

節エネチェックリスト

当ガイドの節エネの取り組みができたならチェックしましょう

シーン	✓	節エネの取り組み	年間の節約金額
リビングタイム編		照明は小まめに消す	922円
		テレビは省エネモードに	1,037円
		家電の待機電力はオフに	4,277円
		冷房時の室温は28℃を目安に	4,114円
		部屋を片づけてから掃除機を	209円
クッキングタイム編		冷蔵庫の開閉は最低限に	398円
		冷蔵庫の設定温度は中か弱に	2,363円
		冷蔵庫に詰め込みすぎない	1,678円
		水や洗剤を上手に使う	1,888円
		ひとつの鍋で同時に調理	1,832円
		炎は鍋底からはみ出さない	1,761円
バスタイム編		洗濯物はまとめて洗う	3,011円
		浴槽の湯量を少なくする	4,154円
		時間をあけずに入浴する	3,174円
		トイレの大小レバーを使い分ける	1,020円

※4人家族 1世帯の金額

節約宣言で500円分のQUOカードをもらおう！

当ガイドの取り組みに賛同し、節約宣言を行った方のうち、抽選で3,000名にQUOカード500円分をプレゼント！宣言は市ホームページの申込フォームから行ってください！
家族みんなで応募ができます！
宣言期間：2023年7月20日～8月31日



※当ガイドの削減数値は一定の条件により算定されたものであり、使用方法や使用環境などによって異なりますので、予めご了承ください。なお、削減量については、4人家族が1年間行動すると想定して算出しています。

東京ガス都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」のホームページでは、当ガイドの項目の他、さまざまな節エネへの取り組みが紹介されています。詳細は、右記QRコードをご確認ください。また、詳しい条件や算出方法についても、こちらからご確認ください。なお、戸田市の水道料金・下水道使用料で再計算しているため、当ガイドの数値は、ウルトラ省エネブックの値とは一部異なります。（メーター口径20mmで月に25㎡使用した場合として、1㎡当たり166.32円で計算）

◆戸田市の取り組み◆
戸田市では、環境への負荷の低い電気自動車やシステム等の普及を促進することを目的として、補助金制度を設けております。詳細は右記QRコードから市ホームページをご確認ください。

