

各テーマ（第2部）への 情報提供

- ①太陽光（再エネ）
- ②住まいの断熱化
- ③省エネ

藤野純一
(fujino@iges.or.jp)

仙台ゼロカーボン市民会議 第1回
2026年10月18日

Sustainable
Asia LCS

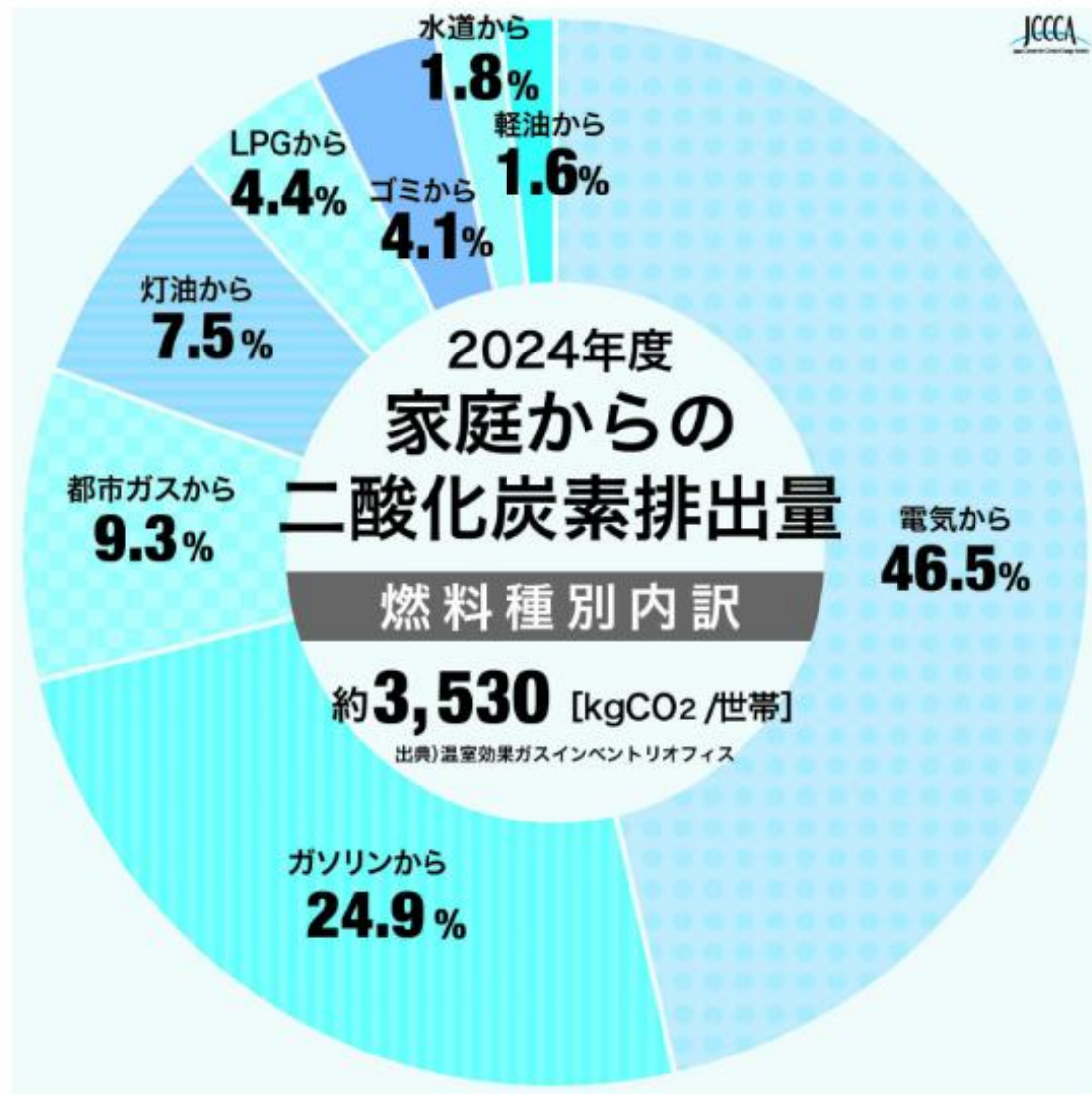


藤野 純一

Junichi FUJINO

