

令和7年9月更新



ねり☆エコ地球温暖化クイズ
おうちのエコ編



ねり☆エコ

Q1

LED 照明について、正しいのはどれ？

- ① 蛍光灯照明に比べ、電気代が安く、ランプも長く使える。
- ② 蛍光灯照明に比べ、電気代が安い、ランプは長く使えない。
- ③ 電球照明に比べ、電気代は高い、ランプは長く使える。

答 え

正解・解説は 7 ページ →

Q2

夏のクールビズ、冬のウォームビズについて、誤りはどれ？

- ① 室温の目安を夏 28℃・冬 20℃にするよう呼び掛けている。
- ② エアコンの設定温度を夏 28℃・冬 20℃にするよう呼び掛けている。
- ③ 夏も冬も、窓等からの熱の出入りを抑制するよう呼び掛けている。

答 え

正解・解説は 8 ～ 9 ページ →

Q3

省エネ家電を選ぶ際に参考となる目印で正しいのはどれ？

- ① 統一省エネラベル
- ② エコマーク
- ③ グリーン・エネルギー・マーク

答 え

正解・解説は 10 ～ 11 ページ →

Q4

エアコンでの暖房の使い方、省エネなのはどれ？

- ① ヒートポンプ型のエアコンは使わず、電気ストーブやファンヒーターを使う。
- ② 古いエアコンを、ヒートポンプ型のエアコンに買い換える。
- ③ 古いエアコンをできるだけ長く使う。

答 え

正解・解説は 12 ～ 13 ページ →

Q5

石油・ガスファンヒーターの省エネな使い方で、誤りはどれ？

- ① 部屋を出る直前に消す。
- ② 部屋を出る少し前に消す。
- ③ 窓付近に設置する。

答 え

正解・解説は 14 ページ ➡

Q6

冷蔵庫の省エネな使い方で、誤りはどれ？

- ① 熱いものは、冷ましてから冷蔵庫に入れる。
- ② 冷凍庫は、なるべく隙間なく食材を詰める。
- ③ 冷蔵庫を買い換えるときは、少しでも小さい機種を選ぶ。

答 え

正解・解説は 15 ページ ➡

Q7

エコドライブ（環境負荷の軽減に配慮した自動車の使用）の取組みで誤っているのはどれ？

- ① 荷物を少なくして車の重量を減らす
- ② 渋滞しないように車間距離を詰める
- ③ 自分の車の燃費を把握する

答 え

正解・解説は 16 ページ ➡

Q8

企業の働き方改革による二酸化炭素削減効果について誤っているのは次のうちどれ？

- ① 通勤方法を電車から車に変える
- ② テレワークを取り入れる
- ③ 残業時間を減らす

答 え

正解・解説は 17 ページ ➡

Q9

温室効果ガスを排出することで問題となっている「食品ロス」ですが、練馬区の家庭から出た可燃ごみのうち、利用されずに捨てられてしまった食品は年間何トン？

- ① 約 470 トン
- ② 約 4,700 トン
- ③ 約 47,000 トン

答 え

正解・解説は 18 ページ ➡

Q10

練馬区が回収している資源のうち、容器包装プラスチックの出し方について正しいのはどれ？

- ① プラのマークがあったので、すすいできれいにして容器包装プラスチックとして出した。
- ② ペットボトルのボトル部分を容器包装プラスチックとして出した。
- ③ カップ麺の容器にプラのマークがあったので、紙のふたも一緒に容器包装プラスチックとして出した。