【発行】戸田市 環境経済部環境課

【データ監修・協力】東京ガス株式会社 都市生活研究所

※戸田市と東京ガス株式会社は包括連携協定を締結しています。



東京ガス
ウルトラ省エネブック



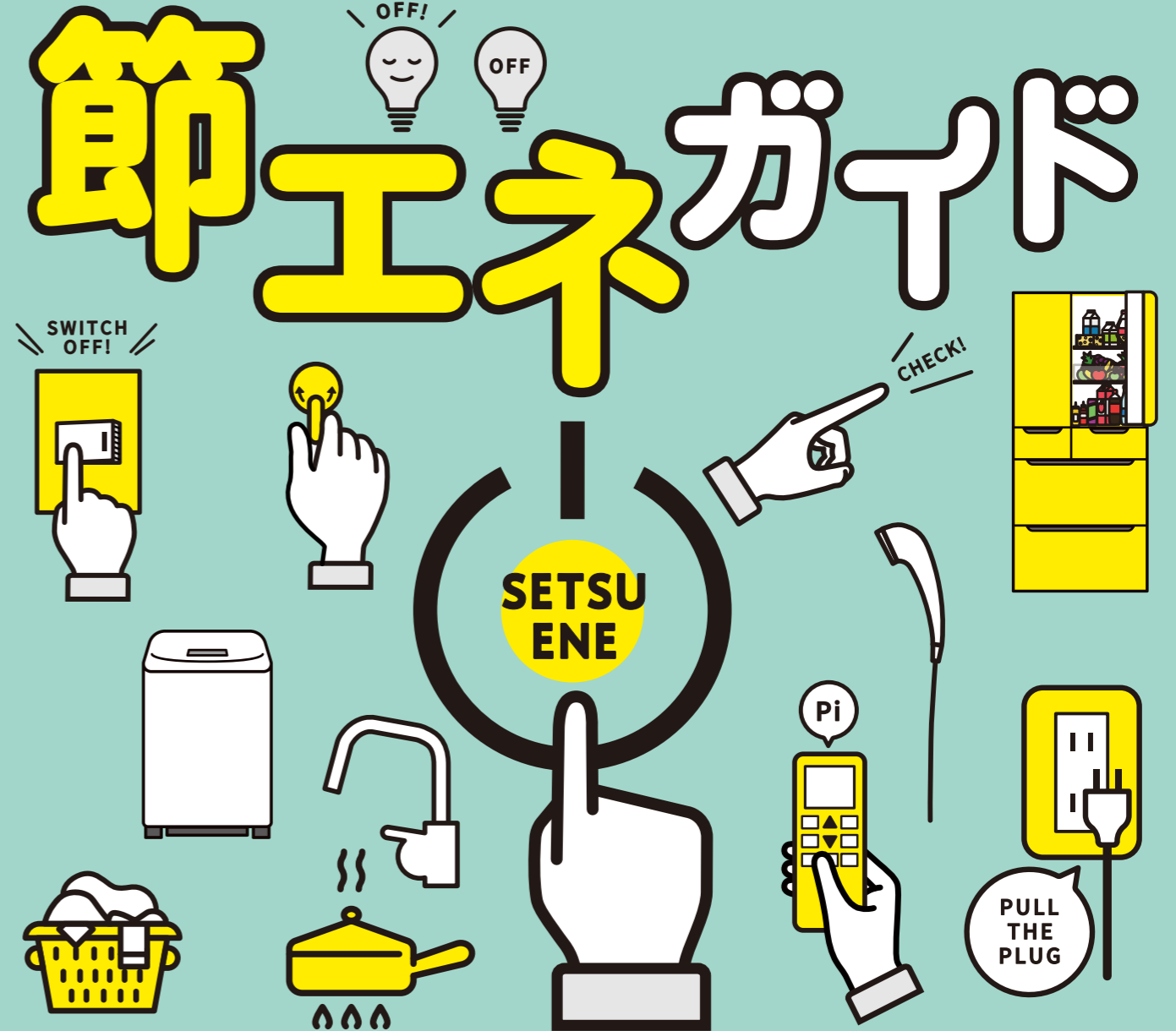
電気自動車等
補助金



環境配慮型
システム等補助金



3つのシーンで15の取り組み！ 3万円節約しよう！

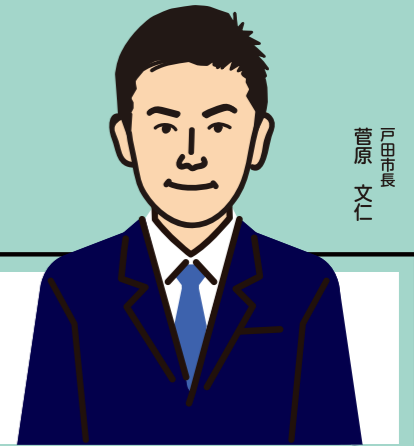


総務省統計によると、2022年の光熱・水道費は、前年と比較して年間およそ13%上昇し、4人家族1世帯当たり月平均26,577円となっています。このたび、日常生活でできる節エネの工夫を、東京ガス都市生活研究所よりご紹介いただきました。当ガイドに掲載されている15の取り組みを全て実践すると、**年間でおおよそ30,000円(≒ひと月分以上の光熱・水道費)**の節約となります。

この機会にできることから節エネに取り組みましょう！

みんなで節約宣言

節エネへの意気込み表明で、QUOカード500円分がもらえるチャンス！
詳しくは裏面をチェック！！



戸田市長
菅原 文仁

Scene Living room

～リビングタイムにできる節エネ～

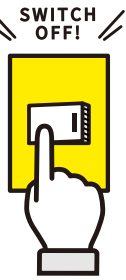
冷暖房の設定温度、照明やテレビの明るさ設定など、
節エネを意識して家電を上手に利用しましょう！

