

やってみよう!簡単に取り組める

冬の省エネ



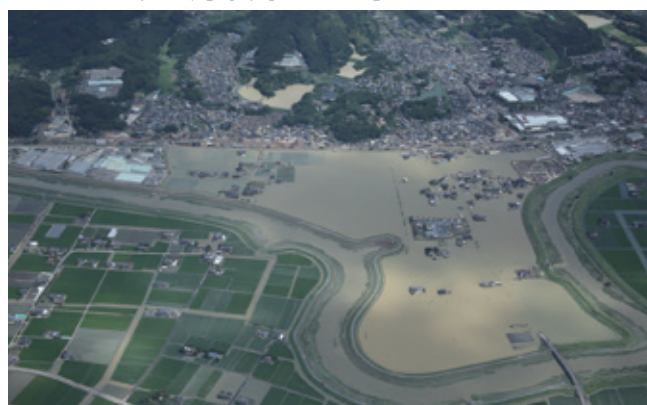
地球温暖化に伴う極端な豪雨や水害などが頻発

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)

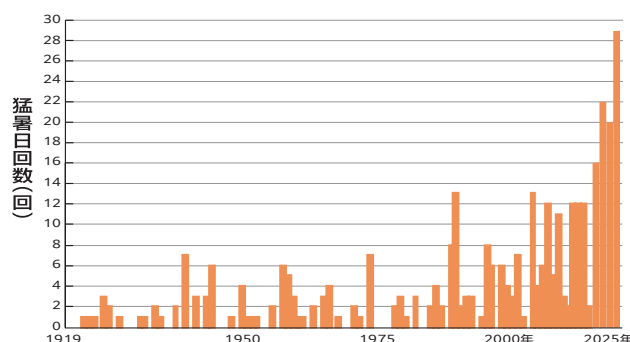
東京も例外ではありません

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」(㊦へらす・㊦つくる・㊦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㊦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!

HTT 電力を
へらす
つくる
ためる
TokyoTokyo

東京 HTT

検索



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。

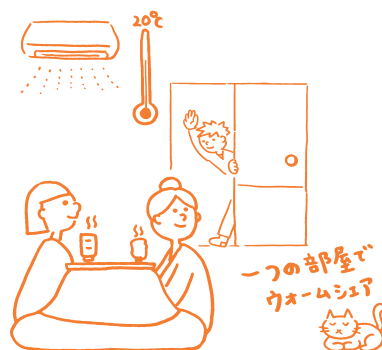
エアコン

- **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**

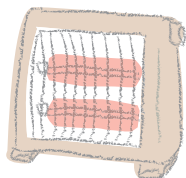


電気カーペット

- **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不向きです。



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。



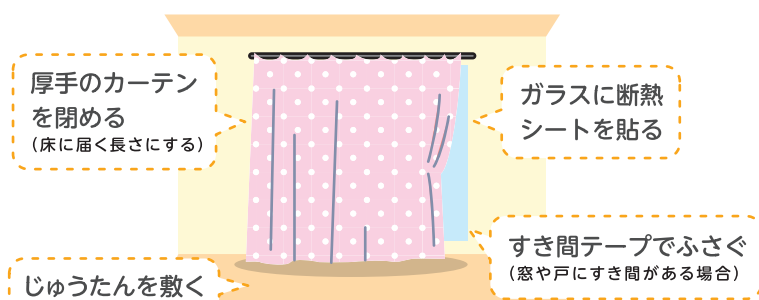
暖かい家で快適な暮らしを！

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

検索



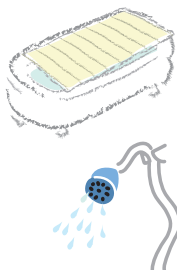
知って得する
冬の省エネ!

お湯の使い方を見直しましょう！

家庭で1年間に使うエネルギーのうち、給湯用が4割近く※を占めます。
水温が低い冬の方が、夏よりも多くのエネルギーを使います。お湯の使い方にも気を配りましょう。

浴室

- 追いだきや自動保温の時間が短くなるように、家族が続けて入る
- 短時間でも風呂ふたを閉める
- シャワーの設定温度を下げる
- 節水タイプのシャワーヘッドへ交換



食器洗い・洗面

- 設定温度は低めに
- お湯を流しっぱなしにしない
(食器洗いは、鍋や皿の汚れをふき取ってから)

給湯器

- 高効率給湯器への買い替え



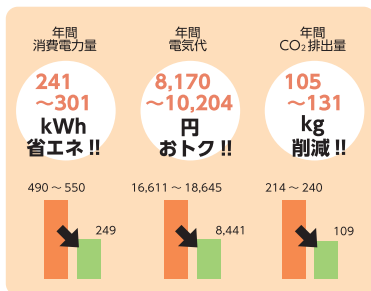
※「都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査」(2023年度速報値)東京都環境局

エアコン、冷蔵庫は買替えてさらに省エネ！

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。

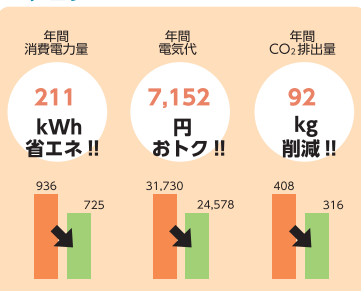
機器を買い替えたら

冷蔵庫 15年前と比べて



定格内容積：401～450L

エアコン 15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



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

★の数が多く、
目安エネルギー
料金が安い製品
を選びましょう



出典：冷蔵庫・エアコン(「しんきょうさん」の「かんたん比較」により試算(同能力・サイズ)
(買替前)購入年：2009年 メーカー(型番)：不明
(買替後)「省エネ性能ラベル2024年版」掲載された製品かつ「しんきょうさん」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替えがお得になります！

都では、一定の基準を満たす対象製品への買替え等がお得になる「東京ゼロエミポイント」事業を行っています(予算がなくなり次第、終了)。詳細はHPを御確認ください。

対象	<ul style="list-style-type: none"> ・ エアコン、冷蔵庫、給湯器、LED照明器具への買替え (製造から15年以上経ったエアコン、冷蔵庫からの買替えはポイント上乘せ) ・ 省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫の新規購入
内容	<ul style="list-style-type: none"> ・ 登録店舗で対象製品を購入する際、販売価格からポイント相当分が値引き ※購入時、本人確認書類の提示等が必要です

ポイント数 (1ポイント=1円)

エアコン	買替 新規購入	最大 70,000 ポイント 一律 10,000 ポイント
冷蔵庫	買替 新規購入	最大 80,000 ポイント 一律 5,000 ポイント
給湯器		一律 12,000 ポイント
LED照明器具		一律 4,000 ポイント (取替作業費込みの場合一律 6,000 ポイント)

ご高齢者の方や障害のある方が
エアコン★3以上の対象商品をご購入の
場合、一律80,000ポイント

※購入日時時点で満65歳以上の都民の方、
障害者手帳をお持ちの都民の方

詳細は HP 又はコールセンターまで ☎0120-083-255 又は☎03-6834-2621

HP 東京ゼロエミポイント

検索