答 え

正解・解説は 19 ページ ➡

Q1

LED 照明について、正しいのはどれ？

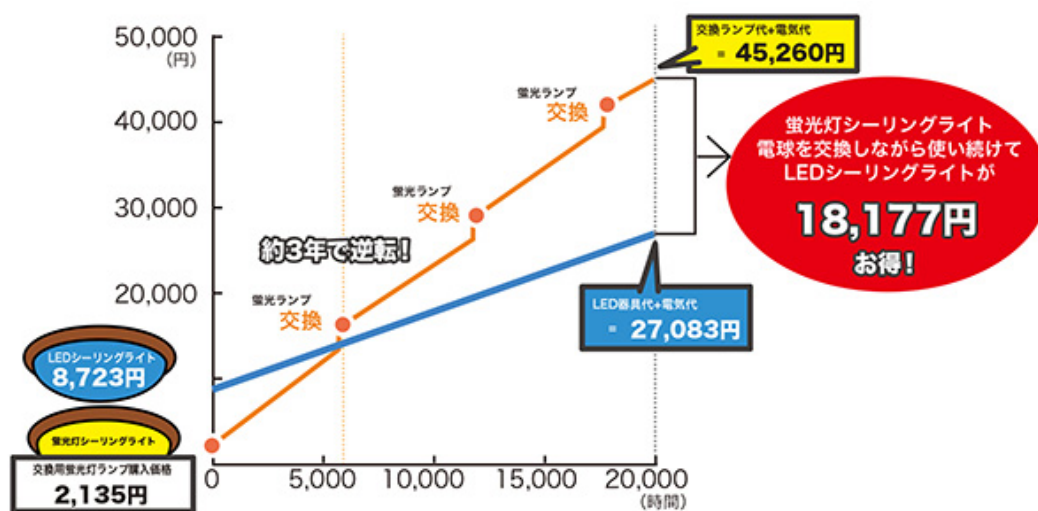
正解は ① 蛍光灯照明に比べ、電気代が安く、ランプも長く使える。

解説

「照明の省エネは、なんといっても LED」

蛍光灯（蛍光灯ランプ）や電球を使っている照明器具を LED 照明器具に換えると、同じ明るさでも、消費電力が大幅削減できるので省エネで、電気代が安くなります。また、蛍光灯ランプや電球に比べて長く使えます。また、蛍光灯ランプに使われている水銀が含まれていない、虫が集まってこない、点灯が早いなどのメリットもあります。

※照明器具そのものを交換せず、蛍光灯ランプを LED ランプに交換するだけの場合は、器具の老朽化による問題とともに、照明器具とランプの組み合わせを間違えると火災の原因となる可能性等もあり、注意が必要です。



出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ 2011 年夏版～2024 年版」。ただし年間削減使用量は小数第 2 位を四捨五入した値を記載。年間 2,000 時間（1 日 5～6 時間）点灯、電気 27 円 /kwh で料金を試算。（一財）家電製品協会「スマートライフおすすめ BOOK」

省エネ性能カタログ (<https://seihinjyoho.go.jp/frontguide/catdl.html>)

スマートライフおすすめ BOOK (https://shouene-kaden2.net/recommend_book/)

Q2

夏のクールビズ、冬のウォームビズについて、誤りはどれ？

正解は ② エアコンの設定温度を夏 28℃・冬 20℃にするよう呼び掛けている。

解説

「室温を上手に調整して、省エネ」

クールビズでは、夏の「適正な室温」の目安を 28℃としています。

ここで言う 28℃はエアコンのリモコンなどの設定温度ではなく、あくまで部屋の温度、室温の上限としての目安です。室温を必ず 28℃にしなければいけないということではありません。冷房時の外気温や湿度、「西日が入る」等といった建物の状況、体感温度等を考慮しながら、無理のない範囲で冷やし過ぎないように、室温を管理しましょう。窓の外側に、緑のカーテン、すだれやよしず等を利用すると、効果的です。

軽装、夏野菜やかき氷を食べる等の工夫も大切です。

出典：クールビズ（環境省）(<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/coolbiz/>)

ウォームビズでは、暖房時の室温を 20℃（目安）で快適に過ごすライフスタイルを呼びかけています。

「窓やドア等からあたたかい空気が逃げない工夫」

暖房を効率的に使用し、無駄なエネルギー使用を抑えるには、一度暖めた空気を外に出さないよう、室内に閉じこめておくことが重要です。窓、壁、床、天井（屋根）等、家の様々な部分が空気や熱の出入り口になります。

