

少しの工夫で大きな成果 夏の省エネに取り組んで



HTT ㊦減らす㊧創る㊨蓄める を進めよう！

地球温暖化に伴う極端な豪雨や水害などが頻発しています

地球温暖化による気候危機の状況が深刻さを増しています。

世界各地では、熱波や大雨、水害、干ばつ、大規模な山火事などの異常気象や気象災害が頻繁に発生しており、多くの人々が亡くなるケースも発生しています。

日本でも各地で40℃を超える暑さや集中豪雨などが発生しています。

■ 2021年8月豪雨による水害



(出典：国土地理院)

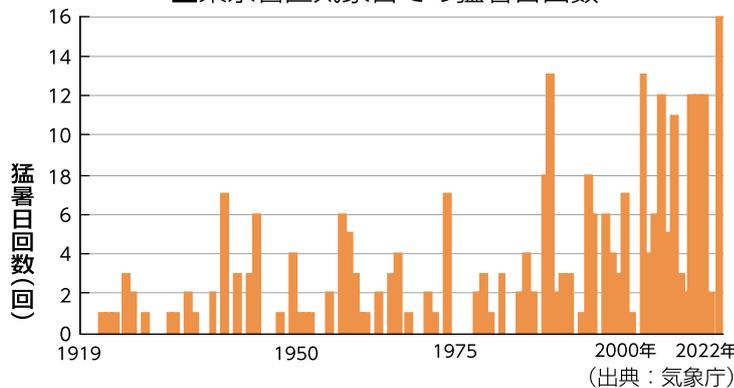
東京も例外ではありません

2022年には、東京都心の猛暑日(※)の回数は過去最多の16回を記録するなど、猛暑日は増加傾向にあります。

また、集中豪雨の発生頻度も増加傾向にあり、都内各地で床上浸水などの浸水被害が発生しています。

※最高気温が35℃以上になる日

■ 東京管区气象台での猛暑日回数



HTT について

気候危機への対応だけでなく、中長期的にエネルギーの安定確保につながる観点から様々な取組を強化・加速していく必要があります。ポイントは、電力を<㊦減らす・㊧創る・㊨蓄める>キーワードはHTT。

特に、冷房の使用などで電力消費量が多くなりやすい夏は電力の削減<㊦減らす>がポイント！

家族みんなで暮らしを見直し、工夫することで地球にも家計にもやさしい省エネに取り組みましょう！



東京 HTT 検索



エアコンの上手な使い方！

夏の家庭における1日の電力消費の中で、エアコンによる消費が約3分の1*を占めます。冷房時の室温は28℃が目安。家の中での熱中症や換気にも気を付けながら室温調節して、無理のない範囲で省エネしましょう。

※資源エネルギー庁推計



- **フィルターを掃除** 月2回を目安に、フィルターを掃除しましょう。
(目詰まりすると、吸い込む空気の量が減り、冷やす力が小さくなります)
- **扇風機も併用** 扇風機を使えば、涼しい空気を循環できます。
- **風向きは上向き・水平に** 冷気は下降するため、羽根の向きは上向き・水平に
- **室外機周りに物を置かない** 排気をスムーズにしましょう。
- **オン・オフを繰り返さない** 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、頻繁なオン・オフは省エネにならないこともあります。

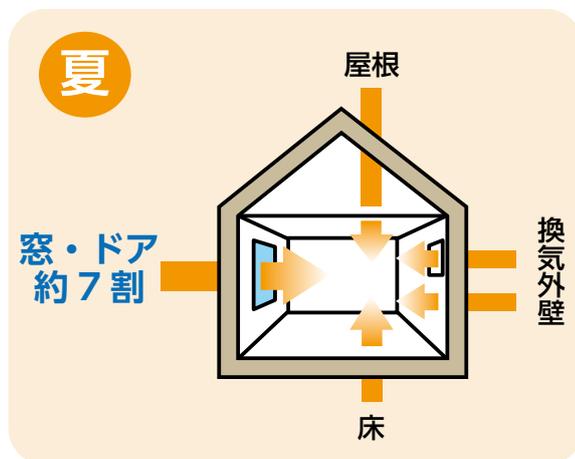
※お掃除機能付きエアコンについても、定期的なメンテナンスが必要な場合があります。詳細は取扱説明書等をご確認ください。

