

区ホームページ

区報やホームページで、省エネの取り組みに関して見える化に取り組んでいます。また、地球温暖化にまつわる情報を掲載しています。

エアコンを効率的に使う

省エネのポイント



ここが省エネポイント
数値は年間

	省エネ効果	家計のトク	CO ₂ 削減量
1 エアコンのフィルターをこまめに掃除する(月2回程度)	32.0 kWh	1,080 円	14.0 kg
2 無理のない範囲でエアコンの設定温度を調整し、冷やすぎないようにする	30.2 kWh	1,020 円	13.2 kg
3 冷房は必要な場所だけつける	18.8 kWh	640 円	8.2 kg

出典：家庭の省エネハンドブック2025（令和7年3月東京都発行）

暮らしのコツ

- 冷房時の風向きは上向きに調整しましょう。扇風機やサーキュレーターを併用して、床にたまりがちな冷たい空気を循環させると効果的です。
- 室外機は直射日光を避け、風通しの良い日陰に置きましょう。また、室外機を囲って空気がうまく流れない冷房効果は約17%下がる場合があります。
- 強すぎる冷房は、疲れ、だるさ、頭痛などの原因となります。また、家族の健康の面からも換気し、室温調整をしましょう。

省エネ豆知識

エアコンはこまめにオンオフしない方が省エネ?

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、ひんぱんなオンオフは省エネにならないことがあります。【30 分間運転+5 分停止】（間欠運転）を5 回繰り返した場合の消費電力量は、連続で運転した場合に比べて約3 割多いというデータ*があります。

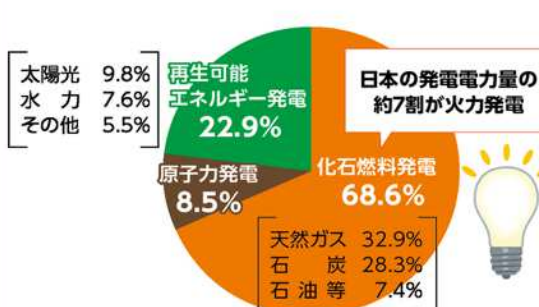
*出典：「エアコンの間欠運転と連続運転の節電効果比較」一般財団法人電力中央研究所（冷房能力3.6kW、COP3.87、定格消費電力930Wのエアコン。設定温度28℃、風量と羽根の向きは自動。）

出典：家庭の省エネハンドブック2025（令和7年3月東京都発行）

地球温暖化の豆知識

私たちの生活に欠かすことができない電気。では、電気は何かつくられているのでしょうか。近年、太陽光発電など、再生可能エネルギーが注目を集めています。日本では電気の約7割が化石燃料を使用してつくられています。化石燃料を使用して電気を作る過程で、二酸化炭素（温室効果ガス）が大気中に放出されます。

発電電力の電源構成



出典：資源エネルギー庁「令和5年度(2023年度)エネルギー需給実績」

区ホームページ



ねりま区報

ねりま環境まなびフェスタ 2025
8/2(土) 10:00~16:00 ココネリ3階
入場無料

見ろ! 太陽光と手回し発電で走る車
触れろ! 安全な電気の仕組み
体験しろ! 太陽光と手回し発電で走る車
知ろ! エコな暮らしのヒント

夏休み親子で楽しめる環境学習イベントです。太陽光発電の仕組みや、手回し発電の仕組みを体験しながら学びます。また、太陽光発電の仕組みや、手回し発電の仕組みを体験しながら学びます。

エアコンや冷蔵庫などを買い替えよう
東京ゼロエミポイントでお得に!

東京都では、家庭の省エネ行動を促すため、省エネ性能の高い機器への買い替えなどに対して東京ゼロエミポイントを付与しています。登録店舗での購入時にポイント相当額がその場で引き落とされます。登録店舗など詳しくは、東京ゼロエミポイントホームページをご覧ください。▶対象機器:エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具▶区の担当:地球温暖化対策課▶問合せ:東京ゼロエミポイントコールセンター☎0120-083-255(午前9時~午後5時(年末年始を除く))

今すぐできる! 家庭の省エネ

夏はエネルギーの使用量が増加。エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具、洗濯機、乾燥機、お風呂、テレビ、電気力へのポイント、お風呂、テレビ、電気力へのポイント、お風呂、テレビ、電気力へのポイント。

