

わが家の省エネチャレンジ取組ガイドブック



目 的

わが家のエネルギー（電気・ガス）使用量を意識しながら、環境保全に寄与するライフスタイルを目指しましょう。

取組の流れ

～参加ご家庭は、電気・ガスの省エネライフに取り組んでください～

①「取組ガイドブック」の確認 ※本冊子です※

注意事項や流れを必ずご確認ください。

②「わが家の省エネチャレンジ参加申込書」の提出

区ホームページからも申込み可能です。取組開始の前日までに環境政策課へ申込みをしてください。
※書類の不備等があった場合は、希望の開始日から開始いただけないこともあります。ご了承ください。

③取組の開始（3か月間）

環境政策課へ申込みが済んだら、3か月間の省エネライフに挑戦してください。



④取組結果の報告

『わが家の省エネチャレンジ実施報告書』に必要書類を添付の上、環境政策課へ提出してください。

⑤削減確認書のお渡し

3か月間のうち1月以上、電気またはガスの使用量が前年同月1日当たりと比較して削減できていれば、
『わが家のエネルギー消費量削減確認書』が環境政策課から届きます。

⑥啓発品の受取り

『わが家のエネルギー消費量削減確認書』が届いたら、確認書をもって発行日から半年以内に文京区環境政策課窓口までお越しください。（確認書をご持参いただければ、代理の方でもお受取可能です。）

注意事項

・「わが家の省エネチャレンジ参加申込書」の申請内容に変更が生じたとき又は参加を辞退する場合には、「変更・辞退届」が必要です。

・取組最終月が終了するまでの間に、住所の変更又は世帯の構成人数の減少があった場合は、この事業の参加対象者に該当なくなります。その際は、「変更・辞退届」の提出が必要になります。

- ・区に提出された書類等は、返却しません。
- ・オール電化のご家庭は、電気だけの省エネライフに取り組んでください。
- ・「わが家のエネルギー消費量削減確認書」は再発行は致しかねます。
- ・啓発品の受取は、参加申込のあった世帯につき1個とします。
- ・本事業への参加は、各世帯、年度内1回限りとします。

■「わが家の省エネチャレンジ！」に参加申込いただいた方で
ご希望の方には、オリジナルエコバッグをお渡します♪

（年度1回限りのお渡しになります。環境政策課窓口にお越しください。）



省エネ取組期間について

3か月間、省エネライフに取り組んでください。

★1か月は30日程度としてください。実績報告提出時は、取組日数がおおむね多いほうの月を記載してください。

★取組月は連続していなくてもかまいません。

【取組月例1】

申込日:8月1日

1月目:8月4日～9月3日【取組月8月】

2月目:9月4日～10月3日【取組月9月】

3月目:10月4日～11月5日【取組月10月】

【取組月例2】

申込日:9月20日

1月目:10月1日～10月31日【取組月10月】

2月目:11月1日～11月30日【取組月11月】

3月目:12月1日～12月31日【取組月12月】

取組結果報告書

★3か月間の取組が終了したら、取組最終月の検針結果の通知又は開示を事業者から受けた日から3か月以内に『わが家の省エネチャレンジ実施報告書』と必要書類※を添付のうえ、区役所へ提出してください。(持参又は郵送、区HPより提出)

文京区長 殿

年月日

わが家の省エネチャレンジ実施報告書

参加者氏名	
参加者住所	〒
取組月	月・月・月

【使用量が削減できた月】

電 気	月・月・月
ガ ス	月・月・月

【工夫した省エネ対策など】

取組月ごとの工夫した取組内容を記載してください。

()月	
()月	
()月	

【省エネルギーに取り組んだ感想など】

※ 工夫した省エネ対策や感想などについては、お名前を伏せて区のホームページ等にご紹介させていただく場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。



