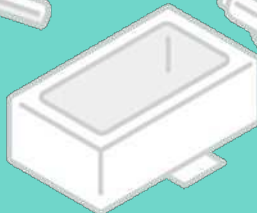


としま

みんなでエコライフ

Ver.3



目指せ！ゼロカーボン

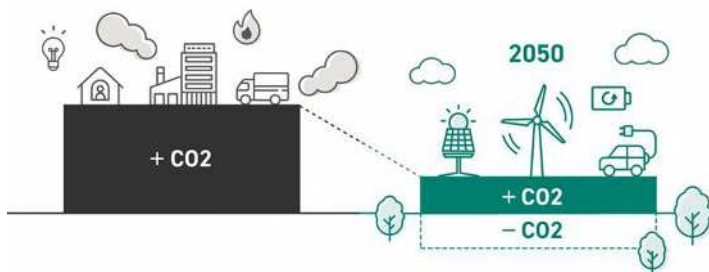


「ゼロカーボン」って何？

「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。



目次

出典：環境省ホームページ

「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？

電気の使用量をチェックしてみよう！

	戸建住宅						集合住宅					
	1月	3月	5月	7月	9月	11月	1月	3月	5月	7月	9月	11月
1人世帯	315	262	195	316	243	236	180	149	128	210	155	141
2人世帯	443	344	237	413	290	320	301	256	204	338	250	228
3人世帯	508	400	290	513	362	363	369	304	254	434	318	293
4人世帯以上	563	417	316	560	403	419	400	356	299	485	369	319

(単位：kwh)

検針票・請求書のここをチェック！



ご存じですか？電気の種類

- ・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？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{エアコン} \\ \text{(暖房)} \\ \hline 6.6\text{A} \\ \hline \end{array}
 +
 \begin{array}{|c|} \hline \text{冷蔵庫} \\ \hline 2.5\text{A} \\ \hline \end{array}
 +
 \begin{array}{|c|} \hline \text{照明} \\ \text{(合計)} \\ \hline 2\text{A} \\ \hline \end{array}
 +
 \begin{array}{|c|} \hline \text{IHジャー} \\ \text{炊飯器} \\ \hline 13\text{A} \\ \hline \end{array}
 +
 \begin{array}{|c|} \hline \text{テレビ} \\ \text{(液晶42型)} \\ \hline 2.1\text{A} \\ \hline \end{array}
 = 26.2\text{A} \div \text{30A}$$

※消費電力100Wで1Aです(100Vの場合)

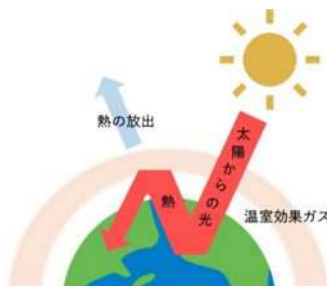
出典：東京都 家庭の省エネハンドブック 2025

地球温暖化と私たちの暮らし

地球温暖化って何？

地球のまわりには、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、気温上昇以外にも、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6年には18.2℃になりました。

出典：豊島区環境保全課資料

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、2022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41.5万t、全体の32%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けないのです。



豊島区のCO₂排出割合(2022年度)

出典:東京都提供資料

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**75,250円**/年の節約に！

781.6kg/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19万世帯)

約**16万4千t**-CO₂削減！

※機器等が複数ある項目は1種類で計算

2022年度家庭部門
CO₂排出量の
約**40%**削減に相当！

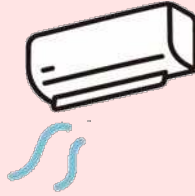
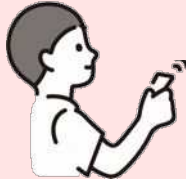
できることから始めてみませんか？

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
<input checked="" type="checkbox"/> フィルターをこまめに掃除する(月2回程度)	1,080円	14.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> 無理のない範囲でエアコンの設定温度を調整し、冷やしすぎないようにする	1,020円	13.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 暖房は必要な場所だけつける	エアコン 1,380円	17.7kg
	ガスファンヒーター 2,500円	26.0kg
	石油ファンヒーター 2,000円	39.8kg
<input checked="" type="checkbox"/> 無理のない範囲で暖房の設定温度を調整し、暖めすぎないようにする	エアコン 1,800円	23.2kg
	ガスファンヒーター 1,610円	16.8kg
	石油ファンヒーター 1,280円	25.5kg

省エネクイズ

エアコンの使い方、どっちが省エネ？

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割多というデータがあります。

出典：東京都 家庭の省エネハンドブック 2025

省エネのポイントをチェックしよう！！

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) check

	節約金額	CO ₂ 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	3,050円	39.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする	6,310円	81.1kg
<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	1,100円	14.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> こたつの設定温度を低めにする	1,660円	21.4kg
<input checked="" type="checkbox"/> テレビをつけている時間を1日1時間減らす	980円	12.6kg
<input checked="" type="checkbox"/> テレビ画面は明るすぎないように設定する	630円	8.2kg

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。

省エネのポイントをチェックしよう！！

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
<input checked="" type="checkbox"/> 白熱電球をLEDランプに交換する	3,150円	40.5kg
<input checked="" type="checkbox"/> 蛍光灯器具からLED照明器具に交換する	2,310円	29.6kg
<input checked="" type="checkbox"/> 照明は必要な場所だけつける	420円	5.4kg
<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 1,070円	13.8kg
	ノート 190円	2.4kg
<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	430円	5.5kg

