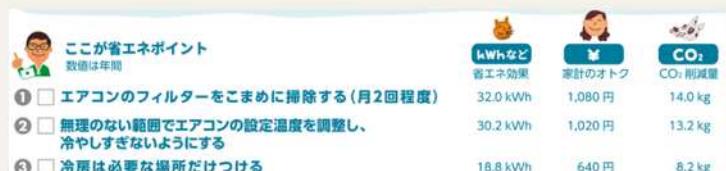


区ホームページ

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おう

省エネのポイント



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。扇風機やサーク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すると効果的です。
 - 室外線は朝日が昇る頃に風通しの良い窓辺に置きましょう。また、室外換気を回す空気が「よく流れないと」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を気付かせながら温湿度を整えましょう。

省工ネ豆知識

エアコンはこまめにオンオフしない方が省エネ?

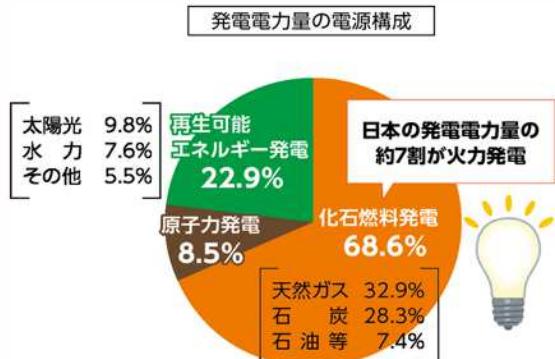
エアコンは設定温度に達するまでに大きな電力を使い、そのあとは比較的小さな電力で室温を保ちます。そのため、ひんばんなオンオフは省エネにならないことがあります。「30分間連転+5分停止」(間欠運転)を5回繰り返した場合の消費電力量は、連続で運転した場合に比べて約3割多いというデータ*があります。

*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、電気は何から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が、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り出す過程で、二酸化炭素（温室効果ガス）が大気中に放出されます。



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

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

開催日：地球温暖化対策係5984-4705