

令和8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



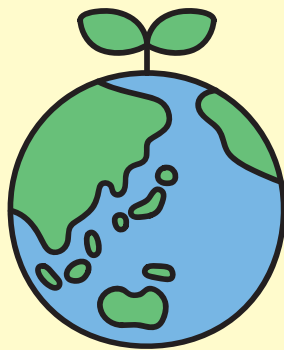
ムダを  
なくそう



エネルギーを  
上手に使おう



電気を  
こまめに消そう



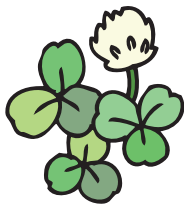
省エネ家電や  
エコな暮らし  
をえらぼう



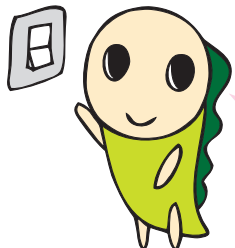
自然を  
大切にしよう



水を大切に  
使おう



OFF



地球にも家計にも優しい身近な省エネ行動を始めてみませんか？  
10月～12月の3か月間、電気及びガスの使用量を減らす省エネ行動に挑戦！  
前年同期間と比較して削減できた方に区内共通商品券をお渡しします。

参加登録申請期間

令和8年7月1日～8月末日（消印有効）

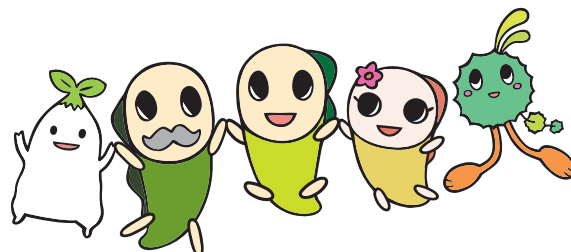
申込上限

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 →



お問合せ

すぎなみエコチャレンジ事務局

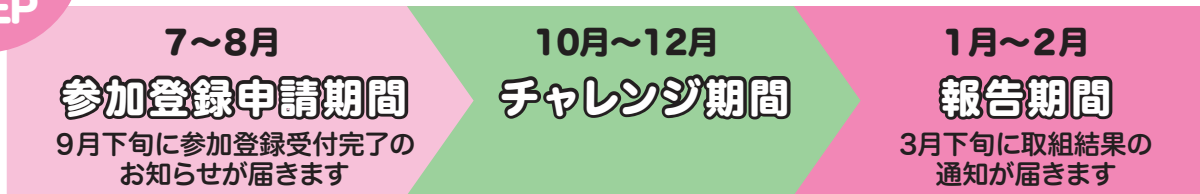
電話番号 050-3684-6764

受付時間 9時～17時（土日祝日をのぞく）

# ○エコチャレンジの流れ

かんたん  
3  
STEP

10月～12月の3か月間、電気及びガスの使用量を減らす省エネ行動に挑戦！  
前年同期間と比較して削減できた方に区内共通商品券をお渡しします。



令和8年10月～12月と令和7年10月～12月の電気とガスの使用量を比べて…

10%未満の削減  
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渡しします！

区内共通商品券の  
配付基準を  
変更しました！

※削減率に応じた区内共通商品券を取組結果の通知に同封します。



## STEP 1 参加登録の申請

**対象**

令和7年10月以降同一住所にお住まいの杉並区民または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件まで

**申請期間**

7月1日～8月末日（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

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月末日（消印有効）

**報告方法**

電子申請または報告書を郵送で提出

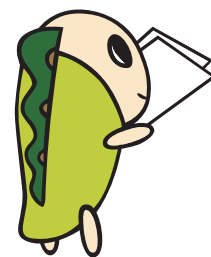
※ 令和8年（2026年）10月～12月分の使用量と令和7年（2025）年10月～12月分の使用量が  
確認できる書類の提出が必要です。お手元にご用意ください。

○電子申請の場合

1月4日から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って確認するの？

A 契約している電力会社及びガス会社の検針票をご覧ください。各月の使用量と日数が記載されています。

Q 紙の検針票を持っていない場合はどうすればいいの？

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行うことでウェブ上から確認することができます。アプリ等でも確認することが可能です。



**使用量、使用日数、契約者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がありません！**

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等が確認できるような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（原本の提出も可）。

※ 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手続きを行ってください。

Q アプリやウェブ上の検針票を使っている場合はどのように報告すればいいの？

A アプリ等から検針票のPDFをダウンロードしてご提出ください。または、**契約者、使用量、使用日数がわかる画面のスクリーンショット等**をご提出ください。



スクリーンショットは、契約者、使用量、使用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。1枚の画面で確認できない場合は複数の画面を撮影し、提出してください。

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、『使用料金』『使用量』『利用明細』等のページから確認できるケースがほとんどです。

画像提供：東京ガスネットワーク株式会社

Q 使用量削減率はど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、**報告時の計算は不要**です。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、前年度と今年度それぞれの1日あたりの使用量から削減率を算出します。

ご自身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ができます。



# 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〉

### 白熱電球をLED電球に交換する


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



3,090円



37.8kg

### 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



3,570円



43.6kg

### 電気カーペットの設定温度を「強」から「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



6,180円



75.5kg

### 炎が鍋底からはみ出ないようにする

コンロで水1L（20℃程度）を沸騰させる時、強火から中火にした場合（使用回数：3回/日）



2.4m<sup>3</sup>



450円



4.9kg

### テレビ画面は明るすぎないように設定する

液晶テレビ50V型の画面の輝度を1割下げた場合



18.7kWh



620円



7.6kg

### デスクトップパソコンの電源オプションを見直す

デスクトップパソコンの電源オプションを「モニターの電源をオフ」から「システムスタンバイ」にした場合（使用時間：3.25時間/52週）



12.6kWh



420円



5.1kg

### 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、半分にした場合との比較



43.8kWh




1,450円




17.8kg

### 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<sup>3</sup>



7,200円



78.3kg

### 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



13,100円



160.2kg

### シャワーの設定温度を下げる

1人あたり5分（50L）シャワーを使用したときに、シャワーの給湯温度を42℃から40℃に下げた場合、4人分で算出



14.8m<sup>3</sup>




2,392円




32.7kg

### 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）



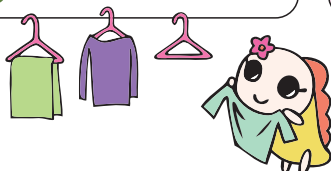
34.9kWh



1,160円



14.2kg



数値はすべて年間

出典：東京都環境局「家庭の省エネハンドブック」令和8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」  
<https://www.toshiken.com/ultraene/>（2026年5月27日閲覧）

杉並区環境課温暖化対策係 03-5307-0672（直通）