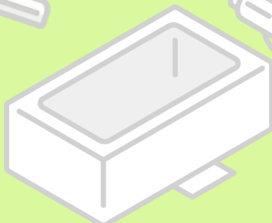


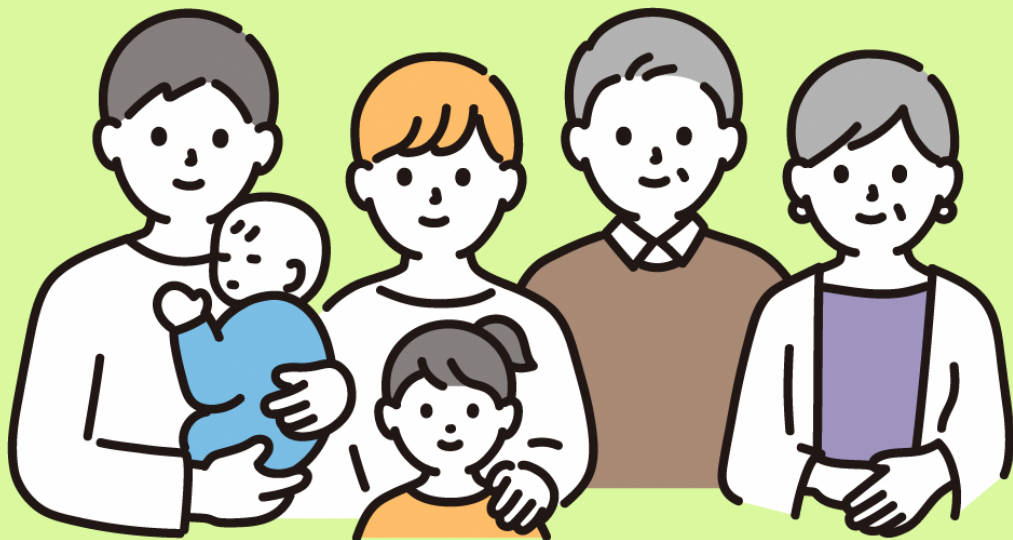
としま

2023

# みんなでエコライフ



目指せ！ゼロカーボン



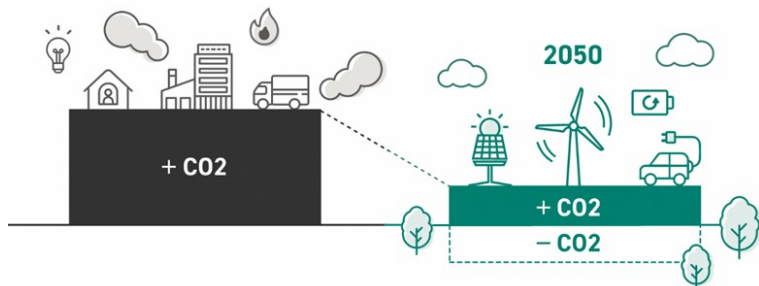
豊島区  
TOSHIMA CITY

# 「ゼロカーボン」って何？

「ゼロカーボン」とは、地球温暖化の原因であるCO<sub>2</sub>(二酸化炭素)をはじめとした温室効果ガスの排出量を可能な限り減らした上で、残った排出量をみどりを増やして、植物に吸収してもらうことにより、実質的にゼロにすることです。

ここ数年の気温上昇や、集中豪雨などの異常気象は、地球温暖化が影響していると考えられていて、2050年までに「ゼロカーボン」を目指すことが、いま、世界中の目標になっています。

この冊子では、「ゼロカーボン」達成に向けて、普段の生活の中ですぐに取り組める省エネのポイントを紹介しています。自分にできる範囲でかまいません。今から少しずつでよいので、小さな取組みを積み重ねていきましょう。