冬、一般的な家の暖かい熱の半分程度が窓から流出しています。断熱シート、複層ガラス、二重サッシや厚手のカーテン等で、窓から熱を逃がさない工夫をすると効果的です。

暖かい服装、温まる食事等の工夫も大切です。

出典：ウォームビズ（環境省）(<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/warmbiz/about/>)

(9 ページに続く)

家の中で一番熱の出入りが大きい場所は窓。その割合は、夏の冷房時に外から入ってくる熱の73%、冬の暖房時に外に逃げてしまう熱の58%にのぼります。断熱性能の低い窓だと、夏は暑くて冬は寒く、快適とはほど遠い室内環境になってしまいます。



出典：なるほど省エネ住宅（一般社団法人住宅生産団体連合会）

(https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/shoenehou_assets/img/library/naruhodosyouenejuutaku.pdf)

窓の断熱改修などの補助金については、

- ・ 家庭における熱の有効利用促進事業（高断熱窓・ドア）（クール・ネット東京）
(https://www.tokyo-co2down.jp/subsidy/window_door)
- ・ 住宅等の消費エネルギー削減（練馬区）
(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/shigoto/kankyo/energyreduction/index.html>)

をご覧ください。

建物の工夫について詳しくは、ねりまのエコ暮らし帳（ねり☆エコ）

(<https://www.nerieco.com/ecokurashi/house/index.html>)

エアコンの使い方について詳しくは、省エネ動画（ねり☆エコ）

(<https://www.nerieco.com/movie/movie.html>)

Q3

省エネ家電を選ぶ際に参考となる目印で正しいのはどれ？

正解は ① 統一省エネラベル

解説

「省エネ家電選びの頼りになるナビゲーター」

家電製品の省エネ性能を表示するラベルは3つあります。買い換えの際はチェックしてみましょう。

- ・省エネルギーラベル

省エネ法で定められた製品個々の省エネ性能が目標基準を達成しているかを表す。

- ・統一省エネラベル

製品の省エネルギー性能を星の数で表し、併せて、省エネルギーラベルと年間の目安電気料金を表示する。

- ・簡易版統一省エネラベル

製品の省エネルギー性能を省エネルギーラベルと年間の目安電気料金で表示する。

表示例

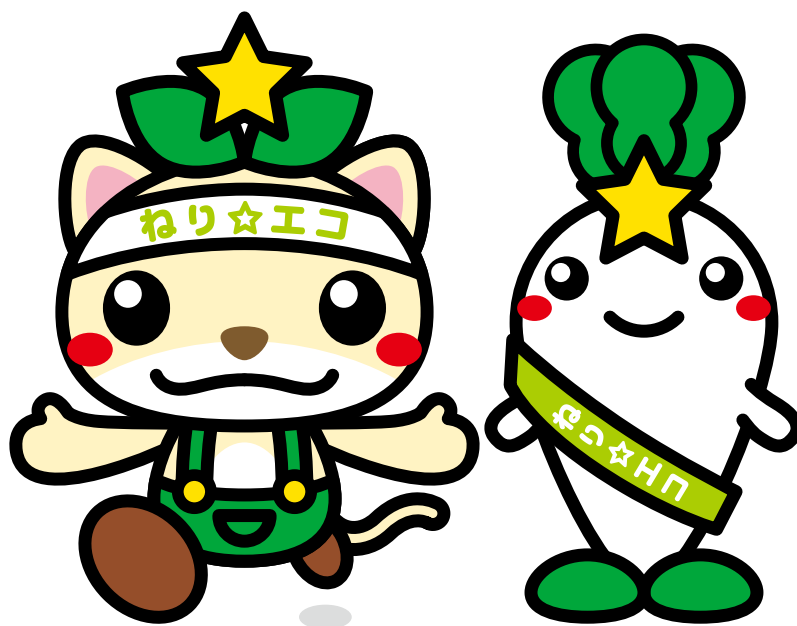


出典：一般財団法人 家電製品協会「省エネ家電 de スマートライフ」(<https://shouene-kaden2.net/>)
 省エネラベル (資源エネルギー庁)
 (https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/media/index.html#5)
 デコ活 (脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動) (環境省)
 (<https://ondankataisaku.env.go.jp/decokatsu/>)

