

エネルギー使用量 削減率UPのポイント

行動の例	省エネ効果	節約効果	CO2削減量
1 フィルターをこまめに掃除する（月2回程度） フィルターが目詰まりしているエアコン（2.2kW）とフィルターを掃除した場合の比較	32.0kWh	1,030円	15.6kg
2 テレビ画面は明るすぎないように設定する 液晶テレビ32V型の場合	27.1kWh	870円	13.3kg
3 暖房時の室温は20℃を目安にする 外気温6℃の時、エアコン（2.2kW）の暖房設定温度を21℃から20℃にした場合（使用時間：9時間/日）	53.1kWh	1,710円	26.0kg
4 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする 電気カーペット3畳用で設置温度を「強」から「中」にした場合（使用時間：5時間/日）	186.0kWh	5,990円	91.0kg
5 部屋を片付けてから掃除機をかける 掃除機を利用する時間を1日1分間短縮した場合	5.5kWh	180円	2.7kg
6 白熱電球をLED電球に交換する 54Wの白熱電球から8WのLED電球に交換した場合（使用時間：2,000時間/年）	92.0kWh	2,960円	45.0kg
7 冷蔵庫は季節に合わせて設定温度を調節する 周囲温度22℃で、冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にした場合	61.7kWh	1,990円	30.2kg
8 冷蔵庫にはものを詰め込まない 冷蔵庫に物を詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較	43.8kWh	1,410円	21.4kg
9 電気ポットの長時間保温はしない 電気ポットで水2.2Lを沸騰させ、1.2Lを使用後、6時間保温状態にした場合と、プラグを抜いて保温しないで使用時に再沸騰した場合の比較	107.5kWh	3,460円	52.6kg
10 お風呂は間隔をあけずに続けて入る 2時間放置により4.5℃低下した湯（200L）を追いだきする場合（1回/日）	38.2m ³ （ガス）	7,410円	82.9kg
11 衣類乾燥機は、自然乾燥と併用して使う 自然乾燥8時間後、未乾燥のものを補助乾燥する場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合の比較、2日に1回使用	394.6kWh	12,710円	193.0kg
12 使わない時は、電気便座のふたを閉める 便座のふたを閉めた場合と、開けっぱなしの場合との比較（貯湯式）	34.9kWh	1,120円	17.1kg

※数値は年間

出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック」令和6年3月発行

杉並区ゼロカーボンシティ宣言

今、世界では、地球温暖化の影響により、干ばつや豪雨、台風などが強大化し、大規模な自然災害が発生しています。また、自然生態系の変化や猛暑による熱中症被害など、温暖化の脅威は決して私達から遠い世界の話ではなく、一人ひとりの暮らしや命にかかわる身近な問題となっています。

杉並区は、これまでも、再生可能エネルギーの活用や省エネ対策の推進を図るなど、地球温暖化防止に資する取組を進めてきました。また、自然災害等に対応するための防災、減災対策やみどりの保全など、区民の暮らしを守る取組を多面的に展開してきました。

一方で、温暖化は急速に進行しており、今

後も自然災害の更なる頻発化、激甚化が危惧されています。こうした事態は、もはや「気候変動」ではなく、「気候危機」とも言える事態になっており、これまで以上の取組が求められる喫緊の課題となっています。

そこで、杉並区は、2050年までに温室効果ガス排出量を実質ゼロにする「2050年ゼロカーボンシティ」を目指すことをここに表明し、区民や事業者の皆様とともに脱炭素社会の実現に向けた取組を強力に進めます。

温暖化の進行を食い止め、良質な住宅都市として発展してきた杉並区の環境を将来世代に引き継いでいくため、全力で取り組んでいきます。

削減率の計算方法

以下の方法で、電気及びガスの使用量削減率を算出することができます。

- ①前年・今年それぞれの電気及びガスの3か月分の合計使用量を合計使用日数で割り、1日あたりの使用量を算出します。
- ②今年と前年それぞれの1日あたりの使用量から、削減率を算出します。
【計算式】 削減率 = (前年の1日あたりの使用量 - 今年の1日あたりの使用量) ÷ 前年の1日あたりの使用量 × 100
- ③電気ガスの削減率を足し合わせ、全体の削減率を算出します。

杉並区環境課温暖化対策係 03-5307-0672 (直通)

令和6年度

すぎなみエコチャレンジ
参加者を募集します！



参加無料

参加登録申請期間

令和6年7月1日～8月末日（消印有効）

申込上限

1000名（先着順）

参加登録申請方法

区ホームページから電子申請または郵送にて申請書を提出してください。

電子申請はこちらから →



【問合せ先】すぎなみエコチャレンジ事務局

☎050-3821-8747

（9時～17時 土日祝日をのぞく）

【申請書類送付先】

〒177-0013

豊島区東池袋1-33-8 NBF 池袋タワー5F

（株）セゾンパーソナルプラス内

すぎなみエコチャレンジ事務局宛

☆すぎなみエコチャレンジで電気とガスの使用量を削減しよう☆

① すぎなみエコチャレンジって？

10月～12月の3か月間をチャレンジ期間とし、連続して電気及びガスの省エネ（節約）の取組を行っていただきます。

チャレンジ期間終了後、その結果を報告していただき、前年同月と比較して電気及びガスの使用量が一定割合以上削減できた方には、削減割合に応じた区内共通商品券をお送りします。