出典：環境省ホームページ

## 目次

「ゼロカーボン」って何？-----	1
我が家の電気使用量が多い？少ない？-----	2
地球温暖化と私たちの暮らし-----	3
CO <sub>2</sub> はどこから出ているの？-----	4
省エネのポイントをチェックしよう！！	
家で過ごすとき-----	5
家事をするとき-----	8
料理をするとき-----	9
お風呂・洗面所・トイレをつかうとき-----	11
他にもあります みんなでできること(豊島区の取組み)-----	12

# 我が家の電気使用量は多い？少ない？

電気の使用量・支払金額をチェックしてみよう！

		戸建住宅						集合住宅					
世帯人数	家庭分類	5月(中間期)		8月(冷房期)		1月(暖房期)		5月(中間期)		8月(冷房期)		1月(暖房期)	
		kWh	円	kWh	円	kWh	円	kWh	円	kWh	円	kWh	円
1人	省エネ家庭	76	2,668	95	3,335	105	3,686	58	2,036	88	3,089	80	2,808
	平均的な家庭	192	6,739	240	8,424	297	10,425	153	5,370	215	7,547	232	8,143
2人	省エネ家庭	115	4,037	132	4,633	177	6,213	83	2,913	150	5,265	141	4,949
	平均的な家庭	269	9,442	352	12,355	461	16,181	214	7,511	322	11,302	336	11,794
3人	省エネ家庭	129	4,528	166	5,827	206	7,231	90	3,159	131	4,598	133	4,668
	平均的な家庭	314	11,021	430	15,093	530	18,603	261	9,161	369	12,952	402	14,110
4人以上	省エネ家庭	118	4,142	187	6,564	226	7,933	123	4,317	114	4,001	159	5,581
	平均的な家庭	343	12,039	479	16,813	608	21,341	267	9,372	387	13,584	378	13,268

(各月の左欄は使用量、右欄は電気料金)

検針票・請求書のここをチェック！

電気ご使用量のお知らせ (請求書・ご利用明細)

○年○月分      ご使用期間    ○年○月○日～○年○月○日  
 検計日            ○年○月○日

ご使用量      **○○kWh** ← **使用量**

請求金額      **X,XXX円** ← **支払金額(予定)**  
 (うち消費税等相当額    XXX円)

料金内訳

基本料金	X,XXX円
1段料金	XXX円
2段料金	XXX円
3段料金	XXX円
常設費用調整金	XXX円
再エネ発電調整金	XXX円

○電力株式会社

ご存じですか？電気の単位

- ・W(ワット)      電気が仕事をする力(電力)
- ・Wh(ワットアワー) 電気を使った量(電力量)  
 電力量(Wh) = 電力(W) × 時間(h)
- ・V(ボルト)      電気を押し出す力(電圧)  
 ※家庭用の電圧は、一般的に100Vです。
- ・A(アンペア)      電気の流れる量(電流)  
 電流(A) = 電力(W) ÷ 電圧(V)

## 契約アンペアの選び方

契約容量(アンペア)は、同時に使用できる電気の量を表しています。1年を通じてもっとも電気を使うときを想定して考えます。

たとえば・・・ 冬の夕食時に、キッチンと居間で電気を使っているときのアンペア数は？

エアコン (暖房) 6.6A	+	冷蔵庫 2.5A	+	照明 (合計) 2A	+	IHジャー 炊飯器 13A	+	テレビ (液晶42型) 2.1A	=	26.2A	≒	<b>30A</b>
----------------------	---	-------------	---	------------------	---	---------------------	---	------------------------	---	-------	---	------------

※消費電力100Wで1Aです(100Vの場合)