(11 ページに続く)

環境ラベルは製品や包装などについており、環境負荷を低減するモノやサービスを買うときに、参考になるマーク・目印です。価格や品質だけでなく、リサイクルのしやすさや環境のことを考えて、環境ラベルのついた商品やサービスを選びましょう。

出典：環境ラベル等データベース（環境省）
(<https://www.env.go.jp/policy/hozen/green/ecolabel/seido.html>)



Q4

エアコンでの暖房の使い方、省エネなのはどれ？

**正解は ②古いエアコンをヒートポンプ
型のエアコンに買い換える。**

解説

「効率が高いヒートポンプで省エネ」

昔のエアコンは、暖房にヒーターを使っていました。ヒーターは、電気ストーブなどと同じで、投入した電気エネルギーを熱に変換しているため、投入したエネルギー以上の熱は出ません。その後、熱を集め移動させるヒートポンプの原理で、投入したエネルギー以上の熱を得ることができるようになり、大変効率が高くなりました。更に、インバーターによる制御への進化等により大幅に効率がよくなり、投入したエネルギーの数倍の熱が得られるようになっていきます。20年前のエアコンと最近のエアコンを比べると、半分か程度の電力で暖房できるようになっています。電気ストーブは狭い範囲を局所的に暖めるとき、石油・ガスのストーブやファンヒーターは部屋全体を速く暖めるとき等、その製品の特性にあった用途に活用しましょう。

また、機種により、さらに省エネ性能を高めたものもあり、統一省エネラベルや機種ごとの性能を比較できる「しんきゅうさん」等で、その省エネ性能等を比較して、買い換えの時期や製品を選ぶと、省エネでお得にもなります。

令和4年（2022年）5月、エアコンの省エネ基準の見直しが行われました。JIS C 9612：2013に基づく1年間の使用消費電力量（期間消費電力量）と通年エネルギー消費効率（APF）を基準とすることになりました。これに合わせて統一省エネラベルも新しくなっています。

暖かい空気は天井付近にたまりがち。サーキュレーターや扇風機で風を循環させることにより、足もとまで暖かさが広がります。扇風機とエアコンを併用して快適に過ごしましょう。デリケートな微風調整や首振りなど、工夫された機能が開発されています。

（12 ページに続く）

(買い換えのタイミング)

- ①最近冷えが悪くなってきた、寒い朝は暖房が弱い。
 - ②以前より電気代が増えた。
 - ③運転音が高くて、テレビの音量を上げたことがある。
- 等が買い換えのタイミングです。

各機種の省エネ性能やヒートポンプについて、詳しくは、リンク先をご覧ください。

- ・「しんきゅうさん」(環境省) (<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>)
 - ・省エネ型製品情報サイト (経済産業省資源エネルギー庁)
※家の構造や間取りなど、お部屋の条件を考慮して選ぶことが大切です。
(<https://seihinjyoho.go.jp/frontguide/catdl.html>)
 - ・環境技術解説 ヒートポンプ (国立環境研究所)
(<https://tenbou.nies.go.jp/science/description/detail.php?id=11>)
- エアコンの使い方について詳しくは、省エネ動画 (ねり☆エコ)
(<https://www.nerieco.com/movie/movie.html>)



Q5

石油・ガスファンヒーターの省エネな使い方で、誤りはどれ？

正解は ① 部屋を出る直前に消す。

解説

「暖房器具の置き方・使い方を工夫して省エネ」

石油・ガスファンヒーターは、スイッチを入れるとすぐに部屋が暖まり、エアコンに比べて空気が乾燥しにくいのがメリットです。

ファンヒーターの設置場所は、省エネを考えるなら窓付近がおすすめです。外気に接する窓の下や壁側に設置すると、冷気が暖められて上昇し、室内の温風が循環して部屋全体を効率的に暖めることができます。