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」

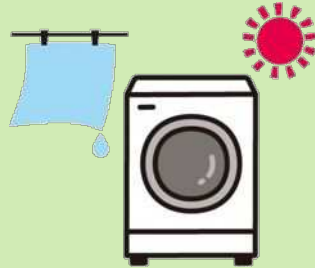
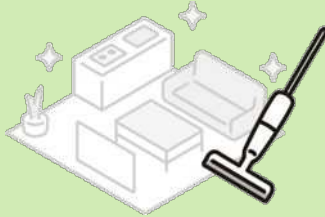
照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間のごくわずかで、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯した方が省エネです。
ただし、蛍光灯は、短時間の点滅を繰り返すと、そのたびに寿命が短くなります。

出典：東京都 家庭の省エネハンドブック 2025

省エネのポイントをチェックしよう！！

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
<input checked="" type="checkbox"/> 部屋を片付けてから掃除機をかける	190円	2.4kg
<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	560円	7.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 洗濯物はまとめて洗う	4,010円	12.8kg
<input checked="" type="checkbox"/> 衣類乾燥機はまとめて使い、回数を減らす	1,420円	18.3kg
<input checked="" type="checkbox"/> 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う	13,380円	172.0kg

省エネクイズ

掃除機の使い方、どっちが省エネ？

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。

省エネのポイントをチェックしよう！！

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
<input checked="" type="checkbox"/> 炎が鍋底からはみ出ないようにする	470円	4.9kg
<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	1,050円	13.5kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気ポットの長時間保温はしない	3,640円	46.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> 食器を洗うときは低温に設定する	1,730円	18.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> 食器洗いのお湯の量を減らす	2,680円	19.6kg

省エネクイズ

炊飯器の使い方、どっちが省エネ？

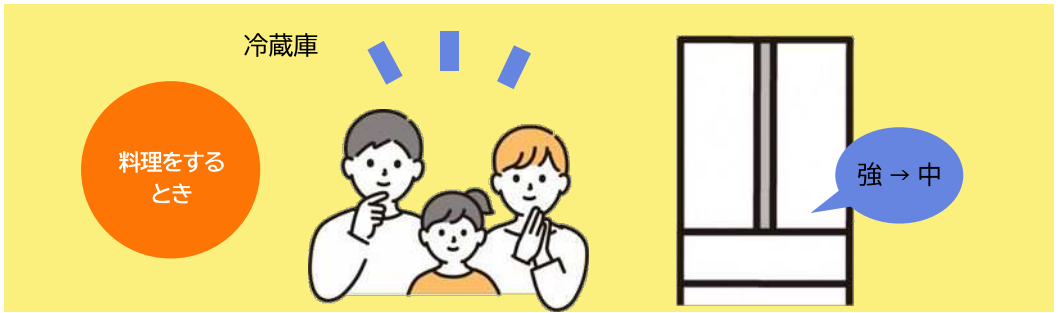
A 炊飯器に入れたまま
長時間保温する

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。

省エネのポイントをチェックしよう！！



省エネチェック(数値は年間) 

	節約金額	CO ₂ 削減量
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は壁から適切な間隔で設置する	1,530円	19.7kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は設定温度を「中」や「弱」にするなど適切に調整する	2,090円	26.9kg
ただし、食品の傷みには注意		
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫には、ものを詰め込みすぎない	1,480円	19.1kg
<input checked="" type="checkbox"/> 冷蔵庫は無駄な開閉をしない	350円	4.5kg

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。必要な分だけ買きましょう。

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。

省エネのポイントをチェックしよう！！

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
<input checked="" type="checkbox"/> こまめにシャワーを止める	3,520円	28.9kg
<input checked="" type="checkbox"/> お風呂は間隔をあげずに続けて入る	7,520円	78.3kg
<input checked="" type="checkbox"/> 使わない時は、電気便座のふたを閉める	1,180円	15.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 電気便座の設定温度を低くする	890円	11.5kg
<input checked="" type="checkbox"/> 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする	470円	6.0kg
<input checked="" type="checkbox"/> ドライヤーの使用時間を1日1分間減らす	250円	3.2kg
<input checked="" type="checkbox"/> 歯磨き中、水を流しっぱなしにしない	880円	2.4kg

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 追いだし

答えは「A. 給湯」

同じ条件の場合、「給湯」が「保温」や「追いだし」に比べて若干省エネです。「保温」と「追いだし」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、「追いだし」の方が省エネになる可能性があります。

出典：東京都 家庭の省エネハンドブック 2025

他にもあります みんなでできること

(豊島区の取組み)

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

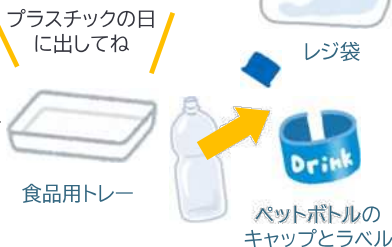
これらも対象

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！



詳しくは

豊島区 プラスチック



で検索！



他にもあります みんなでできること(豊島区の取組み)

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 蓄電システム	エネファーム 雨水貯水槽 HEMS 断熱改修窓
集合住宅	太陽光発電システム	LED照明器具 断熱改修窓

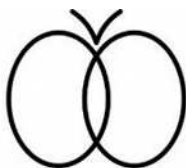
詳しくは 豊島区 エコ住宅



で検索！



デコ活を推進しています



デコ活

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！



他にもあります みんなでできること(豊島区の取組み)

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 [豊島区 フードドライブ](#) 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 [豊島区 TABETE](#) 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 [豊島区 食べきり協力店](#) 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



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8年3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。