照明は 小まめに消す

使わない部屋は消灯を習慣に！
1時間でも効果あり！

¥ 24.1kWh 14.5kg

※54Wの白熱電球と12Wの蛍光灯の
点灯時間を1日1時間短くした場合



+α やってみよう
電球をLED電球に替えて
もっと省エネに。

テレビは 省エネモードに

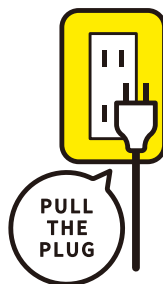
テレビの明るさや音量に気をつけて！

¥ 27.1kWh 16.3kg

※液晶テレビ(32V型)の画面の輝度を
最適(最大→中間)にした場合

家電の 待機電力は オフに

家庭で消費する電力のうち
約5%が待機電力！



¥ 111.7kWh 67.0kg

※1世帯当たりの待機時消費電力量に対し、機器の主電源オフを徹底する、
プラグをコンセントから抜く、節電タップを利用するなどした場合

節エネの
効果

¥ お金

🔥 ガス

⚡ 電気

💧 水

☁️ CO₂の削減量

節エネの取り組みによる効果は、それぞれお金(効果額)、ガス、電気、水、CO₂の削減量をマークとともに示しています。
また、節エネ効果は年間を通じて実施した金額・量となります。

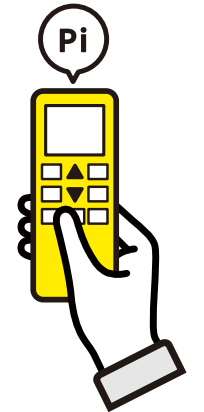
冷房時の室温は 28℃を目安に

扇風機の併用や、うちわなども活用！

¥ 107.5kWh 64.5kg

※112日(冷房期間3.6か月)として算出
※冷房時の室温を26℃から28℃にして
1日9時間使用した場合

+α やってみよう
エアコンのフィルターを
掃除して、運転効率アップ！

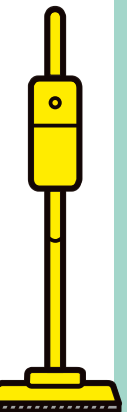


部屋を 片づけてから 掃除機を

稼働時間短縮で節約に！

¥ 5.5kWh 3.3kg

※掃除機を使う時間を1日1分
減らした場合



+α やってみよう 冬の取り組みについて

- ・こたつは上掛けと敷き布団を活用してさらに節エネ！
- ・暖房時の室温は20℃を目安に。
- ・厚手のカーテンの利用や着るものを工夫してみては？



【今後、買い替えをするなら・・・】

省エネエアコンを選ぼう

近年エアコンの性能は向上し、消費電力も少なくなっています。最新機種に
買い替えることで省エネになることも多く、電気代の削減に！

～クッキングタイムにできる節エネ～

料理は、水道・ガス・電気を使うので、節エネの工夫の余地がいっぱい。
あなただけの節エネ方法が見つかるかも。

冷蔵庫の開閉は最低限に

扉を開けるのは出すもの決めてから！

¥ 398円 10.4kWh 6.8kg

※旧 JIS 開閉試験(冷蔵庫は 12 分ごとに 25 回、冷凍庫は 40 分ごとに 8 回で、開放時間はいずれも 10 秒)の開閉を行った場合と、その 2 倍の回数を行った場合との比較