- 5%以上削減
500円相当の区内共通商品券
 - 10%以上削減
1,000円相当の区内共通商品券
 - 20%以上削減
3,000円相当の区内共通商品券
- ※発送は3月末頃を予定しています



② 誰でも応募できるの？

杉並区内にお住まいの区民の方、杉並区内に事業所のある事業者の方のうち、令和5年10月以降同一住所にお住まいの方、同一所在地にある事業所の事業者なら誰でも応募できます。

なお、申込は1世帯(事業所)あたり1件までとします。

③ 参加登録申請の方法は？

区ホームページから「すぎなみエコチャレンジ参加登録申請」の電子申請を行うか、「すぎなみエコチャレンジ参加登録申請書」に必要事項を記入して郵送にて提出してください。申請書は7月1日から区ホームページからダウンロードすることもできるほか、各区民事務所・地域区民センターでも配布しています。

応募期間 7月1日～8月末日(消印有効)
申込上限 先着1000名まで

▼申請はこちらから



※参加登録受付が完了した方には、9月下旬頃にチャレンジに関するご案内をお送りします。

④ チャレンジが終わったらどうすればいいの？

区ホームページから「すぎなみエコチャレンジ結果報告」の電子申請を行うか、参加登録受付完了時にお送りする「すぎなみエコチャレンジ結果報告書」に必要事項を記載して、郵送にて提出してください。なお、報告には令和6年(2024年)10月～12月分の電気・ガスの検針票と令和5年(2023)年10月～12月分の電気の検針票が必要です。詳しい報告の方法は、参加登録受付完了した方に送付するご案内でお知らせいたします。

チャレンジ期間 10月～12月 **報告期間** 1月～2月末日(消印有効)



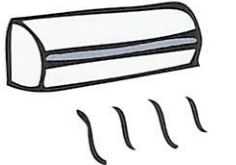
⑤ 電気・ガスの使用量はどやうやって確認するの？

毎月の電気・ガスの検針票をご覧ください。

今月の使用量と日数が(ガスの検針票は、前年同月の使用量と日数も)記載されています。

(前年同月と比較した削減率は、区で日割り計算をして算出します。)

電力会社、ガス会社のサービス内容によっては、ホームページやアプリからご確認いただくこともできます。詳細はご利用の電力会社、ガス会社までお問合せください。



電気ご使用量のお知らせ

東電 太郎 様	
高圧区分	XX
お客さま番号	XX-X-XXXX-XXXX
年月分	令和3年10月
ご使用期間	9月7日～10月6日
ご使用日数	30日
ご契約種別	従量電灯A
ご契約	30A
ご使用量	263 kWh
請求予定金額	7,076円
(うち消費税等相当額)	670円
今日検針日	10月3日
計器取替日	月 日
振替予定日	月 日
お支払期日	11月5日
次回検針予定日	11月5日
戸数	戸
力率	%
通電制御	5時間通電
通電制御	通電制御
当月指示数	0263
前月(取付)指示数	0000
差引	263
計器乗率(倍)	
計器番号(下3桁)	000
取替前計量値	

(左) 提供：東京電力エナジーパートナー株式会社

(下) 提供：東京ガスネットワーク株式会社

13A 45坪タイプ		供給地点特定番号	001-0001-0010-0100-20	お客さま番号	1001-001-0020
ご使用量のお知らせ					
1年12月分 Aトウ-2018			東京 太郎 様		
検針月日(日数)	12月5日(28日)	口座振替予定日	12月13日		
ご使用期間	11月8日～12月5日	ご契約種別	一般契約		
ガスご使用量	30m ³	請求予定金額	4,914円		
今回指示数	820	(内消費税等)	446円		
前回指示数	790	ガス基本料金	1,056.00円		
メーター番号	100-001-020	ガス従量料金	3,913.00円		
次回検針予定日	1月9日	口座引額	▲55円		
前年同月使用量	30m ³ (30日)	料金内訳			
前月使用量	30m ³ (34日)				

▼使用量削減率の計算例

		10月	11月	12月	合計	1日あたりの使用量	削減率	削減率の合計
電気	前年	300	310	320	930			
	今年	290	310	310	910	10.11		
ガス	前年	37	40	55	132			
	今年	31	29	32	92	1.43		
							3.26%	
								15.38%
								18.64%

※1日あたりの使用量は小数点以下3桁を四捨五入

※削減率は小数点以下3桁を四捨五入

※詳しい計算方法は裏面の「削減率の計算方法」をご確認ください。

区ホームページに掲載している電気・ガス使用量の削減率計算ツールをご利用いただき、ご自身で削減率を計算することもできます。



※削減率の計算表は提出の必要はありません。