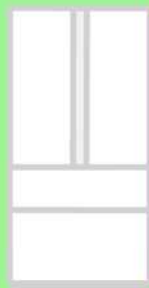


としま

みんなでエコライフ

Ver.2



目指せ！ゼロカーボン



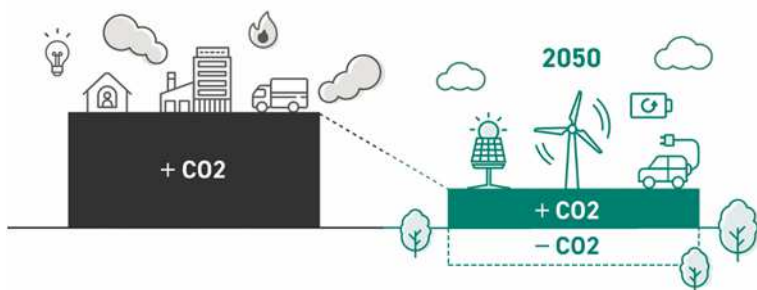
豊島区
TOSHIMA CITY

「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CO₂(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は多い？少ない？-----	2
地球温暖化と私たちの暮らし-----	3
CO ₂ 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		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	平均的な家庭	186	5,857	287	8,197	309	11,739	126	3,911	209	5,850	193	7,187
2人	平均的な家庭	253	7,861	402	11,638	474	18,270	201	6,153	331	9,274	314	11,939
3人	平均的な家庭	275	8,546	449	13,085	504	19,394	241	7,500	413	11,643	386	14,929
4人以上	平均的な家庭	324	10,072	532	15,194	608	23,041	286	8,561	466	13,020	424	16,431

(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
 検針日 ○年○月○日

ご使用量 **○○○kWh** ← **使用量**

請求金額 **×,XXX円** ← **支払金額(予定)**
 (3%消費税等相当額 XXX円)

基本料金 ×,XXX円
 1割増金 ×XX円
 2割増金 ×XX円
 3割増金 ×XX円
 最終勘定額 ×XX円
 高圧電圧電灯料金 ×XX円

料金内訳 ×,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)
 $\text{電力量(Wh)} = \text{電力(W)} \times \text{時間(h)}$
- ・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)
 $\text{電流(A)} = \text{電力(W)} \div \text{電圧(V)}$

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	÷	30A
----------------------	---	-------------	---	------------------	---	---------------------	---	------------------------	---	-------	---	-----

※消費電力100Wで1Aです(100Vの場合)

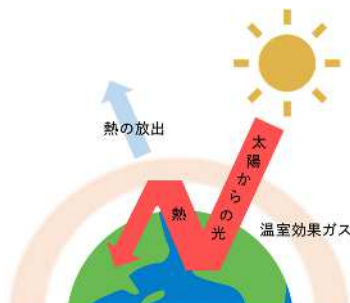
出典：東京都 家庭の省エネハンドブック 2024

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、CO₂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、CO₂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うのです。



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



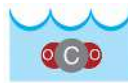
乾燥傾向



破壊的な台風、
発達した低気圧



海面上昇

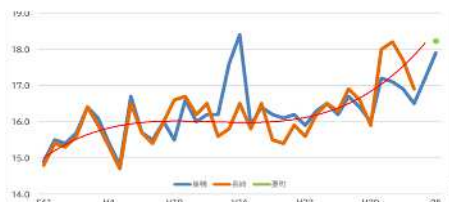


海の酸性化
(海洋生態系の破壊)

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5年には18.1℃になりました。

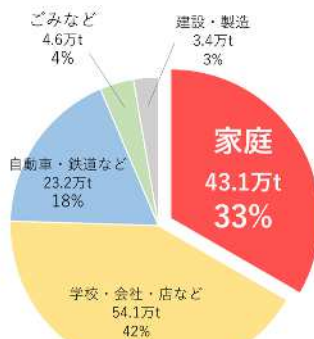
出典：豊島区環境保全課資料

長崎測定室は令和3年度まで稼働(令和4年度休止)し、令和5年4月から要町測定室に移転。

CO₂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、2021年に豊島区のCO₂がどこから出ていたかをあらわしています。家庭から43.1万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、CO₂を減らしていかないといけないのです。



豊島区のCO₂排出割合（2021年度）

家庭部門のCO₂削減・省エネが重要

家庭から排出されるCO₂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**79,020円**/年の節約に！

924.8kg/年のCO₂削減効果！

豊島区に住むみなさんで

すべて取り組むと…（約18万7000世帯）

約**17万3千t**-CO₂削減！

※機器等が複数ある項目は1種類で計算

2021年度家庭部門
CO₂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 ₂ 削減量
☒ 冷房時の室温は28℃を目安にする	970円	14.8kg
☒ フィルターをこまめに掃除する(月2回程度)	1,030円	15.6kg
☒ 暖房時の室温は20℃を目安にする	エアコン 1,710円	26.0kg
	ガスファンヒーター 1,590円	17.8kg
	石油ファンヒーター 1,270円	25.4kg
☒ 暖房器具の使用時間を1日1時間減らす	エアコン 1,310円	19.9kg
	ガスファンヒーター 2,470円	27.6kg
	石油ファンヒーター 1,980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 ₂ 削減量
☒ 電気カーペットは広さにあった大きさにする	2,890円	44.0kg
☒ 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする	5,990円	91.0kg
☒ こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う	1,050円	15.9kg
☒ こたつの設定温度を低めにする	1,580円	24.0kg
☒ テレビをつけている時間を1日1時間減らす	540円	8.2kg
☒ テレビ画面は明るすぎないように設定する	870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 扇風機と一緒に使う