一度暖まった部屋はすぐに室温が下がりません。お出かけや寝室に向かいリビングを出る時は、15分前を目安にスイッチを切りましょう。

ファンヒーターの後方は壁から15cm以上は離し、カーテンや・布団等、燃えやすいものには注意しましょう。

適宜、換気するのもお忘れなく！

お部屋を暖め過ぎない省エネ機能の付いたファンヒーターも増えています。購入する時には各社サイトなどで機能比較をしてみましょう。

ねりまのエコ暮らし帳【リビング編】石油・ガスファンヒーターお部屋を出る前に早めのOFFを！ (<https://www.nerieco.com/ecokurashi/living/004/index.html>)

Q6

冷蔵庫の省エネな使い方、誤りはどれ？

正解は ③冷蔵庫を買い換えるときは、少しでも小さい機種を選ぶ。

解説

「一年中稼働している冷蔵庫の省エネが効果的」

大型の冷蔵庫は、断熱材をしっかりと入れられるので、小型のものより消費電力が少なくなっています。例えば、130 リットル～140 リットルの冷蔵庫の消費電力が280kwh/年～300kwh/年で、400 リットルの冷蔵庫が260kwh/年～280kwh/年、500 リットルの冷蔵庫が230kwh/年～260kwh/年と、より大きい冷蔵庫の方が年間消費電力は少ないということもよくあります。買い換えの時は、置き場の広さ、家族や来客の人数等も考え、「統一省エネラベル」や「しんきゅうさん」等で消費電力を比較して、使い勝手がよく省エネにもなる機種を選びましょう。最近の冷蔵庫は、省エネ性能が向上しています。10年以上使っている冷蔵庫は、買い換えも検討してみましょう。

調理したばかりの熱い食材をそのまま庫内に入れてしまうと、庫内の温度が上がって、冷やすために余計な電気を使ってしまいます。熱いものは冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう。

また、食材を入れる時は、冷蔵庫は隙間を空けて詰め過ぎないように、冷凍庫は隙間を空けずに詰めて入れることでお互いを冷やし合うので、省エネになります。

さらに、冷蔵庫内の設定温度を季節に合わせて、夏は強め、冬は弱めの温度に調節するとより省エネになります。

詳しくは、

- ・「しんきゅうさん」（環境省）(<https://ondankataisaku.env.go.jp/shinkyusan/>)
- ・省エネ型製品情報サイト（経済産業省資源エネルギー庁）(<https://seihinjyoho.go.jp/frontguide/catdl.html>)
- ・ねりまのエコ暮らし帳【キッチン編】季節に合わせて冷蔵庫の設定温度を調節！(<https://www.nerieco.com/ecokurashi/kitchen/003/index.html>)

Q7

エコドライブ（環境負荷の軽減に配慮した自動車の使用）の取組みで誤っているのはどれ？

正解は ②渋滞しないように車間距離を詰める

解説

「人にも、車にも、地球環境にもやさしいエコドライブ」

エコドライブとは、燃料消費量や二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化防止につながる”運転技術”や”心がけ”です。燃料消費量が少ない運転は、お財布にやさしいだけでなく、同乗者が安心できる安全な運転でもあります。

環境省は「エコドライブ 10 のすすめ」を策定し、ムダなアイドリングをしないことや、自分の車の燃費を把握すること等を推奨しています。車間距離を詰めることは、加速・減速の回数を増加させ、渋滞の発生や燃費の悪化につながります。

エコドライブは、今すぐに始めることができるアクションです。できることから、はじめてみましょう。

出典：エコドライブ（環境省）(<https://ondankataisaku.env.go.jp/coolchoice/ecodriver/>)

エコドライブ 10 のすすめ（環境省）(<https://www.env.go.jp/air/car/ecodrive/susume.html>)