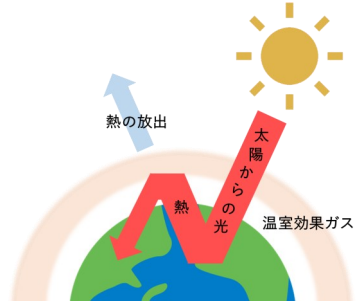
出典：東京都 家庭の省エネハンドブック 2023

# 地球温暖化と私たちの暮らし

## 地球温暖化って何？

地球の周りには、CO<sub>2</sub>などの「温室効果ガス」の層があります。地球は、太陽の光で温められていて、地球から逃げていく熱を「温室効果ガス」が吸収して、私たちが暮らしやすい温度にしてくれています。

しかし、CO<sub>2</sub>などが増えて「温室効果ガス」の層が厚くなってしまうと、宇宙に熱を逃がせなくなってしまう、どんどん地球が暑くなってしまいます。



## 地球温暖化の気候への影響は？



極端な気温



平均降水量の変化  
極端な降水



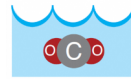
乾燥傾向



破壊的な台風、  
発達した低気圧



海面上昇

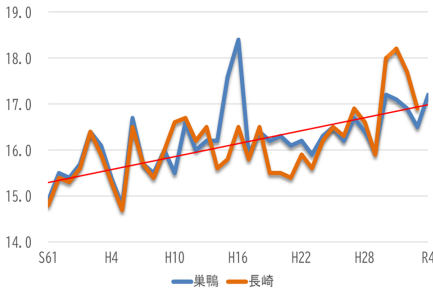


海の酸性化  
(海洋生態系の破壊)

地球温暖化による気候への影響には、気温上昇の他にも、平均降水量の変化や極端な降水、乾燥、台風の大型化・強力化、海面上昇などがあります。

出典：IPCC AR5 WG2 政策決定者向け要約 Table1、環境省 地球温暖化 私たちの暮らし・未来より抜粋

## 豊島区でも平均気温が上昇傾向に



豊島区も、昭和61年の年平均気温は14.9℃でしたが、上下を繰り返しながらも徐々に上昇する傾向にあり、令和4年には17.2℃になりました。

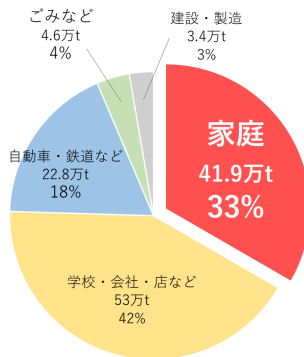
出典：豊島区環境保全課資料

長崎測定室は施設改修のため、令和4年度から休止中

# CO<sub>2</sub>はどこから出ているの？

## 意外と家庭から出ていた！？

右のグラフは、2020年に豊島区のCO<sub>2</sub>がどこから出ていたかをあらわしています。家庭から41.9万t、全体の33%も出ています。地球温暖化を止めるためには、私たち一人ひとりが暮らしかたを変えて、CO<sub>2</sub>を減らしていけないといけません。



豊島区のCO<sub>2</sub>排出割合（2020年度）

## 家庭部門のCO<sub>2</sub>削減・省エネが重要

家庭から排出されるCO<sub>2</sub>の99%が、電気やガスの使用によって発生するものです。家庭では、さまざまな機器を使うために、エネルギーが使われています。

