



令和5年度

すぎなみ エコチャレンジ

参加
無料

参加者を募集します!

参加登録申請期間	令和5年7月1日～8月末日(消印有効)
申込上限	800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。

問合せ先

杉並区役所 環境課 温暖化対策係
(直通)03-5307-0672



区ホームページは
こちらから



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4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。

申請書は区公式ホームページからダウンロードすることもできるほか、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も配布しています。

参加登録申請期間
7月1日～8月末日(消印有効)
申込上限
先着800名まで



区ホームページはこちら

※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、郵送で提出してください。

なお、報告には令和5年(2023年)10月~12月分の電気・ガスの検針票と令和4年(2022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。

東電 太郎 様	
地区番号 XX	お客さま番号 XX-X-XXXXX-XXXXX
年 月 分	ご使用期間
令和 3年 10月	9月 7日~ 10月 6日
ご契約種別 従量電灯D	ご契約 30 A
ご使用量 263 kWh	ご使用日数 30日
請求予定金額 (うち消費税等相当額) (670 円)	今回検針日 10月 3日
基本料金 858円00銭	計器取替日 月 日
電力量料金	振替予定日 月 日
・1段料金 2,385円60銭	お支払期限日 11月 5日
・2段料金 3,786円64銭	次回検針予定日 11月 5日
・燃料費調整額 -536円52銭	戸 数 戸
再エネ発電賦課金 883円00銭	力 率 %
	通電制御引き率 %
	電圧変動 5時間通電 kVA
	通電制御 kVA
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	

(提供) 東京電力エナジーパートナー株式会社(左) 東京ガスネットワーク株式会社(下)

13A 45kW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	東京 太郎 様	
1年12月分	ATW-2018	
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 3,913.80円	
次回検針予定日 1月 9日	口座割引額 ▲55 円	
前年同月使用量 30m ³ (30日)		
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			
		31	30	31	92	10.10		
	今年	290	310	310	910			
		32	30	31	93	9.80	3.00%	
ガス	前年	37	40	55	132			
		31	29	32	92	1.40		
	今年	35	35	40	110			
		30	30	31	91	1.20	14.3%	17.3%

※1日あたりの使用量は小数点以下2桁を四捨五入

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。



●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	CO ₂ 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	1,120円	15.6kg
2	テレビ画面は明るすぎないように設定する テレビ(液晶:32V型)の画面輝度を最適(最大→中間)にした場合	27.1kWh	950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	1,860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	6,530円	91.0kg
5	モップや雑巾を使って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分間短縮した場合	16.4kWh	580円	8.0kg
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	3,230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	2,170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	1,540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	3,770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)	8,960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	13,850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、開けばなしの場合との比較(貯湯式)	34.9kWh	1,220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5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り組みを進めてきました。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り組み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、これまで以上の取り組み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、令和32年(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り組みを強力に進めます。

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。

