おうちで省エネチャレンジワーク

最終ミッション　３０日間実行しよう！

実行すること

前のページのアイデアの中から、おうちの人と相談して、３０日間実行することを書こう

目標

おうちの人と相談して、減らしたい目標を書こう

前の年は　　kWhだった　　月の電気使用量を、今年は　　kWhに減らす！

３０日間省エネを続けて、おうちの電気使用量を減らそう！

実行できたらチェックしよう！

３０日間実行すれば、文京区をぐるりと一周できるよ！

３０日間達成したら、アンケートに答えて感想を教えてね。ステキなプレゼントも！

アンケートはこちらから↑



結果記入欄

３０日間実行したら書こう

　　月の電気使用量は

　　kWhだった

●結果から考えられること

省エネに３か月取り組む　わが家の省エネチャレンジ　参加者募集

申し込みは１２月２８日(月)まで！



文京区では、区民を対象に、より長く省エネに取り組むプログラムを実施しているよ。目標を達成したらプレゼントもあるよ。詳しくは公式サイトへ。

わが家の省エネチャレンジ　検索

文京区　わが家の省エネチャレンジ公式サイトはこちら

令和８年７月発行

文京区

おうちで省エネチャレンジシート



おうちのエネルギー使用量を調べよう！

家族でいっしょに取り組もう！

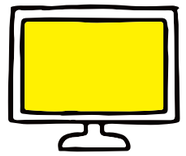
省エネについて知ろう！



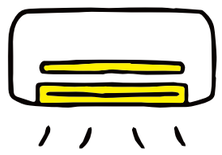
企画制作　株式会社 a.school
協力　文京区環境政策課

この冊子は文京区社会福祉協議会の「Bチャレ」（提案公募型協働事業）の助成を受けて制作しました

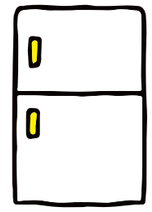
クイズ　エネルギーをもっとも多く使う家電はどれ？



A．テレビ



B．エアコン



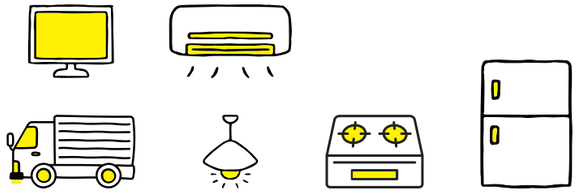
C．冷蔵庫



D．照明

答えは次のページへ！

エネルギーって何だろう？



エネルギーとは、私たちの生活を支える電気やガス、ガソリンなどのこと。便利な家電もエネルギーがないと動かないよ。

どうやってつくっている？

エネルギーの多くは石炭や石油、天然ガスといった貴重な化石燃料からつくっているよ。



最近は、化石燃料に頼らない、風力や太陽光などの自然エネルギーも注目されているよ！

使いすぎるとどうなる？

化石燃料を燃やすと大量の二酸化炭素が発生するよ。この二酸化炭素は、地球温暖化の原因とも言われているんだ。



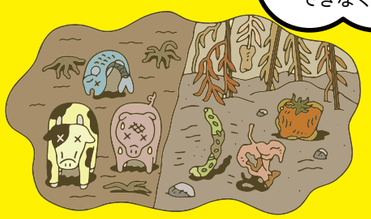
地球温暖化って？

増えすぎた二酸化炭素により地球のまわりの温室効果ガスが濃くなり、太陽の熱がこもって地球全体の気温が上がってしまうこと。

地球温暖化になると…



自然災害の激化

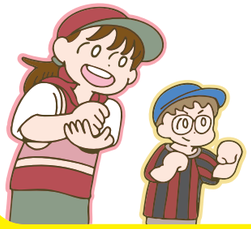


食物への影響



四季がなくなる！？

「文京花の五大まつり」もできなくなるかも！



地球を守り、私たちの生活を守るためには

＼省エネが必要だ！！／



省エネとは…

「省エネルギー」の略。エネルギーをムダなく使うことで使用量を減らす取り組みのこと。

クイズの答え

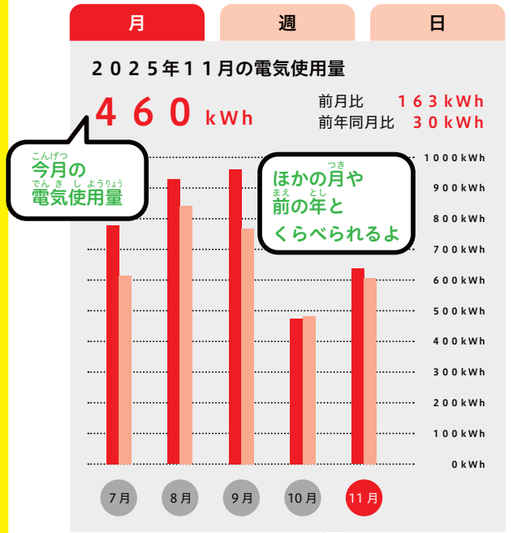
B．エアコン

エネルギーをもっとも多く使う家電はエアコン（東京都「家庭の省エネハンドブック」令和８年３月発行より）。ただし、設定温度を１℃上げて扇風機といっしょに使ったり、最新の技術を使った省エネ家電に替えたりなど、省エネできる方法はたくさんあるよ。

おうちで省エネチャレンジワーク

ミッション 1　調べよう！

きみのおうちの電気使用量を調べよう！



※画像はイメージです。

調べ方

1. おうちで契約している電力会社のホームページから、マイページにアクセスし、電気使用量を確認しよう。
※アプリで見られる場合もあるよ。
2. 過去１年間の電気使用量を調べて、いちばん多い月と少ない月を調べよう。
3. いちばん多い月と少ない月について、なぜそうなったのか、おうちの人といっしょに理由を考えよう。

＼プラスα　電力メーターを探そう！／

電気の使用量を測る電力メーターが、おうちのどこかにあるよ。探してみよう！（玄関の近くや、メーターボックスの中などにあるよ）



ミッション 2　考えよう！

おうちでできる省エネのアイデアを考えよう！

	テレビ	エアコン	冷蔵庫	照明
例	見ていない時はこまめに消す。	フィルターをそうじする。	開けっぱなしにしない。	電球をＬＥＤに交換する。
	……	……	……	……
	……	……	……	……
	……	……	……	……

省エネのアイデアやコツは文京区「わが家の省エネチャレンジ取組ガイドブック」にも掲載されているよ。参考にしてね。

ガイドブックはこちら

そのほか、トイレやお風呂、ゲーム機など、身近なものの省エネアイデアを考えよう。

省エネしたいもの		省エネしたいもの	
省エネのアイデア		省エネのアイデア	