暑さは窓・ドアからやってくる！

夏の冷房時に、外から室内に伝わる熱の7割以上*は窓・ドアからです。窓の断熱性能を上げるとともに、夏は日差しを遮り、冷房効果を高めましょう。

日差しを遮るのは、住宅の内側よりも外側で行う方が効果的

すだれや日よけ（シェード）、緑のカーテンなどがおすすめです



※一般社団法人日本建材・住宅設備産業協会より

お湯の省エネも忘れずに！

家庭で1年間に使うエネルギーのうち、給湯用は4割近く*となっています。夏はシャワーの利用が増える季節。お湯の使い方にも気を配りましょう。



1人5分、家族3人で約180リットル

II

浴槽約1杯分

レバーを上げる位置に注意！

シングルレバー混合栓は、レバーを正面で上げると水とお湯が混ざって出てきます。お湯が必要ないときは、水側(最も右側)で上げましょう。

比較的簡単で効果が高い取組は？

節水型のシャワーヘッドへの交換で、お湯の使用量が2～3割減らせます。自分で簡単に交換できます。

※「都における最終エネルギー消費及び温室効果ガス排出量総合調査(2020年度速報値)」東京都環境局



知って得する
夏の省エネ!

夏になったら設定を変えよう!

機器の設定を、1年中同じにしていませんか? 季節ごとに設定温度の変更をすると、
継続して省エネ効果が得られます。夏になったら設定温度を変えて、かしこく省エネしましょう。

温水洗浄便座

- 便座暖房、洗浄温水はオフに



タイマーや節電機能がある製品は設定しましょう

冷蔵庫

- 冷蔵庫の設定を「強」ではなく「中」に
- 冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない



夏は「中」に
夏以外の季節は「弱」に

「中、弱」にしても心配無用!

「中」や「弱」にすると、「強」よりも庫内の温度は高くなりますが、食材の保存に適さない温度ではありません。扉を開ける時間を短くすることや、熱い物は冷ましてから入れるなどして、庫内の温度を上げないように工夫した上で、設定してみましょう。

テレビの設定変更でも省エネ

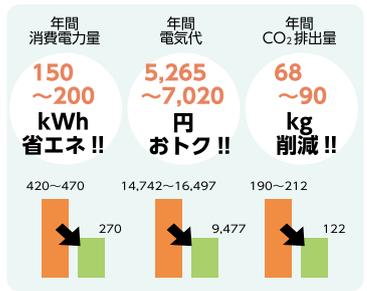
テレビの画面は、明るいほど、多くの電力を消費します。差し支えない程度に明るさを抑えましょう。製品によって異なりますが、「映像調整」などのメニューで明るさの変更ができます。



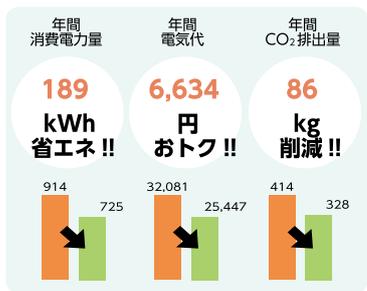
エアコン、冷蔵庫は買い替えでさらに省エネ!