Q8

企業の働き方改革による二酸化炭素削減効果について誤っているのは次のうちどれ？

正解は ① 通勤方法を電車から車に変える

解説

「働き方改革で脱炭素社会へ繋げる」

働き方改革の週4日勤務制度や感染症予防等の観点からテレワークが推奨されていますが、こうした取り組みも「脱炭素」に繋がります。環境省からも具体的な取り組み内容と簡易算定ツールが配布されています。働き方改革と脱炭素を両立できる主な取組みは以下の通りです。

1. 通勤方法を変更する（車→鉄道等）
→車通勤から鉄道通勤に変更し、輸送量あたりの二酸化炭素排出量を削減
2. テレワーク・自宅作業を実施する
→通勤に伴う二酸化炭素排出量削減やペーパーレス化による環境保全等
3. 残業時間を減らす
→電力消費量削減等
4. オフィスでできる取組にチャレンジする
→クールビズの強化、終業時の一斉消灯、省エネ型OA機器の導入等

出典：「働き方改革によるCO₂削減効果」簡易算定ツール（環境省）
(<https://www.env.go.jp/policy/j-hiroba/co2.html>)

Q9

温室効果ガスを排出することで問題となっている「食品ロス」ですが、練馬区の家庭から出た可燃ごみのうち、利用されずに捨てられてしまった食品は年間何トン？

正解は ② 約 4,700 トン

解説

「もったいないを行動に！」

区内の家庭から出た可燃ごみのうち、利用されことなく捨てられてしまった食品は可燃ごみの中に 4.3%含まれており、これを区の令和 6 年（2024 年）度 1 年間の可燃ごみ量に換算すると、およそ 4,700 t になります。

食料ロスにより、ごみを廃棄するためのコストが増加し、無駄な二酸化炭素排出に繋がっています。まずは、必要な量を買ひ、保存を工夫するなど、食品ロスを減らしましょう。

なお、区では、家庭で食べきれずに廃棄されてしまう未利用食品を持ち寄って、福祉施設等に提供するフードドライブ事業を平成 29 年 10 月から年 2 回実施してきました。令和 5 年（2023 年）7 月から、全てのリサイクルセンターで、通年で受付することになりました。

詳しくは、

- ・ねりまのエコ暮らし帳 キッチン編「減らそう！食品ロス&二酸化炭素（CO₂）」

（ねり☆エコ）（<https://www.nerieco.com/ecokurashi/kitchen/006/index.html>）

をご覧ください。

出典：資源・ごみ排出実態調査（報告）（練馬区）

（<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/tokei/gomi/shigengomi.html>）

フードドライブ事業（練馬区）

（<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/gomi/oshirase/fooddrive.html>）

練馬区の環境（令和 6 年度報告）（練馬区）

Q10

練馬区が回収している資源のうち、容器包装プラスチックの出し方について正しいのはどれ？

正解は ① プラのマークがあったので、すすいで
きれいにして容器包装プラスチックと
して出した。

解説

「まずはプラのマークを確認！」

容器包装プラスチックとは、中身（商品）を取り出したり、使い切った後に不用となるプラスチック製の「容器（入れもの）」や「包装（包み、袋）」をいいます。まずはプラのマークを確認しましょう。



資源回収した容器包装プラスチックは、汚れたものや分別不適物等があると資源としてリサイクルすることができません。回収したものはすべて手作業で選別しています。「汚れたもの」「ペットボトル」「びん」「缶」等はそれぞれ決められた分別方法で出しましょう。練馬区では、資源・ごみの分別や地域別の回収・収集日の検索機能や、出し忘れを防止するアラーム機能等、便利な機能を備えた「練馬区資源・ごみ分別アプリ」を配信しています。

ごみを減らすことや適切にリサイクルをすすめることで、資源の有効活用だけでなく地球温暖化防止にもつながります。

出典：プラスチックとの「かわり方」を見直してみましょう（練馬区）
(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/gomi/06620442120200508.html>)
容器包装プラスチック（練馬区）
(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/gomi/wakekata/pura.html>)
練馬区資源・ごみ分別アプリ（練馬区）
(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/gomi/nerima-bunbetu-apuri.html>)