

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

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、多くの方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。

■ 2021年8月豪雨による水害



(出典：国土地理院)

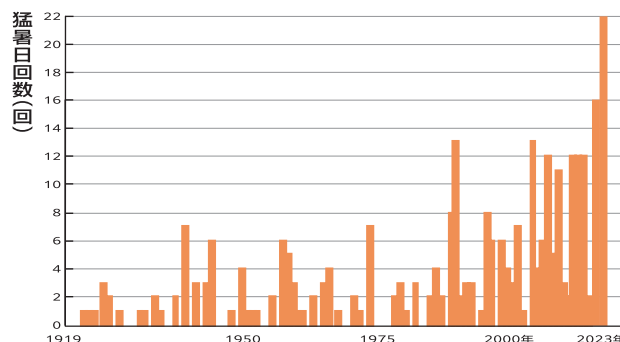
## 東京も例外ではありません

2023年には、東京都心の猛暑日(※)が過去最多の22回を記録するなど、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)

## HTTとデコ活

東京都では、電力の「HTT」(Ⓜへらす・①つくる・①ためる)と脱炭素に繋がる新しい国民運動「デコ活(※)」をキーワードに、脱炭素社会の実現とエネルギーの安定確保に向けた取組を推進しております。

特に、暖房や給湯で電力・ガスの消費量が多くなりやすい冬は電力とガスの削減Ⓜがポイント!

家族みんなで暮らしを見直し、工夫することで地球にも家計にもやさしい省エネに取り組みましょう!

※デコ活とは、CO<sub>2</sub>を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む"デコ"と活動・生活を組み合わせた新しい言葉です。



# 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。

暖房時の室温は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分前を目安に暖房器具をオフにしましょう。

## 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。

※お掃除機能付きエアコンについても、定期的なメンテナンスが必要な場合があります。詳細は取扱説明書等をご確認ください。

## 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**

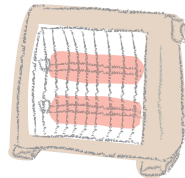


## 電気カーペット

- **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。
- **必要な部分だけ暖める** 分割して暖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。

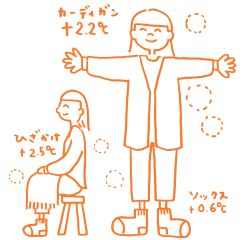


## さらに

### 衣類の工夫

- **1枚重ね着して冬を快適に**

暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケットやひざかけを利用するなどひと工夫してみましょう。タートルネック、腹巻きや湯たんぽも効果的です。



# 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考えたいのは、住宅の断熱性能を高めること。

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。

(右側の「災害にも強く健康にも資する断熱・太陽光住宅普及拡大事業」をご参照ください。)



## 災害にも強く健康にも資する断熱・太陽光住宅普及拡大事業

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、断熱材  
※2028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。

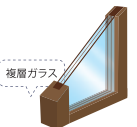
※その他、太陽光発電等に係る費用助成もあります。

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

03-6659-3408 受付時間 月～金9:00～17:00 (祝日・年末年始除く)

HP 東京都 断熱太陽光

検索



知って得する  
冬の省エネ!

# 設定温度を変えましょう!

冷蔵庫の設定温度を、1年中同じにしていませんか? 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。

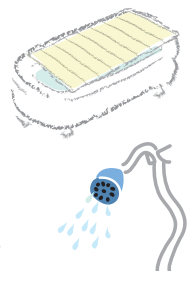


# お湯の使い方を見直しましょう!

家庭で1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

- 追だきや自動保温の時間が短くなるように、家族が続けて入る
- 短時間でも風呂ふたを閉める
- シャワーの設定温度を下げる
- 節水タイプのシャワーヘッドへ交換



## 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)

## 給湯器

●高効率給湯器への買い替え

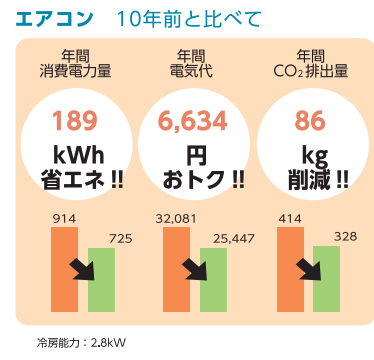
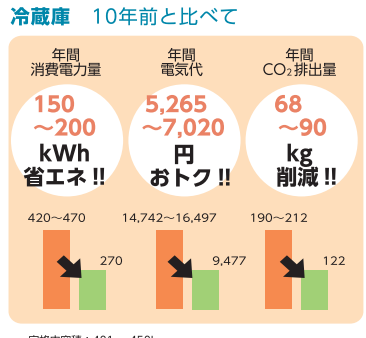


\*「都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査」(2021年度速報値)東京都環境局

# エアコン、冷蔵庫は買い替えでさらに省エネ!

家電製品の省エネ性能は、年々向上しており、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適したサイズにし、どのような機能が必要かをよく考えて選びましょう。