家電製品の省エネ性能は、年々向上しており、買い替えるだけでも大きな省エネが図れます。買い替える時は部屋の広さや家族の人数に適したサイズにし、どのような機能が必要かをよく考えて選びましょう。

機器を買い替えたら 冷蔵庫 10年前と比べて



エアコン 10年前と比べて



お店でこのラベルをチェック! 統一省エネルギーラベル



★5つが
もっとも省エネ



ラベルのチェックポイント

- ★の数が多い
- のマークが緑色
- 目安電気料金が安い

出典: 冷蔵庫・エアコン: 「しんきゅうさん」の「かんたん比較」により試算(同能力・サイズ)
(買替前)購入年: 2012年 メーカー: 型番: 不明
(買替後)「省エネ性能カタログ2022年版」資源エネルギー庁に掲載された製品かつ「しんきゅうさん」の「かんたん比較」で選択可能な製品のうち、最も省エネ性能が高い製品

省エネ家電等への買い替えでポイントがもらえます! (2024年3月まで)

一定の基準を満たす対象製品への買い替えに対して、商品券等に交換可能な「東京ゼロエミポイント」を付与します。(予算が無くなり次第、終了)

申請方法

対象製品購入後、HP上で申請(スマホ等で撮影した書類の画像をアップロード可)いただくか、申請書と必要書類を事務局へ郵送。インターネット通販での購入も対象です。



対象機器等	最大ポイント数	
エアコン	23,000	
冷蔵庫	26,000	
給湯器	12,000	
LED 照明器具	対象製品のみ	4,000
	対象製品及び取替作業費	6,000

※詳細は東京ゼロエミポイントHPをご確認ください。
※2023年4月以降購入分は、約2割ポイントアップしました。

照明をLEDに!

都内の家庭における1年間の電力消費の中で、最も多い割合を占める家電製品は照明です。省エネ効果の高いLED照明のご使用をおすすめします。

	蛍光灯シーリングライト	LEDシーリングライト
電気代	4,774円/年	2,387円/年
寿命	6,000時間	40,000時間
電気使用量	136kWh/年	68kWh/年

電気代、電気使用量は、年間の点灯時間を2,000時間、電気料金を35.1円/kWh、消費電力を蛍光灯シーリングライトは68W、LEDシーリングライトは34Wとした場合の試算

電気代がお得

長寿命

省エネ

他にもこんなメリットが!

- オン・オフの繰り返しに強い
- スイッチオンですぐに明るい
- 虫が寄り付きにくい



シーリングライト等のLED照明器具への買い替えは東京ゼロエミポイントの対象になります。これを機に、ご自宅の照明をLEDにしてみましょう!
(詳細は前ページをご覧ください)

引掛シーリングの例



角型引掛シーリング

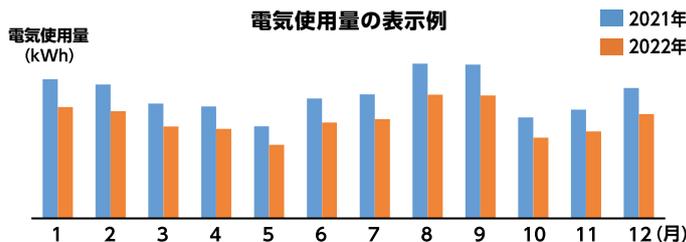


丸型引掛シーリング

家の電気使用量を見てみよう!

近年では、電気の使用量が30分ごとに計測・記録でき、通信機能がついた電力計(スマートメーター)がほとんどの家庭に設置されています。契約している電力会社のウェブサイト等で、電気の使用量を確認してみましょう!

※契約先の電力会社により確認方法は異なります。



契約アンペアの見直し

現在と過去の電気使用量を比較し、電気使用量が以前と比べ大幅に減少している場合、契約アンペアの見直しを検討してみましょう。

例えば、家族構成の変化(世帯人数の減少)や、省エネ家電への買い替えをしたご家庭で、契約アンペアを新築時や当初契約から見直していない場合、契約アンペアを下げられる可能性があります。

家電の同時使用を控えることでも、契約アンペアを下げられる可能性があり、電力需要のピークカットにも貢献できます。

なお、契約アンペアの変更は、ご契約の電力会社へお問い合わせください。

●節約代のイメージ



※東京電力の場合

50A から 40A に ⇒ 年間: 約 3,400 円節約
// 30A に ⇒ 年間: 約 6,900 円節約

一步進んだ省エネ家庭を目指してみよう!

