

## 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



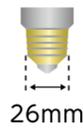
LED電球って、こんなに明るいって本当?!

### 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。

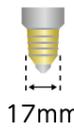
### ポイント.2 口金のサイズをチェック

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。



E26口金

26mm



E17口金

17mm

### ポイント.3 ひかりの広がり方をチェック

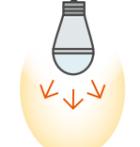
全方向が明るいタイプと下方向が明るいタイプがあります。使う場所に合わせて選びましょう。

#### 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。

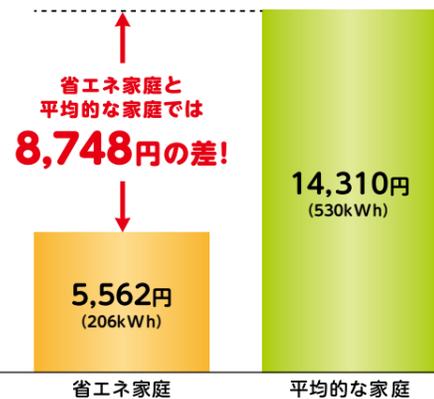


\*「都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査」(2019年度速報値)東京都環境局

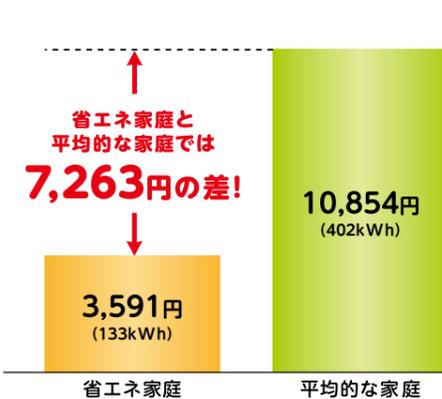
## こんなに違う! 省エネ家庭の電気代 <東京都(1月分)>

省エネは、電気代などの光熱費の抑制にもつながる、家計にやさしい取り組みです。

### 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±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

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

# 冬の省エネ



## 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各地で頻りに発生しており、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)

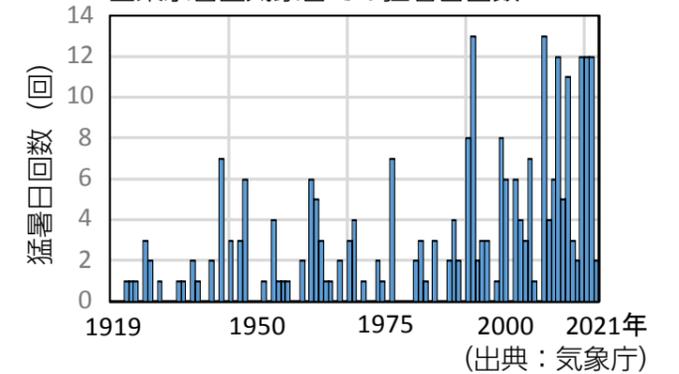
## 東京でも例外ではありません

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

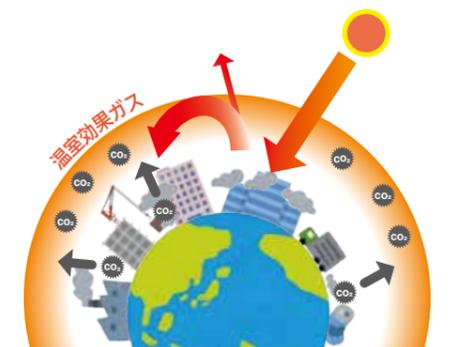


(出典: 気象庁)

## 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、CO<sub>2</sub>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、CO<sub>2</sub>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。

冬は暖房や給湯などの使用により、エネルギー消費が多くなる傾向があるため、電気代・ガス代の削減のためにも省エネの取り組みが重要です。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!