B ヒーターは
窓から離して使う

答えは「A. 扇風機と一緒に使う」

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 ₂ 削減量
☒ 照明の使用時間を1日1時間減らす	白熱電球	630円	9.6kg
	蛍光灯	140円	2.2kg
	LED電球	90円	1.4kg
☒ 白熱電球をLED電球に交換する		2,960円	45.0kg
☒ パソコンを使う時間を1日1時間減らす	デスクトップ*	1,020円	15.5kg
	ノート	180円	2.7kg
☒ 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		410円	6.2kg

省エネクイズ

照明の使い方、どちらが省エネ？

A 短い時間でも
こまめに消灯する

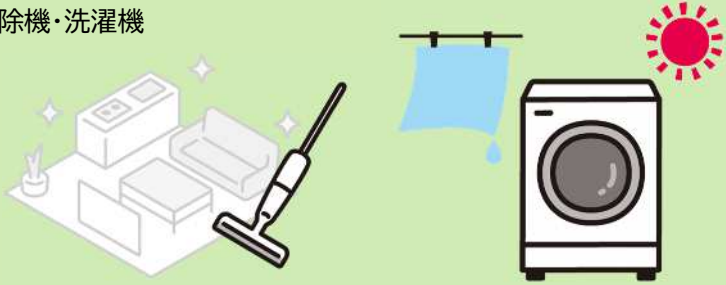
B 短い時間なら
消灯しない

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 ₂ 削減量
☒ 部屋を片付けてから掃除機をかける	180円	2.7kg
☒ モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす	530円	8.0kg
☒ 洗濯物はまとめて洗う	4,000円	14.1kg
☒ 衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	1,350円	20.5kg
☒ 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う	12,710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う。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 ₂ 削減量
☒ 炎が鍋底からはみ出ないようにする	470円	5.2kg
☒ 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	1,470円	22.4kg
☒ 電気ポットの長時間保温はしない	3,460円	52.6kg
☒ 食器を洗うときは低温に設定する	1,710円	19.1kg
☒ 食器洗いのお湯の量を減らす	2,660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 ₂ 削減量
☒ 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	1,450円	22.1kg
☒ 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する	1,990円	30.2kg
☒ 冷蔵庫には、ものを詰め込まない	1,410円	21.4kg
☒ 冷蔵庫は無駄な開閉をしない	330円	5.1kg
☒ 冷蔵庫を開けている時間を短くする	200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。必要な分だけ買いましょう。
- 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 ₂ 削減量
☒ こまめにシャワーを止める	3,480円	30.7kg
☒ お風呂は間隔をあげずに続けて入る	7,410円	82.9kg
☒ 使わない時は、電気便座のふたを閉める	1,120円	17.1kg
☒ 電気便座の設定温度を低くする	850円	12.9kg
☒ 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	440円	6.7kg
☒ ドライヤーの使用時間を1日1分間減らす	240円	3.6kg
☒ 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

(豊島区の実践)

区民ひろばなど区施設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CO₂排出量の削減を目的にしています。

●冷水と常温を選ぶことができます。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。

●区民ひろば・図書館をはじめ、区内の様々な施設に設置しています。マイボトルを持参してぜひご利用ください。



このポスターが
目印！

詳しくは

豊島区 給水機



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～)

●プラスチック資源回収の対象

- ・「プラマーク」があるもの
- ・すべてプラスチックでできているもの

プラスチックを資源として回収すると、リサイクルされて…



環境への負荷が減り、CO₂排出量の抑制につながります

プラスチックを正しく分別して、持続可能な循環型社会を推進しましょう！

これらも対象

プラスチックの日
に出してね



レジ袋



食品用トレイ



ペットボトルの
キャップとラベル



詳しくは

豊島区 プラスチック



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した方に、設置にかかった費用の一部を助成しています。



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



デコ活 = 政府が進める「脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動」

豊島区は、環境省とともに、デコ活宣言を実施しました。
(令和5年8月29日)

みなさんもデコ活してみませんか？
区では身近なデコ活を紹介しています。

詳しくは

豊島区 デコ活



で検索！



環境に関する公式YouTubeチャンネルとInstagramを開設しました！

豊島区では、環境の情報発信をする公式YouTubeチャンネルとInstagramを開設しました。

今後は、環境施策及び環境普及啓発の紹介や環境に関連する区事業等の情報を発信していきますので、ぜひご覧ください♪



【YouTube】

＼公式SNSはじめました！／

フォロー、チャンネル登録を
お願いします！



【Instagram】

食品ロス削減に取り組んでいます

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

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

家庭で使い切れずに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！

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！

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り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！

その他の環境にやさしい豊島区の実践紹介



豊島区の校庭からはじめる
環境教育



秩父・環境交流ツアー



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6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


デコ活
13ページで
紹介しています

SDGs 未来都市としま
 **TOSHIMA**
International City
of Arts & Culture
 **SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS**

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、272.3kg-CO₂(1部あたり約137g-CO₂)をオフセットしました。