エアコン: 設定温度は28℃に、風量は自動に、フィルターは2週に1回掃除する。冷蔵庫: 設定温度は10℃(冷蔵)、15℃(冷凍)に、扉の開け閉めは最小限に、庫内は整理整頓する。給湯器: 湯温は42℃に、湯量設定は必要最小限に、お風呂の湯は必要最小限に。LED照明器具: 省エネLED照明器具に交換する。洗濯機・乾燥機: 洗濯機は自然乾燥を利用する、乾燥機は自然乾燥を利用する。お風呂: 湯温は42℃に、湯量設定は必要最小限に、お風呂の湯は必要最小限に。テレビ: 省エネモードに設定する、電源オフにする。電気力へのポイント: エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具、洗濯機、乾燥機、お風呂、テレビ、電気力へのポイント。

“減らす”だけじゃない! 節電方法

ずらす: 電力使用のピークは午後7時~9時です。調理時間や洗濯時間などの利用時間をずらすことは、この時間の節電につながります。

切り替える: 省エネ家電に買い替えるなど、切り替えることは、この時間の節電につながります。

切り替えるは「東京ゼロエミポイント」でお得に! 都では、家庭の省エネ行動を促すため、省エネ性能の高い機器への買い替えなどに対して東京ゼロエミポイントを付与しています。登録店舗での購入時にポイント相当額がその場で引き落とされます。詳しくは、東京ゼロエミポイントホームページをご覧ください。▶対象機器:エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具▶区の担当:地球温暖化対策課▶問合せ:東京ゼロエミポイントコールセンター☎0120-083-255(午前9時~午後5時(年末年始を除く))

夏はエネルギーの使用量が増加! 自分のペースで賢く省エネしよう!

エアコン: 設定温度は28℃に、風量は自動に、フィルターは2週に1回掃除する。照明: 省エネLED照明器具に交換する。冷蔵庫: 設定温度は10℃(冷蔵)、15℃(冷凍)に、扉の開け閉めは最小限に、庫内は整理整頓する。

始めよう! 省エネ・再エネ ~補助金を紹介~

高断熱窓・ドア: 補助金:20万円。省エネLED照明器具: 補助金:1万円。省エネLED照明器具: 補助金:1万円。

区役所アトリウムで!

パネル展・体験・無料相談会。高断熱窓の体験・無料相談会。高断熱窓の体験・無料相談会。

「ねりまエコ」HPで地球温暖化を楽しく学ぼう!

子どもたちの自主的な環境保全活動や環境学習を支援する全国規模の環境活動クラブです。3~18歳の方と活動を支えるボランティア(18歳以上)が参加し、各都道府県で活動しています。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こちらをご覧ください。☎0120-083-255(午前9時~午後5時(年末年始を除く))

NEW 9/10発売! ストップ! 地球温暖化 ねりま大作戦2024 NERIMA ECO LIFE チャレンジ!

STEP 1 質問に答えてエコライフチェック! STEP 2 エコライフビンゴでエコな行動を学ぼう! STEP 3 アンケートに答えて特典に応募!

区報



過去の記事もご覧いただけます。

環境講演会「生物多様性保全から見た都市のみどりの役割」

日時:3月1日(土)午後2時~4時
場所:ココネリ3階▶講師:森林総合研究所多摩森林科学園チーム長/島田和則▶定員:50名(先着順)▶申込:2月28日(金)までに区ホームページまたは電話で地球温暖化対策係☎5984-4705

高断熱窓の体験・無料相談会

高断熱窓の体験・無料相談会。高断熱窓の体験・無料相談会。

地球にいいことはじめよう!

子どもたちの自主的な環境保全活動や環境学習を支援する全国規模の環境活動クラブです。3~18歳の方と活動を支えるボランティア(18歳以上)が参加し、各都道府県で活動しています。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こちらをご覧ください。☎0120-083-255(午前9時~午後5時(年末年始を除く))

「ねりまエコ」HPで地球温暖化を楽しく学ぼう!

子どもたちの自主的な環境保全活動や環境学習を支援する全国規模の環境活動クラブです。3~18歳の方と活動を支えるボランティア(18歳以上)が参加し、各都道府県で活動しています。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こちらをご覧ください。☎0120-083-255(午前9時~午後5時(年末年始を除く))