冷蔵庫の設定温度は中か弱に

冷凍庫やチルド室なども個別に設定！

¥ 2,363円 61.7kWh 37.0kg

※周囲温度 22℃で、設定を「強」から「中」にした場合

冷蔵庫に詰め込みすぎない

冷蔵庫の中を片づけて冷気を効率よく回そう！

¥ 1,678円 43.8kWh 26.3kg

※冷蔵庫にものを詰め込んだ場合と、その半分にした場合との比較



水や洗剤を上手に使う

洗う前に油を拭き取れば水や洗剤も少なくすみます！

+α やってみよう

小さなボウルに水を入れ、洗剤を数滴入れて洗剤液を作ってみよう。少ない洗剤できれいに洗えます。

¥ 1,888円 11.4m³ 6.1kg

※調理器具や食器を洗うときに、環境に気をつけた場合(洗いおけを使う、油汚れを古布で拭き取る、洗剤液を薄めて使うなど)と通常の場合(1日1回×365日として算出)

ひとつの鍋で同時に調理

麺と具材を一緒にゆでるなどの工夫をしてみよう！

¥ 1,832円 9.2m³ 20.3kg

※サラダマカロニとブロッコリーを同時にゆでた場合と、別々にゆでた場合(同時調理:20.9分、別々に調理:29.4分)

炎は鍋底からはみ出さない

鍋底からはみ出した炎はエネルギーのむだ遣い！



¥ 1,761円 8.8m³ 19.5kg

※20 cmの鍋(ふた有り)で 20℃の水 1L を強火と中火で沸かし比較した場合(強火:4.5分、中火:6.4分)