身近な省エネに取り組む以外では、建物の改修で、より省エネで健康にも良い住宅にすることができます。例えば、熱の出入りの多い窓に対し、複層ガラスや内窓の設置を行うことで窓の断熱性が向上し、冷房効果が高まります。

このような住宅を推進するため、都では様々な補助制度を設けています。

詳細は東京都環境局「ゼロエミッションな住宅と住まい方」HPをご覧ください。



令和5年6月23日
政策企画局
環境局

～電力を④へらす・①つくる・①ためる＝「HTT」の取り組みを発信～

林修さんがねおさんのおうちに突撃!? 「おうちでできる HTT、やってみませんか？」

林修さん、ねおさん出演 TV-CM『やっていますか？HTT！篇』

6月29日（木曜日）から放映開始

東京都は、6月29日（木曜日）から、タレントの林修さんとねおさんが出演する TV-CM『やっていますか？HTT！篇』の放映を開始します。

あわせて、東京都公式動画チャンネル (<https://tokyodouga.jp/>) および東京都公式 YouTube (<https://youtube.com/user/tokyo>) でも TV-CM を公開します。

東京都では、気候危機への対応だけでなく、中長期的にエネルギーの安定確保につなげる観点から、電力を「④へらす・①つくる・①ためる」＝「HTT」をキーワードに、節電をはじめとした電力確保の取組を進めています。

本 TV-CM では、この「HTT」をキーワードに、節電対策や省エネ家電等への買い替えといった各家庭でできるアクションの実行を促しています。



【報道およびCM内容に関するお問い合わせ先】

政策企画局 戦略広報部 戦略広報課 電話：03-5388-2099

【HTTの取組に関するお問い合わせ先】

環境局 総務部 総務課 広報広聴担当 電話：03-5388-3434

■ CM ストーリー

・『やっていますか？HTT！篇』（15秒／30秒）

ある日、ねおさんが部屋でくつろいでいると、玄関から林修さんが「HTT、やっていますか？」と突如出現。家の中の冷蔵庫に直行する林さんに、ねおさんは驚きます。そのまま冷蔵庫の設定温度を中にし、「電力をへらす④ができますよ」とねおさんに教えます。

さらに、リビングでは「こんな照明も、LEDに変えると、HTT！」と、ここでも蛍光灯をLED照明に取り替えます。ねおさんは「今やるんですか…?」とポカンとしますが、「でも…助かります！」と喜びます。林さんは「でしょ〜?」と得意げな顔を披露します。最後は二人で「やっていますか？HTT！」と呼びかけます。



■ CM 撮影エピソード

林さんのプロ意識の高さと記憶する速さにねおさん感動！

今回がCM初共演となった二人。ねおさんはやや緊張の面持ちで撮影に入りましたが、林さんが雑学を踏まえたトークでスタジオを和ませ、終始和やかな雰囲気の中で撮影が進みました。また、セリフを読み上げる場面では、林さんから「覚えるからちょっと待って」と声が上がり、「目線で追ってしまうので（覚えて話したい）」とこだわりを見せ15秒も経たないうちに暗記。ねおさんは「すごい…！」と林さんのプロ意識の高さと、持ち前の頭脳に感動していました。

■ CM 撮影後インタビュー

CM撮影を終えての感想をお聞かせください。

お互いの印象を聞くと、ねおさんは「やっぱり林先生はとても物知りで、冷蔵庫でのシーンでは、撮影時に気を付けるポイントなど、私が知らないことをたくさん教えてくださいました！」とコメント。林さんは、「撮影の中で『でしょ?』と顔を近づけるシーンがあるのですが、そこで明らかにねおさんが僕のことを避けていました（笑）」と少し悲しい顔で撮影エピソードを披露。ねおさんは「全然避けてないですよ！本当に！」とフォローしますが、林さんは少し傷ついてしまった様子でした。



