



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。

地球温暖化の影響により、気温の上昇だけではなく、世界の各地で超大型台風、異常高温、干ばつ、洪水などさまざまな気候変動が引き起こされています。

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)

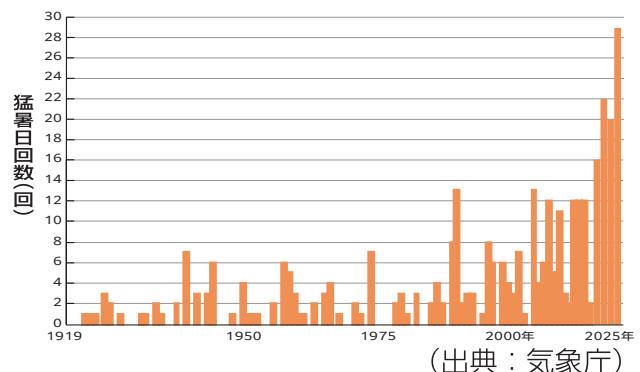
東京も例外ではありません

2025年には、東京都心の猛暑日(※)が過去最多の29回を記録しました。

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について

東京都では、電力の「HTT」(④へらす・①つくる・③ためる)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④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!



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。

暖房は必要な場所だけ使用し、換気にも気を付けて室温調節。

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

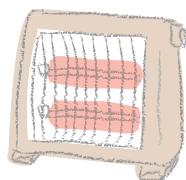


電気カーペット

- 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向きません。



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。)



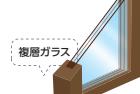
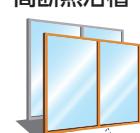
災害にも強く健康にも資する 断熱・太陽光住宅普及拡大事業

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、高断熱浴槽
※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



03-6633-3822 受付時間 月～金9:00～17:00
(祝日・年末年始除く)



東京都 断熱太陽光



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	4,610円/年	2,305円/年
寿命	6,000時間	40,000時間
電気使用量	136 kWh/年	68 kWh/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33.9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)

LED照明器具への交換は簡単！

シーリングライト、ペンダントライトなどさまざまなLED照明器具があります。器具ごと交換が必要ですが、天井に引掛シーリングがついていれば、電気工事なしで簡単に交換できます。



引掛けシーリングの例

直管形LEDランプ購入時の注意点

直管形のランプだけをLEDに交換する場合、口金が合っていても器具の種類が合っていないと使用できません。交換する場合は、使っている器具に合ったランプかどうかや取り付け上の注意点を販売店や説明書などで確認し、安全に使用しましょう。

(参考：東京都生活文化局ホームページ)



一般照明用の蛍光ランプに関する規制

一般照明用の蛍光ランプの製造・輸出入は2027年までに廃止されます(在庫品の流通・販売や既存製品の継続使用は可能)。
詳細はこちらを御確認ください。

お問い合わせ

- 経済産業省 化学物質管理課 ☎03-3501-0080
- 環境省環境保健部 水銀対策推進室 ☎03-5521-8260
- <https://www.env.go.jp/chemi/tmms/lamp.html>

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はなく、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



(参照)

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2025」

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



東京都環境局

TEL 03-5388-3533



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。

2025.11