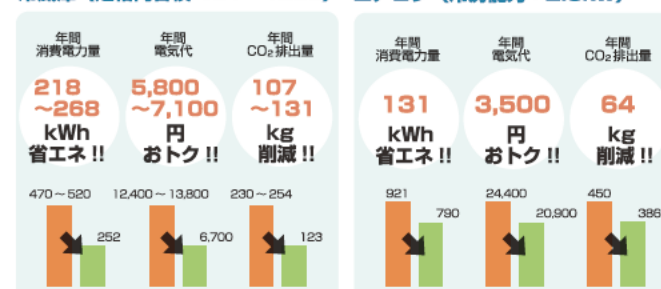
「中」や「弱」にすると、「強」よりも庫内の温度は高くなりますが、食材の保存に適さない温度ではありません。扉を開ける時間を短くすることや、熱い物は冷ましてから入れるなどして、庫内の温度を上げないように工夫した上で、設定してみましょう。

エアコン、冷蔵庫は買い替えでさらに省エネ！

家電製品の省エネ技術は、年々、進歩しており、買い替えるだけでも大きな省エネが図れます。買い替える時は部屋の広さや家族の人数にあったサイズにし、どのような機能が必要かをよく考えて選びましょう。

10年前の機器を買い替えたら

冷蔵庫（定格内容積 401～450L） エアコン（冷房能力：2.8kW）



出典：「しんきゅうさん」の「かんたん比較」より試算（同能力・サイズ）
（買替前）購入年：2010年 メーカー・型番：不明
（買替後）「省エネ性能カタログ2020年版」資源エネルギー庁に掲載された製品のうち、最も省エネ性能が高い製品

お店でこのラベルをチェック！

統一省エネルギーラベル

エアコン・テレビの場合



照明器具・電気冷蔵庫・電気冷凍庫・電気便座の場合（新ラベル※）



★5つがもっとも省エネ

ラベルのチェックポイント

- 1 ★の数が多い
- 2 緑色のマークが緑色
- 3 目安電気料金が安い

省エネ家電等への買い替えでポイントがもらえます！（2022年3月まで）

一定の基準を満たす対象製品への買い替えに対して、商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与します。（予算が無くなり次第、終了）

対象機器購入後、HP 上で申請（スマホ等で撮影した書類の画像をアップロード可）いただくか、申請書と必要書類を事務局へ郵送。インターネット通販での購入も対象です。

HP 東京ゼロエミポイント 検索

コールセンター ☎0570-005-083 ☎03-6634-1337



対象機器				付与ポイント数
エアコン	統一省エネラベル 4つ星以上	冷房能力	2.2kW以下	12,000
			2.4～2.8kW	15,000
			3.6kW以上	19,000
冷蔵庫	省エネ基準達成率 100%以上 (緑色の  が目印)	定格内容積	250ℓ以下	11,000
			251～500ℓ	13,000
			501ℓ以上	21,000
給湯器	高効率給湯器			10,000