今回のCMでは「若い世代の人にもHTTを知って欲しい」をテーマにしていますが、
林さんから見る「節電の今と昔」は、どのように変わってきていますか？

林修さん：明らかに気温が上がってきていますよね。あとは社会を見回しても、一日中電気を使うようなコンビニエンスストアも無かったですし、クーラーも数が少なかったですよね。遊び道具一つをとってもパソコンであれスマートフォンであれ、電気を使うのが当たり前という生活になっているので、急に電気を使う量を減らしましょうと言われてもピンと来ないかもしれませんが、心がけてもらうことで大きな変化が出ると思います。

ねおさんは「電気の無い生活」について、どう思いますか？

ねおさん：電気の無い生活は考えられないです。もし電気が無かったら、私がやっているようなSNSも無かったりするので、どうなっちゃうんだろーと思います。でも、みんなで集まってどこかに行くとか、涼しい場所とかに集まって話したりとかするのが良いと思いますね。

若い方たちにHTTを実践してもらうにはどういうことをしたら良いと思いますか？

林修さん：まずは一人一人が意識を変えることですかね。スイッチをこまめに切るなど一つずつの行動を変えることが東京都全体に広がれば、ある程度効果が出るのかなと思います。あとは家にいるとどうしてもクーラーなど電気を使ってしまうから、みんなでプールに行くとかいいと思います。

ねおさん：プールいいですね！あとは自転車とかもいいですよ。私も使わない電化製品はまめにコンセントから抜くようにしています。

林修さん：えらいですね。もったいないから長く使う、というのは大切ではありますが、電化製品に関しては新しい製品の方が節電効果がグンと大きいものが多いですよ。

ねおさん：そうですね。思い切って買い替えるのもいいかもしれませんね。

このCMをご覧の方へメッセージをお願いします。

林修さん・ねおさん：熱中症にはもちろん気を付けなければいけません、できるだけ節電する意識をもって、みんなで、夏を楽しみながら乗り越えていきましょう！



■ CM 概要

タイトル： 『やっていますか？HTT！篇』（15秒／30秒）
出演者： 林修（はやし・おさむ）、ねお ※敬称略
放映開始日： 2023年6月29日（木曜日）～
放映エリア： 一都六県（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県、茨城県、栃木県、群馬県）
WEB上での公開先： 東京動画（東京都公式動画チャンネル） <https://tokyodouga.jp/>
東京都公式YouTube <https://youtube.com/user/tokyo>
動画URL：<https://youtu.be/1FCP4h9soSs>
メイキングURL：<https://youtu.be/KlyxnVNQ10I>

■ 出演者情報

林修（はやし・おさむ）

1965年9月2日生まれ 愛知県出身／東進ハイスクール・東進衛星予備校現代文講師、タレント

ねお

2001年6月6日生まれ 鹿児島県出身／モデル／動画クリエイター

■ 関連情報

・「HTT」について

東京都では、気候危機への対応だけでなく、中長期的にエネルギーの安定確保につなげる観点から、電力を「**H**へらす・**T**つくる・**T**ためる」＝「HTT」をキーワードに、節電をはじめとした電力確保の取組を進めています。（取り組み例：**H**へらす：「冷房の室温は28℃を目安に」「エアコンのフィルターをこまめに掃除」 **T**つくる・**T**ためる：「自宅での太陽光発電と蓄電池の導入」など） 詳細は公式サイトをご覧ください。

公式サイト：https://www.kankyo.metro.tokyo.lg.jp/climate/tokyo_coolhome_coolbiz/index.html



出典の記載方法

CM本編やインタビューに関する画像・動画をご使用される際は、

「東京都提供」の旨の記載をお願いします。