+α やってみよう

・炊飯ジャーでのご飯の保温時間は短くしよう！
・ガスコンロでのその都度炊飯も節エネ効果あり！

+α やってみよう

・加熱前に鍋底の水滴を拭き取ろう。
・鍋を加熱するときにはふたをしよう。



【今後、器具の交換をするなら・・・】

食器洗い乾燥機で省エネに

食器洗い乾燥機は少量のお湯を循環させて洗うため、手洗いに比べて節水に。また、高温で洗うので油汚れや除菌にも力を発揮します。

～バスタイムなどにはできる節エネ～

バスタイムは、ガスや電気で加熱した水を使用します。
お湯を使う量だけでなく、冷める前に使用するなど工夫の余地がいっぱいです。



洗濯物は まとめて洗う

洗濯はまとめて洗いで電気も水も時間も節約！

¥ ⚡ 💧 ☁️
3,011円 5.9kWh 16.8m³ 12.6kg

※定格容量（洗濯・脱水容量：6kg）の4割を入れて洗う場合と、8割を入れ、洗濯回数を半分にして洗う場合との比較

+α やってみよう

残り湯が温かいうちに洗濯に利用すると汚れが落ちやすく、節水効果も！

浴槽の湯量を 少なくする

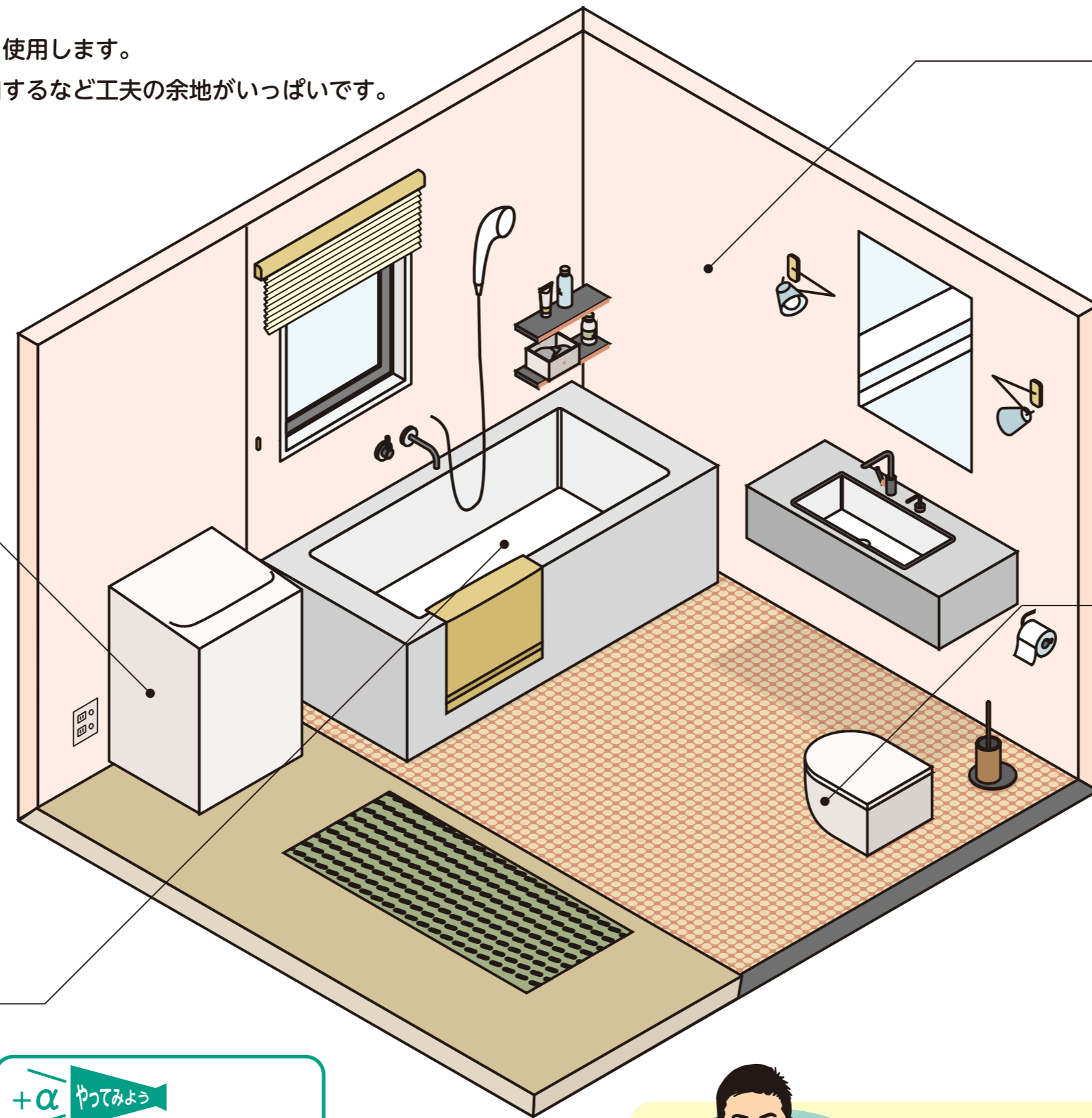
湯量の設定を変えて、お湯はりの量を少なく！

¥ 🔥 💧 ☁️
4,154円 14.7m³ 7.3m³ 36.5kg

※40℃にお風呂を沸かす際、180Lを沸かす場合と200Lを沸かす場合

+α やってみよう

残り湯が温かいときは追いだきを。それ以外は給湯を使うと節エネになります。



時間をあけずに入浴する

家族が続けて入浴すれば沸かし直しが不要に！

¥ 🔥 ☁️
3,174円 15.9m³ 35.2kg

※40℃に温められた180Lの湯を、2時間後に冷めてから追いだきした場合と追いだきしない場合

+α やってみよう

シャワーを1分間短くするだけで10Lの節約に！

トイレの 大小レバーを使い分ける

大と小の使い分けで1回1Lも節約に！

¥ 💧 ☁️
1,020円 6.1m³ 3.3kg

※便器使用回数は大1回/人・日、小3回/人・日、洗浄水量は大4.8L/回、小3.4L/回で試算、4人分として算出

+α やってみよう

温水洗浄便座のふたをしてエネルギーの消費を防ごう！



【今後、器具の交換をするなら・・・】

節水シャワーヘッドに交換

水を「出す / 止める」を手元のスイッチで切り替える省エネタイプのシャワーヘッドを使えば、使用時間が短くなり、水もガスも節約できます。