

環境にも家計にも
優しい!

今すぐできる! 家庭の省エネ

～冬はエネルギーの使用量が増加

問合せ 地球温暖化対策係 ☎5984-4705

区では、二酸化炭素の50%以上が家庭から排出されています。少しの工夫でできる、環境にも家計にも優しい省エネに取り組んでみませんか。

照明器具

- 白熱電球をLED電球に交換
93.0kWh ↓ 3,150円 ↓

エアコン

- 必要な場所だけつける
40.7kWh ↓ 1,380円 ↓
- フィルターは月2回程度掃除
32.0kWh ↓ 1,080円 ↓



風向きは下に。サーキュレーターはエアコンの対角線上に置き、効率よく空気を循環!

服装



重ね着をして、3つの首(首・手首・足首)を暖かく!

冷蔵庫

- 設定温度は「中」か「弱」に
61.7kWh ↓ 2,090円 ↓
- 物を詰め込みすぎない
43.8kWh ↓ 1,480円 ↓

温水洗浄トイレ

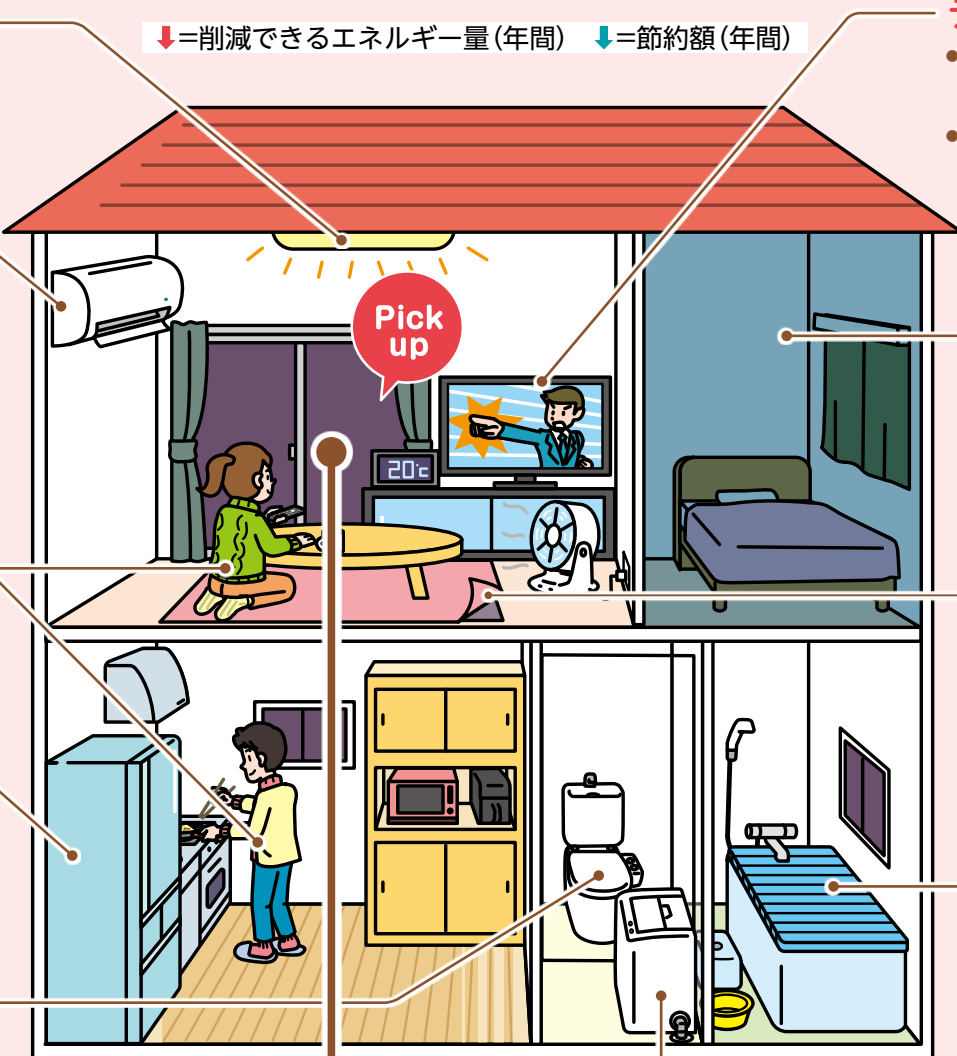
- 使わないときは、ふたをする
34.9kWh ↓ 1,180円 ↓
- 便座の設定温度を下げる
26.4kWh ↓ 890円 ↓



タイマーや節電モードを活用!

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)

↓=削減できるエネルギー量(年間) ↓=節約額(年間)



テレビ

- 見ていないときは消す
1日1時間で28.9kWh ↓ 980円 ↓
- 画面の明るさを下げる
18.7kWh ↓ 630円 ↓

使っていない部屋

- 不要な照明は消す
1日1時間で12.4kWh ↓ 420円 ↓ (LED電球の場合)

電気カーペット

- 必要な部分だけ温める
89.9kWh ↓ 3,050円 ↓
- CHECK 断熱マットを敷いて暖かさを保とう!

お風呂

- こまめにシャワーを止める
12.8m³ ↓ (ガス) 3,520円 ↓
- CHECK 間隔を空けずに入浴!

洗濯機・乾燥機

- 乾燥機は自然乾燥と併用して使う
394.6kWh ↓ 1万3380円 ↓



洗濯物はまとめて洗うのがオススメ!

その他の省エネ対策(全38項目)は、「家庭の省エネハンドブック2025(令和7年3月東京都発行)」をご覧ください



Pick up

高断熱窓で快適に過ごそう!

戸建ても
マンションも!

無料

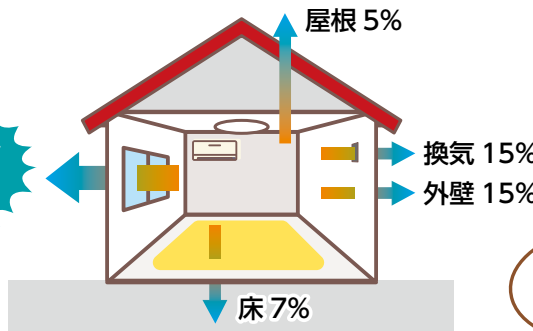
暖房の熱の約60%は窓やドアから逃げていきます。断熱性能の高い窓に替えることで、熱の出入りが少なくなり、快適に過ごせます。

メリットがたくさん!

- ヒートショック(※)対策に!
- 暖かさが持続し、光熱費の節約に!
- 結露を抑え、カビやダニの発生を予防!

※急激な温度変化により、心臓や血管に負担がかかる健康被害のこと。

熱が入り出る割合



高断熱窓の体験・相談会を開催

効果を体験できるほか、窓に関する悩みを専門家に相談できます。
☎12月19日(金)午前10時～午後4時
☎区役所アトリウム
☎区HP

暖房がなかなか効かない...



エコな生活を始めよう! ～冬のエコライフチェック

家庭でできる省エネについて学べます。一人ひとりの行動が二酸化炭素の削減につながります。☎地球温暖化対策係 ☎5984-4705

チェックは
区HPから!



12/22(月)～1/13(火)

こどもエコ・コンクール作品展

地球環境に関する絵画コンクールの応募作品から、入賞作品25点や、小学生の作品約100点、中学生の作品約200点を展示します。
☎12月22日(月)～1月13日(火)午前8時45分～午後8時(22日は午後1時から。13日は午後4時まで。年末年始を除く)
☎区役所アトリウム ☎ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011

