

まずはここからやってみよう！家庭でできる省エネ行動

省エネ効果（電力） 省エネ効果（ガス） 節約料金 CO₂ 削減量 〈年間〉	白熱電球からLED 電球に交換 54W の白熱電球から7.5W のLED 電球に交換した場合（使用時間：2,000 時間 / 年） 93.0kWh 3,150 円 40.5kg	沸騰したらすぐ火を止める 直径 24cm の鍋で水温 20℃の水を 2L 沸騰させた後、火を消した場合と中火で 2 分間放置した場合 7.1 m³ 1,155 円 15.8kg
電気カーペットの設定温度を「中」にする 電気カーペット 3 畳用の設定温度を「強」から「中」にした場合（使用時間：5 時間 / 日） 186.0kWh 6,310 円 81.1kg	冷蔵庫の設定温度を「中」にする 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 1,155 円 15.8kg	冷蔵庫にはものを詰め込みすぎない 冷蔵庫にものを詰め込んだ場合と、半分にした場合 43.8kWh 1,480 円 19.1kg
掃除機をかける時間を減らす 掃除機を利用する時間を 1 日 3 時間短縮した場合 16.4kWh 560 円 7.2kg	テレビの明るさを下げる 液晶テレビ 50V 型の画面の輝度を 1 割下げた場合 18.7kWh 630 円 8.2kg	お風呂の設定温度を下げる 180L の水を 20℃から 40℃に沸かす場合と、42℃に沸かす場合 13.3 m³ 2,153 円 29.4kg
衣類乾燥機は自然乾燥と組み合わせる 自然乾燥 8 時間後、未乾燥のものを補助乾燥させる場合と、乾燥機のみで乾燥させる場合 394.6kWh 13,380 円 172.0kg	シャワーを使う時間を 1 分短くする シャワー湯量 10 L / 分として、4 人が 5 分流した場合と、6 分流した場合 29.6 m³ 8,610 円 73.3kg	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（貯湯式） 34.9kWh 1,180 円 15.2kg

参考：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック」令和 7 年 3 月発行
東京ガス株式会社都市生活研究所「ウルトラ省エネブック」令和 7 年 2 月発行
杉並区環境課温暖化対策係 03-5307-0672（直通）

令和 7 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 7 年 7 月 1 日～8 月 31 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

☎ 050-5838-9296

9 時 30 分～18 時（土日祝日をのぞく）

【申請書類送付先】

〒105-8672 港区海岸 1-16-1

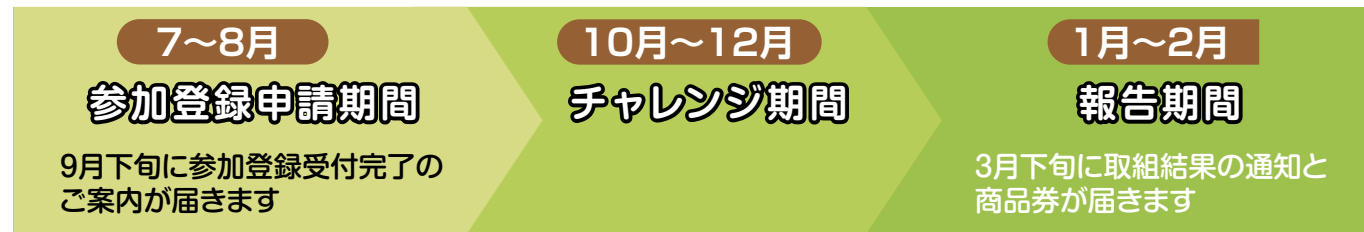
ニューピア竹芝サウスタワー 9 階

株式会社阪急交通社 東京団体支店営業三課内

すぎなみエコチャレンジ事務局宛

●エコチャレンジの流れ

かんたん 3STEP 10月～12月の3か月間、電気・ガスの使用量を減らす省エネ行動に挑戦！
前年の同期間と比較して一定割合以上削減できた方に区内共通商品券をさしあげます。



令和7年10月～12月と令和6年10月～12月の電気及びガスの使用量を比べて・・・

5%以上の削減
10%以上の削減
20%以上の削減



500円相当
1,000円相当
3,000円相当

の区内共通商品券をお送りします！



STEP 1 参加登録の申請

対象 令和6年10月以降同一住所にお住まいの杉並区民
令和6年10月以降杉並区内の同一所在地に事業所のある事業者の方
※申請は1世帯（事業所）あたり1件

申請期間 7月1日～8月31日（消印有効） 先着1,000名

申請方法 電子申請または申請書を郵送で提出

○電子申請の場合

右の二次元コードから
申請フォームへアクセス



○申請書を郵送で提出する場合

区HPからダウンロードまたは区役所西棟7階環境課・
各区民事務所・地域区民センターで配布している申請書を郵送
詳細はこちらから▶



STEP 2 省エネ行動にチャレンジ

各家庭で電気・ガスの使用量を減らせるよう省エネ行動に取り組みましょう。
リーフレットの裏面に省エネ行動の具体例が載っています。
何から始めたらいいのか迷っている方はぜひご活用ください。

STEP 3 結果の報告

報告期間 1月4日～2月28日（消印有効）

報告方法 電子申請または報告書を郵送で提出

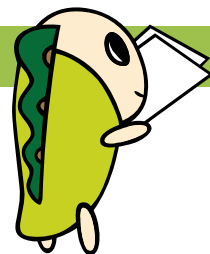
※ 令和7年（2025年）10月～12月分の使用量と令和6年（2024）年10月～12月分の使用量が
確認できる書類の提出が必要です。お手元にご用意ください。

○電子申請の場合

1月4日公開の報告フォームから報告

○報告書を郵送で提出する場合

参加登録受付完了時に郵送される報告書と検針票等を郵送



●よくある質問

Q 電気とガスの使用量はどやうやって確認できるの？

A 契約している電力会社及びガス会社の検針票から確認できます。

Q 紙の検針票を持っていない場合はどやうすればいいの？

A 契約している電力会社及びガス会社の電子検針票の利用登録をすると、ウェブ上から確認でき、アプリ等でも確認が可能な場合があります。詳しくは、契約している電力会社及びガス会社にお問合わせください。



使用量が確認できる書類の提出がない場合、削減率を達成していても区内共通商品券のお渡しはできません！

紙の検針票を利用していない方は、チャレンジ期間前までに必ずアプリやウェブ上で使用量が確認できるよう、事前準備をお願いします。

一度提出した検針票等は返却できませんのでコピーをご用意ください。

※対象期間の検針票を紛失してしまった方は、契約している電力会社及びガス会社へ電話やウェブサイトを通じて再発行の申請を行ってください。

Q アプリやウェブ上の検針票を使っている場合はどやうに報告すればいいの？

A 使用量と期間（日数）の確認ができる画面のスクリーンショット等をご提出ください。



画像提供：東京ガス株式会社



画像提供：東京ガス株式会社

契約者氏名・使用量・期間（日数）
がわかるページであればどの画面
を撮影しても構いません。

電力会社及びガス会社ごとに電
子検針票やアプリの仕様は異なり
ますが、多くの場合、『使用料金』
『使用量』『利用明細』等のページ
から確認できます。

Q 使用量削減率はどやうやって計算したらいいの？

A 区で日割り計算をして算出します。そのため、ご自身で報告時に計算する必要はありません。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、前年と今年それぞれの1日あたりの使用量から削減率を算出します。

ご自分の削減率を確認したい方は、区HPに掲載している『電気・ガス使用量の削減率計算ツール』（右の二次元コード参照）から、削減率を計算することもできます。