電気ご使用量のお知らせ

ご使用場所 ○○○ ○-○-○

6年12月分 ご使用期間 契約種別 ○○○

11月○日～12月○日 ご契約 ○○○A

ご使用量 ○○○kWh

昨年○月分は○○日間で○○○kWhです。統計では1日あたり○%減少しています。

取組んだ日の多い月の検針票を提出

取組期間中の1か月分と
前年同月の検針票

3か月分の
取組内容の記載

紙の検針票が届かない方で
確認方法がわからない場合は
窓口までご連絡ください。

【実績報告時の必要書類】

本年取組月中のうち、使用量の削減が確認できる1月分の『電気・ガスの使用量がわかる書類』※

※「取組期間中、1月分の電気・ガスの使用量及び使用期間がわかる書類」と「前年同月の使用量及び使用期間(日数)がわかる書類」をご提出ください。(注意事項等は次ページのとおりです)

※電気やガスのご使用量のお知らせをインターネットで確認している方(Web検針票)は、該当ページを印刷して、添付してください。

★3か月間のうち1月以上、電気またはガスの使用量が前年同月1日当たりと比較して削減できていれば、チャレンジ目標達成となります。(エネルギー消費量削減確認書が発行されます)

【提出先】 〒112-8555 東京都文京区春日1-16-21 17階南側
文京区環境政策課地域環境係 電話 03-5803-1276

【電気・ガス使用量の分かる書類の例】

★「令和7年〇月分」と記載があっても、使用期間により証明として使用できる月が違うこともあります。

電気ご使用量のお知らせ		ガスご使用量のお知らせ	
〇〇 〇〇様		〇〇 〇〇様	
ご使用場所 〇〇〇 〇-〇-〇		R7年7月分	
R7年7月分	ご使用期間 7月20日～8月19日	検針月日(日数) 8月〇日(28日)	口座振替予定日
検針月日	31日間	ご使用期間	7月〇日～8月〇日
ご使用量	〇〇〇kWh	ガスご使用量	30㎡
昨年7月分は〇〇日間で 〇〇〇kWhです。 今月分は1日あたり〇%減 っています。		今回指示数	
		前回指示数	
		次回検針予定日	〇月〇日
		前年同月使用量	30㎡(30日)
		前月使用量	30㎡(34日)
		請求予定金額	□□□□円

上記の使用量の
お知らせの場合は、
**8月の証明とし
て使用できます**

■取り組んだ日の多い月の検針票の写しを提出してください

【例：8月を取組月と決めた場合】

7月検針票(7/20～8/19)

8月検針票(8/20～9/19)の場合は、7月検針票の方が省エネに取り組んだ日数が多いので、7月検針票を8月取組月の書類として提出してください。

7月検針票：8月の日数19日間、7月の日数11日間→【8月の証明として使用可】

8月検針票：8月の日数11日間、9月の日数19日間→【9月の証明として使用可】

■1日当たりの使用量を計算するため、使用量と使用日数のわかる資料を提出してください

啓発グッズ

★実施報告書提出後、「わが家のエネルギー消費量削減確認書」が発行された方は、下記のどれかの啓発グッズを環境政策課窓口にてお渡しします。

【ステンレスボトル】

[340ml]

[430ml]



【折りたたみ日傘】



【クーラーバッグ】

[7L]

[5L・10L]



【スイッチ付きタップ】



【木製ソーラーカー組立キット】



デザイン等は変更になる可能性があります。また、在庫数によって選べないこともあります。

わが家の省エネチャレンジ成功のコツ

下記のような省エネ対策を意識して、3か月間、省エネライフに取り組みましょう。

電 気			
テレビ	・つけている時間を1日1時間減らす。 ・画面は明るすぎないように設定する。	トイレ	・使わない時は電気便座のふたを閉める。 ・電気便座の設定温度を低くする。 ・温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする。
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。	照明	・照明の使用時間を1日1時間減らす。 ・白熱電球をLED電球に交換する。
冷蔵庫	・季節に合わせて設定温度を調節する。 ・無駄な開閉をしない。 ・開けている時間を短くする。	掃除機	・部屋を片付けてから掃除機をかける。 ・モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす。
炊飯器	・長時間保温はせず、使わないときはプラグを抜く。	エアコン（冷房）	・フィルターをこまめに掃除する。（月2回程度）
洗濯 洗面所	・衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う。 ・ドライヤーの使用時間を1日1分減らす。	暖房器具	・暖房器具の使用時間を1日1時間減らす。 ・電気カーペットは広さにあった大きさにする。