## 暖房器具の上手な使い方！

冬の省エネ対策で欠かせないのが「暖房によるエネルギー消費を削減すること」です。暖房時は20℃を目安に、換気にも気を付けて室温調節。外出や就寝直前ではなく20分前を目安にオフにしましょう。

### エアコン

- **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、暖める力が小さくなります)
- **扇風機も併用** 扇風機を使えば、暖かい空気を循環できます。
- **風向きは下向きに** 暖気は上昇するため、羽根の向きは下向きに。
- **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。

### 電気カーペット

- **断熱マットを敷く** 床側に熱が逃げないようにしましょう。
- **必要な部分だけ温める** 分割して温める機能がある場合は活用しましょう。
- **消し忘れに注意する**

### 電気こたつ

- **分厚いこたつ布団でより暖かく** 上掛けと敷布団で暖かさを逃がさない。  
(敷布団の下に断熱マットを敷くとより効果的です)
- **消し忘れに注意する**

### 電気ヒーター

- **必要な時、必要な場所で使い分ける** 部屋全体を暖めるオイルヒーターなどは、窓側に置きましょう。足元や脱衣所などをすぐに暖めるカーボンヒーターやハロゲンヒーターなどは部屋全体を暖めるのには不向きです。

### 【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、ドアの断熱改修等に係る費用の一部を助成します。

助成対象：高断熱窓・高断熱ドア  
※令和4年3月まで。予算が無くなり次第、終了。詳しくは HP 又は以下までお問い合わせください。

※その他熱利用機器に係る費用助成もあります。

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)

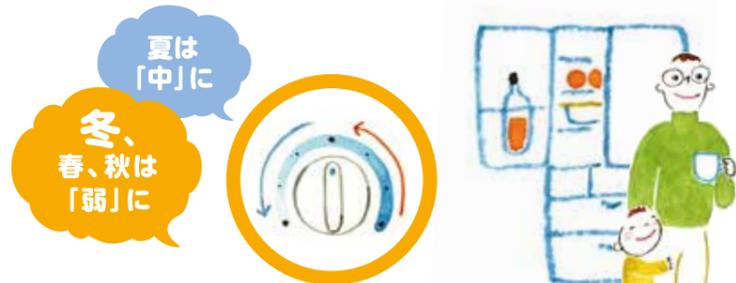
HP 東京都 熱の有効利用

検索



## 設定温度を変えましょう！

機器の設定温度を、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。設定温度を変えて、かしこく省エネしましょう。



### 冷蔵庫

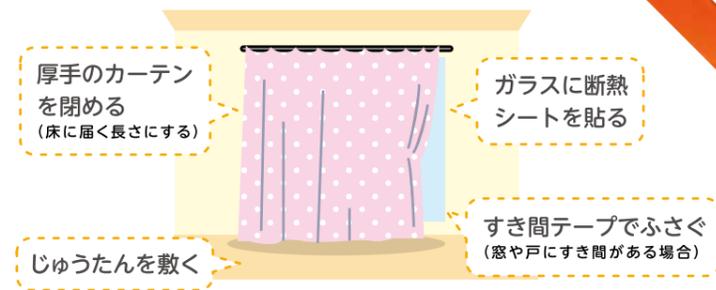
- **冬は、冷蔵庫の設定を「弱」に**

「弱」や「中」にすると、「強」よりも庫内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。

## 暖かい家で快適な暮らしを！

暖房器具の使い方とあわせて気にしたいのは、住宅の省エネ性能を高めること。熱を逃さない、冷気を入れないための工夫をしましょう。

※窓やドアの断熱改修も効果的です。  
(前ページの「家庭における熱の有効利用促進事業」をご参照ください。)



## お湯の使い方を見直しましょう！

家庭で一年間に使うエネルギーのうち、給湯用が4割近く\*を占めます。水温が低い冬の方が、夏よりも多くのエネルギーを使います。お湯の使い方にも気を配りましょう。



### 浴室

- 追いだきや自動保温をなるべくしないように、家族が続けて入る
- 短時間でも風呂ふたを閉める



### 食器洗い・洗面

- 設定温度は低めに
- お湯を流しっぱなしにしない  
(食器洗いは、鍋や皿の汚れをふき取ってから)

\*「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」(2019年度速報値)東京都環境局

## 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



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！  
統一省エネラベル

エアコンの場合  
テレビ\*・電気冷蔵庫・電気冷凍庫・照明器具・電気便座・電気温水機器\*・ガス温水機器\*・石油温水機器\*の場合



※令和3年10月1日から適用(ただし、令和5年3月31日まで猶予期間あり)

### ラベルのチェックポイント

- 1 ★の数が多い
- 2 e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！

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。(令和4年3月まで。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



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
		冷房能力 2.4~2.8kW 15,000
	冷房能力 3.6kW以上 19,000	
冷蔵庫	省エネ基準達成率 100%以上 (緑色のeが目印)	定格内容積 250ℓ以下 11,000
		定格内容積 251~500ℓ 13,000
		定格内容積 501ℓ以上 21,000
給湯器	高効率給湯器	10,000