次のページからの取組みを全部やってみると…

約**77,210円**/年の節約に！

**924.8kg**/年のCO<sub>2</sub>削減効果！

豊島区に住むみなさんで  
すべて取り組むと…（約18万2000世帯）

約**17万t**-CO<sub>2</sub>削減！

※機器等が複数ある項目は1種類で計算

2020年度家庭部門  
CO<sub>2</sub>排出量の  
約**40%**削減に相当！

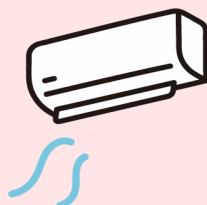
できることから始めてみませんか？

次のページからは、家庭の場面ごとに省エネのヒントを紹介します！

# 省エネのポイントをチェックしよう！！

エアコン・ファンヒーターなど

家で過ごす  
とき



## 省エネチェック(数値は年間)

		節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 冷房時の室温は28℃を目安にする		1,060円	14.8kg
<input checked="" type="checkbox"/> フィルターをこまめに掃除する(月2回程度)		1,120円	15.6kg
<input checked="" type="checkbox"/> 暖房時の室温は20℃を目安にする	エアコン	1,860円	26.0kg
	ガスファンヒーター	1,920円	17.8kg
	石油ファンヒーター	1,210円	25.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> 暖房器具の使用時間を1日1時間減らす	エアコン	1,430円	19.9kg
	ガスファンヒーター	2,980円	27.6kg
	石油ファンヒーター	1,890円	39.6kg

## 省エネクイズ

エアコンの使い方、どちらが省エネ？

**A** こまめに電源を切る

**B** 1時間以内の外出であれば電源は切らない

答えは「B. 1時間以内の外出であれば電源は切らない」

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、ひんぱんな電源のオンオフは省エネにならないことがあります。「30分間運転+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。

こたつ・電気カーペット・テレビなど

家で過ごす  
とき



省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 電気カーペットは広さにあった大きさにする	3,160円	44.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする	6,530円	91.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う	1,140円	15.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> こたつの設定温度を低めにする	1,720円	24.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> テレビをつけている時間を1日1時間減らす	590円	8.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> テレビ画面は明るすぎないように設定する	950円	13.3kg

省エネクイズ

暖房器具の使い方、どっちが省エネ？

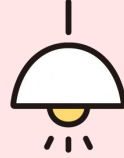
**A** 扇風機を一緒に使う

**B** ヒーターは  
窓から離して使う

答えは「A. 扇風機を一緒に使う」

暖かい空気は上にたまってしまいます。扇風機を天井に向けて回せば、暖かい空気が下りてきて、足元まで暖かさが広がります。また、暖かい空気は対流で上に行ったあと、窓付近の冷たい空気に冷やされて下に流れ、足元が寒くなってしまいます。そのため、窓から冷気が入ってこないように窓付近に暖房器具を置くとよいです。

照明・パソコン



家で過ごす  
とき



省エネチェック(数値は年間) 

		節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 照明の使用時間を1日1時間減らす	白熱電球	690円	9.6kg
	蛍光灯	150円	2.2kg
	LED電球	100円	1.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> 白熱電球をLED電球に交換する		3,230円	45.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> パソコンを使う時間を1日1時間減らす	デスクトップ	1,110円	15.5kg
	ノート	190円	2.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> パソコン(デスクトップ)の電源オプションの見直しをする		440円	6.2kg

省エネクイズ

照明の使い方、どっちが省エネ？

**A** 短い時間でも  
こまめに消灯する

**B** 短い時間なら  
消灯しない

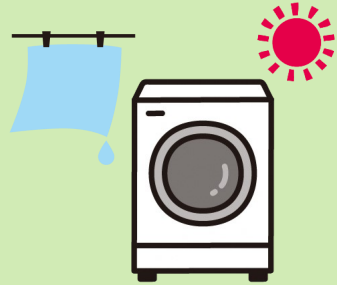
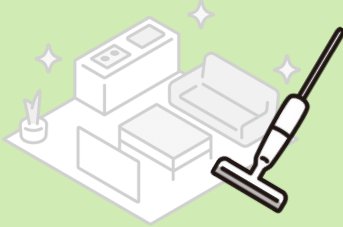
答えは「A. 短い時間でもこまめに消灯する」

照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間はごくわずかで、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯した方が省エネです。ただし、蛍光灯は、短時間の点滅を繰り返すと、そのたびに寿命が短くなります。



掃除機・洗濯機

家事をする  
とき



省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかける	190円	2.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす	580円	8.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗う	4,010円	14.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	1,470円	20.5kg
<input checked="" type="checkbox"/> 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う	13,850円	193.0kg