ガ ス			
食卓	・炎が鍋底からはみ出さないようにする。 ・食器を洗うときは、低温に設定する。 ・食器洗いのお湯の量を減らす。	浴室	・こまめにシャワーを止める。 ・お風呂は間隔をあげずに続けて入る。

※省エネ効果は、使用方法、使用機器など条件により異なります。

【家電からみた省エネのコツ】

【エアコン】 ☆冷房時の風向きは上向きで、暖房時は下向きに調節を。扇風機やサーキュレーターを併用して、床にたまりがちな冷たい空気、天井にたまりがちな暖かい空気を循環させると効果的です。

【掃除機】 ☆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。
☆紙パックの交換や掃除機のごみ捨てはこまめに行いましょう。

【冷蔵庫】 ☆冷蔵庫の中を整理整頓。一緒に使うものをまとめておく等の工夫で扉を開ける時間を短くできます。
☆熱いものは冷ましてから。熱いお茶や料理は冷ましてから入れましょう。熱いまま入れると、庫内の温度が上がり、冷やすのに余分なエネルギーがかかります。

【冷凍室】 ☆引き出し式の冷凍室は、すき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。

【グリル】 ☆野菜はグリルで焼くと味が濃縮されて甘み等も増し、美味しく仕上がります。また、付け合わせの野菜をメインの肉や魚と同時に並べて焼くと、効率的に調理できます。

【照明】 ☆長くつけておくことが多いリビングや玄関からLED電球に交換すると、よりお得で省エネです。調光機能も活用しましょう。人感センサーを使用すると消し忘れを防げます。
☆照明のカバーは定期的に掃除しましょう。明るさが、だいぶ変わります。
掃除の際には安全のため、必ず電源を切り、乾いた布を使いましょう。
☆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。

【買い替えで省エネ】

機器の省エネ性能は向上しているため、買替えて大きな省エネが図ることができます。買い替えるときは、部屋の広さや家族の人数にあったサイズにし、どのような機能が必要かをよく考えて選びましょう。

★“統一省エネラベル”を見て、製品を選びましょう！

★ラベルチェックポイント

②省エネルギーラベル

マークが緑色のものを選びましょう
トップランナー制度における、機器区分ごとに定められた省エネ基準をどの程度達成しているかを表示しています。

※省エネ基準を達成すると緑色、未達成の場合はオレンジ色で表示



①多段階評価点

☆の数が多いものを選びましょう
市場における製品の省エネ性能を高い順に5.0～1.0までの41段階で表示されています。

③年間目安エネルギー料金

目安エネルギー料金が安いものを選びましょう

当該製品を1年間使用した場合の経済性を年間目安エネルギー料金で表示しています。

図出典）統一省エネラベルをみよう！チラシ（資源エネルギー庁）より
参考）家庭の省エネハンドブック（東京都環境局）、資源エネルギー庁HP

★東京都 家庭のゼロエミッション行動推進事業のご紹介

◎東京ゼロエミポイントのご紹介

省エネ家電等への買換えで東京ゼロエミポイント（1p＝1円）がもらえます！
詳しくは東京ゼロエミポイントホームページをご覧ください。

東京ゼロエミポイント

検索

東京ゼロエミポイントホームページ <https://www.tz-points.jp>

無理のない範囲で、
省エネ生活にチャレンジしてください♪

