

少しの工夫で大きな成果 夏の省エネに取り組んで



HTT ㊦減らす㊦創る㊦蓄める を進めよう！

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。

■ 2021年8月豪雨による水害



(出典：国土地理院)

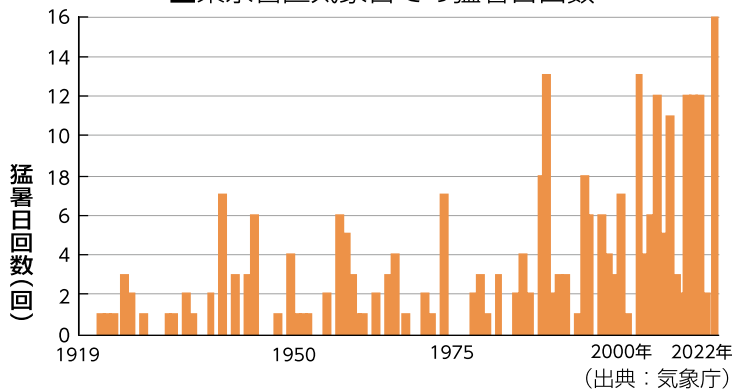
東京も例外ではありません

2022年には、東京都心の猛暑日(※)の回数は過去最多の16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

■ 東京管区气象台での猛暑日回数



HTTについて

気候危機への対応だけでなく、中長期的にエネルギーの安定確保につなげる観点から様々な取組を強化・加速していく必要があります。ポイントは、電力を<㊦減らす・㊦創る・㊦蓄める>キーワードはHTT。

特に、冷房の使用などで電力消費量が多くなりやすい夏は電力の削減<㊦減らす>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！



東京 HTT

検索



エアコンの上手な使い方！

夏の家庭における1日の電力消費の中で、エアコンによる消費が**約3分の1***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。

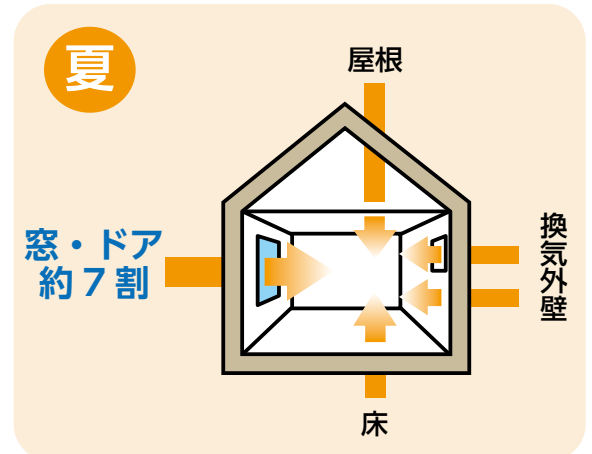
※お掃除機能付きエアコンについても、定期的なメンテナンスが必要な場合があります。詳細は取扱説明書等をご確認ください。

暑さは窓・ドアからやってくる！

夏の冷房時に、外から室内に伝わる熱の**7割以上***は窓・ドアからです。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



※一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会より

お湯の省エネも忘れずに！

家庭で1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。



浴槽約1杯分

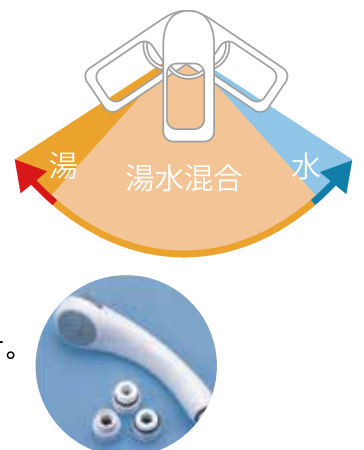
レバーを上げる位置に注意！

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(2020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、1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。夏になったら設定温度を変えて、かしこく省エネしましょう。

温水洗浄便座

- 便座暖房、洗浄温水はオフに



タイマーや節電機能がある製品は設定しましょう

冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定を「強」ではなく「中」に
- 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない



「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。

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。



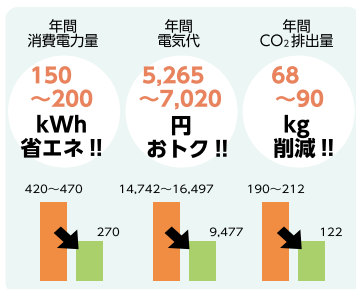
エアコン、冷蔵庫は買い替えでさらに省エネ!

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。

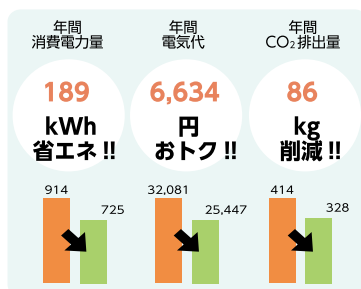
機器を買い替えたら

冷蔵庫 10年前と比べて



定格内容積: 401 ~ 450L

エアコン 10年前と比べて



冷房能力: 2.8kW

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



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

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) 「省エネ性能カタログ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

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)

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。

申請
方法

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。

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

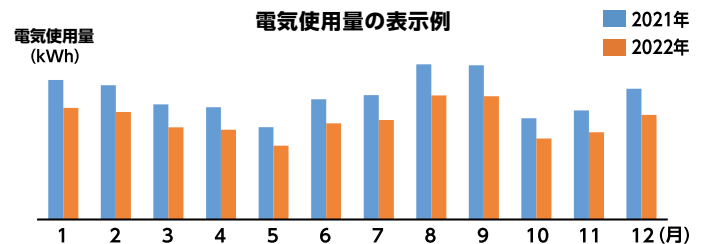


丸型引掛シーリング

家の電気使用量を見てみよう！

近年では、電気の使用量が30分ごとに計測・記録でき、通信機能がついた電力計（スマートメーター）がほとんどの家庭に設置されています。契約している電力会社のウェブサイト等で、電気の使用量を確認してみましょう！

※契約先の電力会社により確認方法は異なります。



契約アンペアの見直し

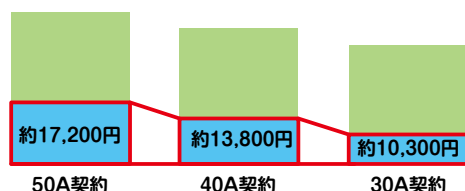
現在と過去の電気使用量を比較し、電気使用量が以前と比べ大幅に減少している場合、契約アンペアの見直しを検討してみましょう。

例えば、家族構成の変化（世帯人数の減少）や、省エネ家電への買い替えをしたご家庭で、契約アンペアを新築時や当初契約から見直していない場合、契約アンペアを下げられる可能性があります。

家電の同時使用を抑えることでも、契約アンペアを下げられる可能性があり、電力需要のピークカットにも貢献できます。

なお、契約アンペアの変更は、ご契約の電力会社へお問い合わせください。

●節約代のイメージ



従来料金
基本料金
※東京電力の場合

50A から 40A に ⇒ 年間：約 3,400 円節約
// 30A に ⇒ 年間：約 6,900 円節約

一步進んだ省エネ家庭を目指してみよう！

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、熱の出入りの多い窓に対し、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、冷房効果が高まります。

このような住宅を推進するため、都では様々な補助制度を設けています。

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。