省エネクイズ

掃除機の使い方、どちらが省エネ？

**A** 吸い込みモードを常に「強」にする

**B** 紙パックの交換、ごみ捨てはこまめにする

答えは「B. 紙パックの交換、ごみ捨てはこまめにする」

掃除機内のごみがいっぱいだと、吸引力も弱まり、掃除にかかる時間も延びて、その分多く電気を使ってしまいます。また、フローリングや畳を掃除するときは、掃除機の吸込みモードが「弱」でもきれいになります。「エコモード」などの機能がある場合は、選択すると省エネにつながります。

キッチン

料理をする  
とき



省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 炎が鍋底からはみ出ないようにする	560円	5.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 炊飯器の長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く	1,610円	22.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気ポットの長時間保温はしない	3,770円	52.6kg
<input checked="" type="checkbox"/> 食器を洗うときは低温に設定する	2,060円	19.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 食器洗いのお湯の量を減らす	2,990円	20.9kg

省エネクイズ

炊飯器の使い方、どっちが省エネ？

**A** 炊飯器に入れたまま  
長時間保温する

**B** その都度炊く

答えは「B. その都度炊く」

長時間保温より、その都度炊く方が省エネです。7～8時間以上保温するなら2回に分けて炊きましょう。また、まとめて炊いて冷凍保存もいいですね。

冷蔵庫

料理をする  
とき



強 → 中

省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	1,580円	22.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する	2,170円	30.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫には、ものを詰め込まない	1,540円	21.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は無駄な開閉をしない	370円	5.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫を開けている時間を短くする	210円	3.0kg

家庭から出る食品ロスを簡単3ステップで減らそう

- ステップ1 家にある食材を買い物前にチェック。必要な分だけ買ひましょう。
- ステップ2 冷蔵庫内を整理整頓して「見える化」しましょう。
- ステップ3 食品に合わせた方法と使いやすさを考えた方法で保存しましょう。

省エネクイズ

冷蔵庫(冷凍室)の使い方、どっちが省エネ？

**A** 冷凍室は隙間なく  
ものを詰め込む

**B** 冷凍室に入れる  
ものは少なくする

答えは「A. 冷凍室は隙間なくものを詰め込む」

引き出し式の冷凍室は、隙間なく食品を入れた方が省エネです。凍った食品同士が保冷し合うので、ドアを開け閉めしたときの温度上昇を抑えることができます。ただし、すぐに取り出せるように整理整頓は心がけましょうね。

お風呂・シャワー・トイレ・ドライヤーなど

お風呂・  
洗面所・トイレを  
つかうとき



省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO <sub>2</sub> 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> こまめにシャワーを止める	4,000円	30.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> お風呂は間隔をあげずに続けて入る	8,960円	82.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> 使わない時は、電気便座のふたを閉める	1,220円	17.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気便座の設定温度を低くする	930円	12.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	480円	6.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> ドライヤーの使用時間を1日1分間減らす	260円	3.6kg
<input checked="" type="checkbox"/> 歯磨き中、水を流しっぱなしにしない	880円	2.6kg

省エネクイズ

お風呂の使い方、どっちが省エネ？

**A** 給湯

**B** 保温

**C** 追いだき

答えは「A. 給湯」

同じ条件の場合、「給湯」が「保温」や「追いだき」に比べて若干省エネです。「保温」と「追いだき」では、ほぼ変わりません。ただし、浴室の条件や保温時間によっては、「追いだき」の方が省エネになる可能性があります。

# 他にもあります みんなでできること

(豊島区取り組み)

すべての区民ひろばにマイボトル用給水機を設置しています



マイボトル用給水機

マイボトルの利用により、ペットボトルごみを減らし、ごみ削減によるCO<sub>2</sub>排出量の削減を目的としています。マイボトルの中身を飲み切ってしまうと、追加でペットボトルを購入した経験はありませんか？夏場はこまめに水分補給をすることで熱中症対策にもなりますので、ぜひお気軽にご利用ください。



