

やってみよう!簡単に組みあわせる

夏の省エネ



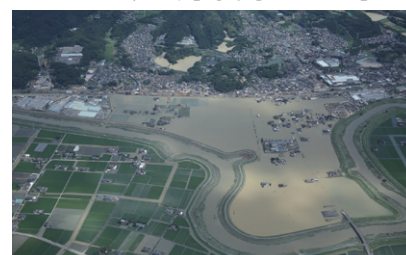
地球温暖化に伴う極端な豪雨や水害などが頻発

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)

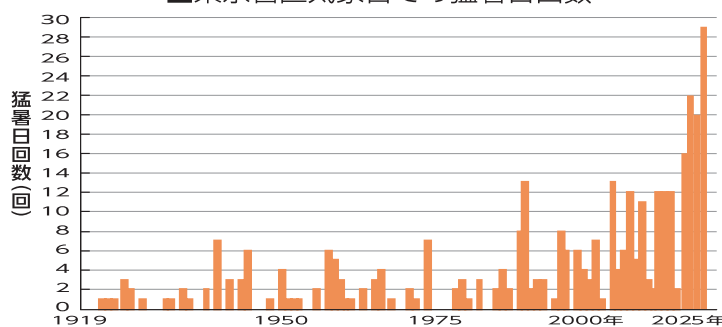
東京も例外ではありません

東京都心の猛暑日(※)は、2023年に22回、2024年に20回を記録し、2025年には、過去最多の29回を記録するなど、猛暑日は増加傾向にあります。

また、集中豪雨の発生頻度も増加傾向にあり、都内各地で床上深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

■ 東京管区气象台での猛暑日回数



(出典：気象庁)

東京クールビズ・HTTについて

東京 クールビズ



HTT

電気を
へらす
つくる
ためる

TokyoTokyo



東京都では、不透明なエネルギー情勢の見通し等を踏まえ、賢い省エネと快適な暮らしを両立する「東京クールビズ」を、新しいライフスタイルの新常識として推進しています。たとえば・・・

- 働く環境をクールに：早朝勤務やテレワーク
- 暮らす環境をクールに：暑さチェッカーや暑さマップの活用を習慣化
- 装う環境をクールに：TPOに応じた快適な服装

また、脱炭素社会の実現に向け、HTT(電力を④へらす・①つくる・①ためる)の取組を推進しています。

特に、冷房の使用などで電力消費量が多くなりやすい夏は電力の削減<④へらす>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!

エアコンの上手な使い方！

夏の家庭における1日の電力消費の中で、エアコンによる消費が約3分の1*を占めます。家の中での熱中症や換気にも気を付けながら室温調節して、無理のない範囲で省エネしましょう。

※資源エネルギー庁推計

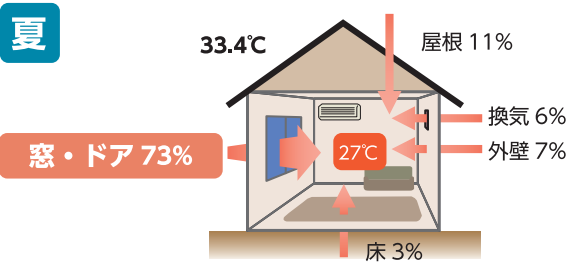


- **フィルターを掃除** 月2回を目安に、フィルターを掃除しましょう。
(目詰まりすると、吸い込む空気の量が減り、冷やす力が小さくなります)
- **扇風機も併用** 扇風機を使えば、涼しい空気を循環できます。
- **風向きは上向き・水平に** 冷気は下降するため、羽根の向きは上向き・水平に
- **室外機周りに物を置かない** 排気をスムーズにしましょう。
- **オン・オフを繰り返さない** エアコンは設定温度に達するまでに大きな電力を使い、そのあとは比較的小さな電力で室温を保ちます。そのため、頻繁なオン・オフは省エネにならないこともあります。

※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。

暑さは窓・ドアからやってくる！

夏の冷房時に、外から室内に伝わる熱の7割超*は窓・ドアからです。窓の断熱性能を上げるとともに、夏は日差しを遮り、冷房効果を高めましょう。



※一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会 / 平成11年省エネ基準レベルの断熱性能の住宅での試算例

住宅の外側で日差しを遮るのが効果的！

住宅の外側で行う方が、内側で行うよりも遮熱効果は高くなります。また、住宅の屋根に遮熱塗料を塗ると室内に熱が入りにくくなります。



夏はブラインド・すだれ・よしず・日よけ(シェード)をつけるのもおすすめ

住宅の断熱リフォーム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

国補助も併せて利用すると、断熱窓リフォーム費用の自己負担を1/6に軽減！

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)

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



お湯の省エネも忘れずに！

家庭で1年間に使うエネルギーのうち、給湯用は4割超*となっています。夏はシャワーの利用が増える季節。お湯の使い方にも気を配りましょう。



レバーを上げる位置に注意！

シングルレバー混合栓は、レバーを正面で上げると水とお湯が混ざって出てきます。お湯が必要ないときは、水側(最も右側)で上げましょう。

比較的簡単で効果が高い取組は？

節水型のシャワーヘッドへの交換で、お湯の使用量が2～3割減らせます。自分で簡単に交換できます。

※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(2022年度速報値)



知って得する
夏の省エネ!