## 機器を買い替えたら



お店でこのラベルをチェック!  
統一省エネルギーラベル



★5つが  
もっとも省エネ



出典: 冷蔵庫・エアコン: 「しんきゅうさん」の「かんたん比較」により試算(同能力・サイズ)  
(買替前)購入年: 2012年 メーカー・型番: 不明  
(買替後)「省エネ能力カタログ2022年版」資源エネルギー庁に掲載された製品かつ「しんきゅうさん」の「かんたん比較」で選択可能な製品のうち、最も省エネ性能が高い製品

## ラベルのチェックポイント

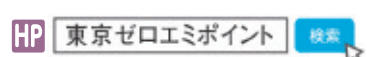
- 1 ★の数が多い
- 2 Eのマークが緑色
- 3 目安電気料金が安い

# 省エネ家電等への買い替えでポイントがもらえます!(2024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)

申請方法

対象製品購入後、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。



対象機器等	最大ポイント数	
エアコン	23,000	
冷蔵庫	26,000	
給湯器	12,000	
LED照明器具	対象製品のみ	4,000
	対象製品及び取替作業費	6,000

※詳細は東京ゼロエミポイントHPをご確認ください。  
※2023年4月以降購入分は、約2割ポイントアップしました。

コールセンター ☎0570-005-083 ☎03-6634-1337



# 照明をLEDに!

都内の家庭における1年間の電力消費の中で、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。

	蛍光灯シーリングライト	LEDシーリングライト
電気代	4,774円/年	2,387円/年
寿命	6,000時間	40,000時間
電気使用量	136kWh/年	68kWh/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35.1円/kWh、消費電力を蛍光灯シーリングライトは68W、LEDシーリングライトは34W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



シーリングライト等のLED照明器具への買い替えは東京ゼロエミポイントの対象になります。これを機に、ご自宅の照明をLEDにしてみましょう!  
(詳細は前ページをご覧ください)

引掛シーリングの例



角型引掛シーリング



丸型引掛シーリング

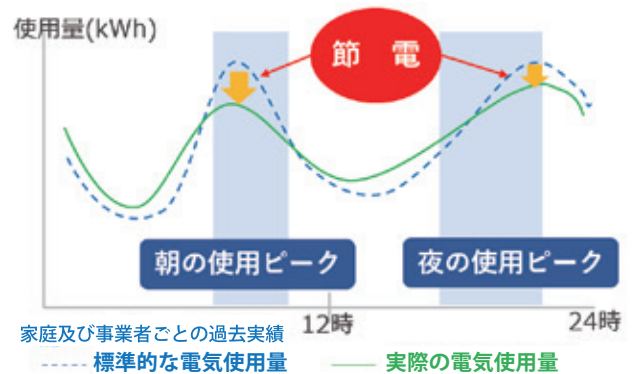
## 節電キャンペーンに参加するとポイントがもらえます!

電力ひっ迫の恐れがあるとき等は、アイロンなど消費電力が大きい家電の使用を控えることや、電化製品を使用する時間をずらすなどの電力の効率的な使用が大切です。

東京都は電気事業者を通じて、需給状況に応じたタイムリーな節電要請に対し、節電を達成した家庭等へ、夏季・冬季それぞれで最大1,000円相当のポイント(再生可能エネルギー100%の契約等の場合は最大2,000円)を付与しています。

キャンペーンへの参加には、契約先の電気事業者が節電キャンペーンを実施し、東京都の事業に申し込んでいる必要があります。

対象となる電気事業者は事業HPをご覧ください。



## 家を断熱にすると健康になる!?

身近な省エネに取り組む以外では、建物の改修で、より省エネで健康にも良い住宅にすることができます。例えば、複層ガラスや内窓の設置を行うことで窓の断熱性が向上し、暖房効果が高まります。家の断熱性能がアップすると、省エネの効果が高まるだけでなく、健康面でも様々なメリットがあります。

詳細は東京都環境局「ゼロエミッションな住宅と住まい方」HPをご覧ください。

メリット1

健康増進

- ・ 血圧低下
- ・ 健康診断数値の改善
- ・ 過活動膀胱の減少 など

メリット2

ヒートショックのリスク軽減

※ 部屋間の寒暖の差をなくすることが大切です。



メリット3

結露を抑えてカビ・ダニなどの繁殖を防ぐ

アレルギーや喘息等の発生リスクを低減

メリット4

肌の状況(乾燥・みずみずしさ)に満足



(出典)

東京都環境局「健康にもいい省エネ住宅」ページ  
東京都環境局「家庭の省エネハンドブック2023」  
東京都「ゼロエミッション東京戦略2020 Update & Report」  
東京都住宅政策本部 第4回 東京都住宅政策審議会企画部会資料  
旭化成建材「温熱性能が高い住まいに暮らす女性ほど、自分の肌に満足」  
WEBメディア「良質な暮らし」

ゼロエミ 住まい方

検索



R200  
5年100%再生紙を使用

リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

2023.10