このポスターが  
目印！

詳しくは



で検索！



## プラスチックを資源として回収しています

令和5年10月から豊島区全域でプラスチックの資源回収が始まりました！「プラマーク」があるものや、すべてプラスチックでできているものは資源回収の対象です。プラスチックを資源として回収することで環境への負荷を減らし、CO<sub>2</sub>の排出量を抑制する取組みを進めていきます。持続可能な循環型社会を目指し、皆さんもプラスチックを正しく分別して、環境にやさしいことをしてみませんか。

これらも対象

プラスチックの日に  
出してね



食品用トレイ



ペットボトルの  
キャップとラベル



レジ袋



詳しくは

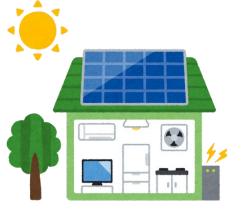


で検索！



## 家計と環境にやさしい助成があります

豊島区では、住宅用の新エネルギー・省エネルギー機器等を導入する方に、設置にかかる費用の一部を助成します。



太陽光発電システムのイメージ

### 助成対象機器

一般住宅	太陽光発電システム	エネファーム
	自然循環式太陽熱温水器	雨水貯水槽
	強制循環式ソーラーシステム	HEMS
	蓄電システム	断熱改修窓
集合住宅	太陽光発電システム	LED照明器具

詳しくは

豊島区 エコ住宅



で検索!



## デコ活を推進しています



政府は、2050年カーボンニュートラルの実現に向けて、「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」(愛称『デコ活』)を推進しています。

豊島区は、これを後押しするため、令和5年8月29日に環境省とともに、デコ活宣言を行いました。

今後さらに、区民や事業者のみなさんと協力しながら、脱炭素につながる豊かな暮らしを実現していきます。

詳しくは

豊島区 デコ活



で検索!



## 食品ロス削減に取り組んでいます

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のことです。日本の食品ロスの約半分が家庭で発生していると言われています。家庭から出る食品ロスを削減できれば、食べ物の廃棄量を減らすという環境面だけでなく、家計面にとってもメリットがあります。

### フードドライブ

家庭で余っている食品を集めて、豊島区民社会福祉協議会を通じて区内の子ども食堂や食品提供を必要とする方々に渡しています。

詳しくは  で検索！



### 食べきり協力店

小盛メニューを導入するなど、食べ残しを減らす取組みを実践している飲食店を「豊島区食べきり協力店」として登録しています。



このステッカーが  
目印！

詳しくは  で検索！



### TABETE

まだおいしく安全に食べられるのに店舗では売り切るのが難しい食事を、お得に「購入(レスキュー)」できるフードシェアリングサービス。アプリを登録して利用できます。



詳しくは  で検索！



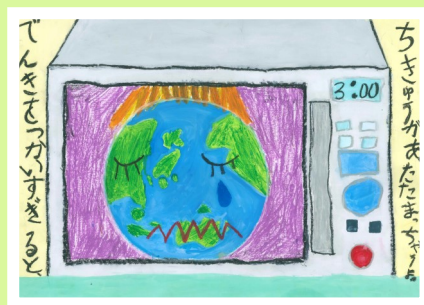
## その他の環境にやさしい豊島区の実践紹介



緑のカーテン



打ち水



環境とリサイクルに関する  
ポスターコンクール

令和5年10月

豊島区環境清掃部環境政策課 編集・発行

〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1

電話:03-3981-1293

メール:A0029180@city.toshima.lg.jp



13ページで  
紹介しています

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

この冊子の印刷では、カーボンオフセットを実施しています。国が認証した温室効果ガス削減プロジェクトから創出された排出権を使用し、277.2kg-CO<sub>2</sub>(1部あたり約139g-CO<sub>2</sub>)をオフセットしました。