夏になったら設定を変えよう!

機器の設定を、1年中同じにしていますか? 季節ごとに設定温度の変更をすると、
継続して省エネ効果が得られます。夏になったら設定温度を変えて、かしこく省エネしましょう。

温水洗浄便座

- 便座暖房、洗浄温水はオフに

タイマーや節電昨日がある製品は設定しましょう



冷蔵庫

- 冷蔵庫は設定温度を「強」から「中」にするなど適切に調整。ただし、食品の傷みには注意 (※機種により、「省エネモード」「節電モード」切替仕様となっているものもあります)
- 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない

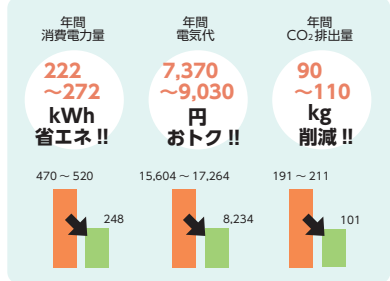
扉を開ける時間を短くすることや、熱い物は冷ましてから入れるなどして、庫内の温度を上げないように工夫した上で、設定してみましょう。



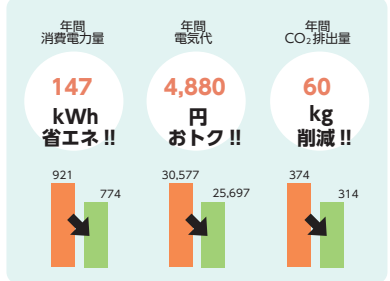
エアコン、冷蔵庫は買替えてさらに省エネ!

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。
またエアコンは早めの試運転で冷房の効きを確認し、故障前に買い替えましょう。

機器を買い替えたら 冷蔵庫 15年前と比べて



エアコン 15年前と比べて



お店でこのラベルをチェック! 統一省エネルギーラベル



★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



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

○エアコン試算条件(冷房能力:2.8kw)
・買替前[しんきゅうさん]のかんたん比較により試算 購入年:2010年 メーカー・型番:指定なし
・買替後[省エネ性能カタログ2025年版]資源エネルギー庁に掲載された製品かつ多段階評価点が3.0以上の製品(平均値)より計算
○冷蔵庫試算条件(定格内容積:401~450L)
・買替前[しんきゅうさん]のかんたん比較により試算 購入年:2010年 メーカー・型番:指定なし
・買替後[省エネ性能カタログ2025年版]資源エネルギー庁に掲載された製品かつ省エネ基準達成率が105%以上の製品(平均値)より計算

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	・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乗せ) ・省エネ性能の高いエアコン、冷蔵庫の新規購入
内容	・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

登録店舗、対象機器等の詳細はコールセンターかホームページで。

- コールセンター ☎0120-083-255
- IP 電話からのお問い合わせ先 ☎03-6834-2621
- 受付時間 9:00~17:00 (年末年始を除く)
- <https://www.tz-points.jp/>

東京ゼロエミポイント 検索



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

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	4,515円/年	2,257円/年
寿命	6,000時間	40,000時間
電気使用量	136kWh/年	68kWh/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33.2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)

引掛シーリングの例



角型引掛シーリング

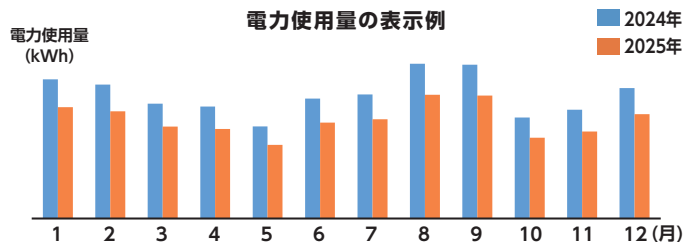


丸型引掛シーリング

家の電気使用量を見てみよう!

近年では、電気の使用量が30分ごとに計測・記録でき、通信機能がついた電力計(スマートメーター)がほとんどの家庭に設置されています。契約している電力会社のウェブサイト等で、電気の使用量を確認してみましょう!

※契約先の電力会社により確認方法は異なります。



契約アンペアの見直し

現在と過去の電気使用量を比較し、電気使用量が以前と比べ大幅に減少している場合、契約アンペアの見直しを検討してみましょう。

例えば、家族構成の変化(世帯人数の減少)や、省エネ家電への買替えをしたご家庭で、契約アンペアを新築時や当初契約から見直していない場合、契約アンペアを下げられる可能性があります。

家電の同時使用を控えることでも、契約アンペアを下げられる可能性があり、電力需要のピークカットにも貢献できます。

なお、契約アンペアの変更は、ご契約の電力会社へお問い合わせください。

●節約のイメージ



従来料金 50A から 40A に ⇒ 年間: 約 3,700 円節約
基本料金 50A から 30A に ⇒ 年間: 約 7,500 円節約
※東京電力の場合

家全体の省エネにも取り組もう

省エネ改修により、家全体の断熱性能を高めると、より省エネで健康にもよい暮らしにつながります。例えば、熱の出入りの多い窓に対し、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、冷房効果が高まります。

このような住宅を推進するため、都では様々な補助制度を設けています。

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。

