

二つらの叶

みなおそう。今の暮らし

毎日生活する家のこと、防災のこと、緊急時のこと。日頃の生活を見直せば、より安心な暮らしにつながります。さあ、今からできることから始めましょう。

住まい方をみなおす

電化製品の見直しで、省エネでおサイフにもやさしい毎日を！



日々高騰する電気代に頭を悩ませる方は、消費電力の大きい家電を買い替えてみては。省エネ性能の高いエアコン・冷蔵庫・給湯器又はLED照明器具への買替えて商品券等に交換可能なポイントがもらえる「東京ゼロエミポイント」を活用して、上手に買替え・省エネしましょう。

令和5年3月現在

最大**21,000**ポイント
もらえます！（1P=1円）



詳しくは

東京ゼロエミポイント



コールセンター：0570-005-083

(IP電話からのお問い合わせ：03-6634-1337)

受付時間：9時から17時まで 年末年始は除く

令和5年4月以降ポイントアップ*！

※令和5年度歳入歳出予算が令和5年3月31日までに

東京都議会で可決された場合において、令和5年4月1日に確定します。

新築住宅を対象とした太陽光発電、

断熱・省エネ性能に関する新しい制度が始まります。【令和7（2025）年4月施行】

東京都では、大手住宅メーカー等を対象に、新築住宅等への太陽光パネルの設置や断熱・省エネ性能の確保等が義務付けられます。



例えばこんなにお安く。毎月の電気代



戸建住宅に4kWの太陽光パネルを設置した場合*

※東京都区部、二人以上の世帯の場合を想定して試算（時点：令和4年5月）

光熱費の削減 × 停電への備え × 健康的な暮らし

- ▶ 太陽光発電や省エネルギー化により、電気代・ガス代を削減できます。
- ▶ 太陽光発電により停電時にも電気のできるため、防災力が高まります。
- ▶ 断熱化によって快適な室温が維持されることで、部屋間の温度差も小さくなり、ヒートショックの抑制につながります。

詳しくは

東京都 太陽光ポータル



クール・ネット東京

太陽光ワンストップ相談窓口：03-5990-5236



安心な暮らしを確かなものに



日々の暮らしで欠かさない電気のこと、
いつ起るとも知れない緊急時の備え、
今を見直し、安心な暮らしにつなげましょう。

東京都知事 小池百合子

備えをみなおす

災害が迫った際に素早く避難
できるよう、非常時の持ち出
し品を備えておきましょう。



最小限備えたいアイテム

- | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> ヘルメット・防災頭巾 |
| <input type="checkbox"/> 毛布 | <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 電池 |
| <input type="checkbox"/> ライター | <input type="checkbox"/> ろうそく | <input type="checkbox"/> 水 |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 衣類 | <input type="checkbox"/> 現金 |
| <input type="checkbox"/> 救急箱 | <input type="checkbox"/> 缶切・ナイフ | <input type="checkbox"/> 通帳 |
| | | <input type="checkbox"/> 印鑑 |

救急車の利用をみなおす

病院へ行く？ 迷ったときには・・・
救急車を呼ぶ？

東京消防庁 救急相談センター

7 1 1 9

に電話でご相談ください

＼こちらからもつながります／

23区 03-3212-2323

多摩地区 042-521-2323



(それぞれ24時間・年中無休)

“もしも”のためのMEMO

(緊急時にそなえて記入しておきましょう)

あなたの名前：

(年齢

歳)

あなたの住所：

あなたの電話番号：

家族の電話番号：

かかりつけ医の病院名：

電話番号：

既往歴：



東京都