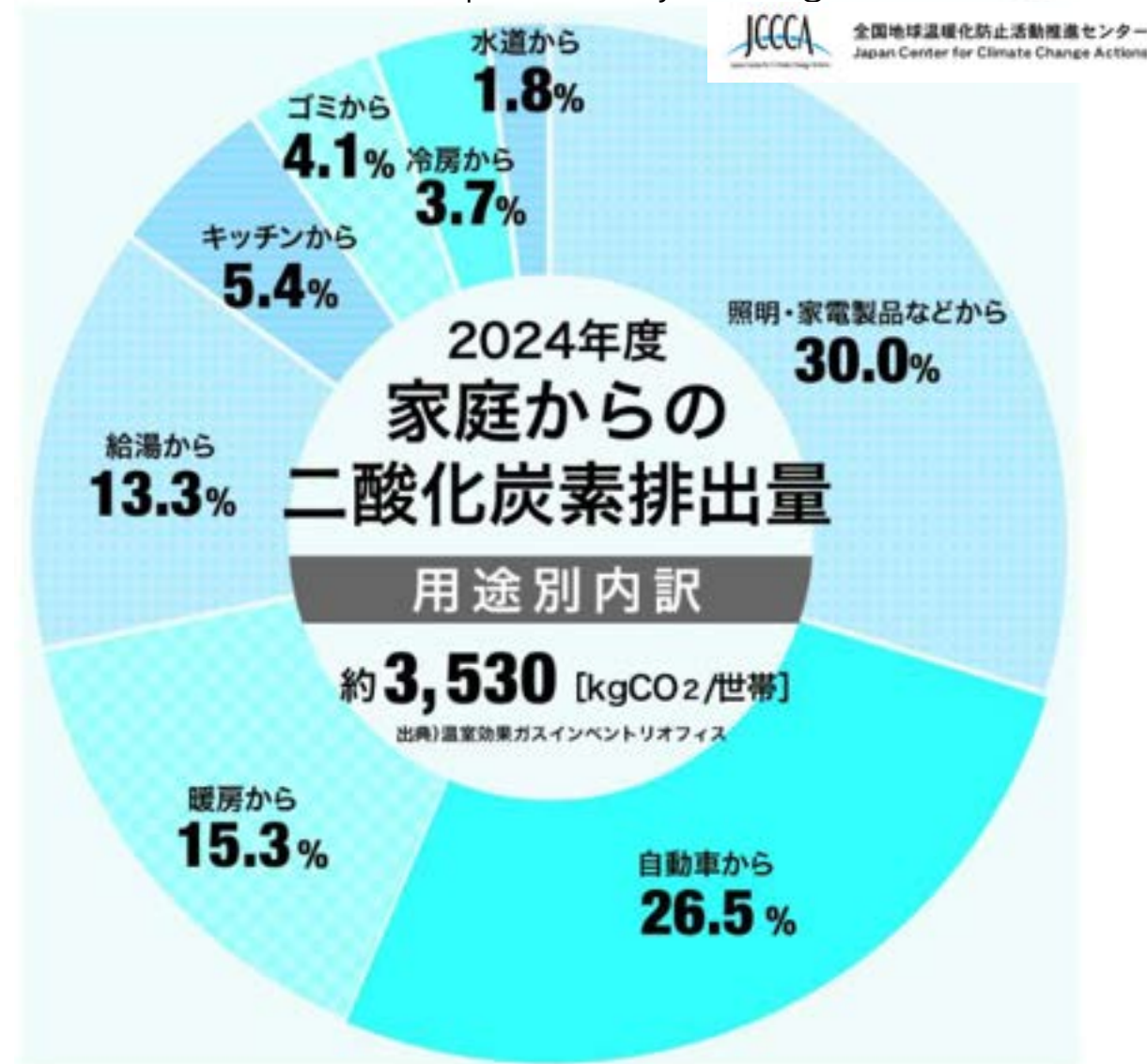


fujino@iges.or.jp



出典)温室効果ガスインベントリオフィス

家庭からの二酸化炭素排出量（世帯当たり、燃料種別）（2024年度）

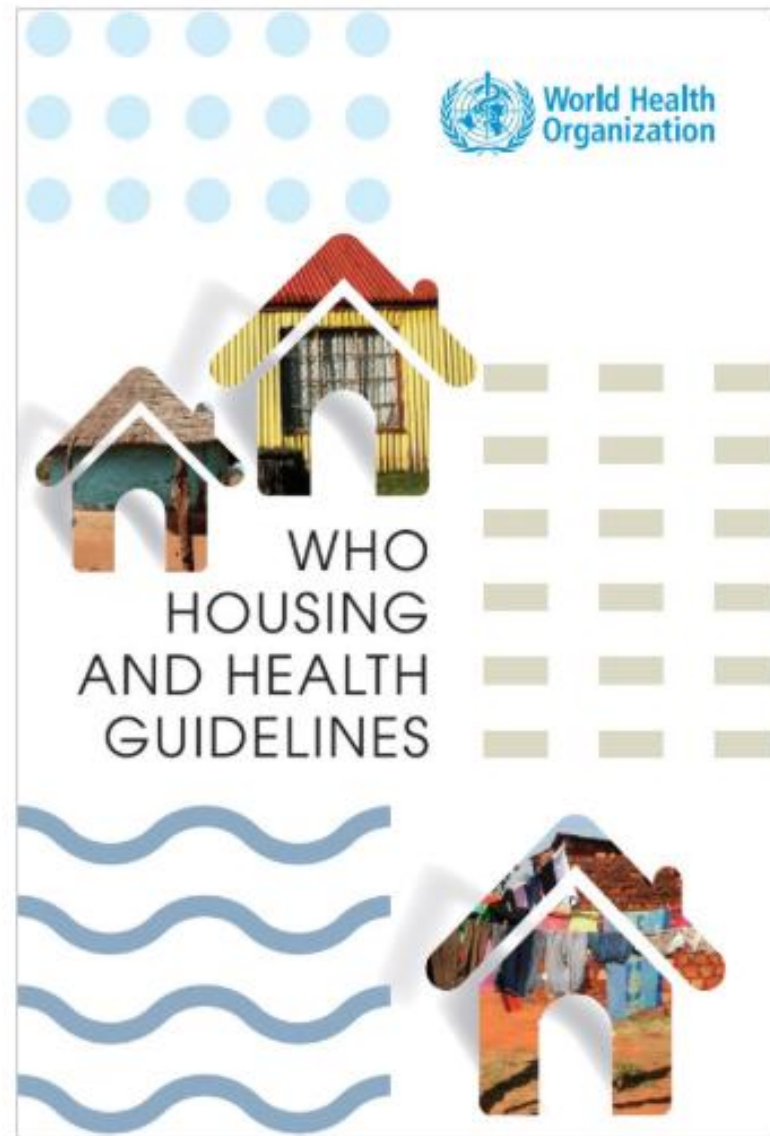


出典)温室効果ガスインベントリオフィス

家庭からの二酸化炭素排出量（世帯当たり）（用途別内訳）（2024年度）

WHOが「冬は室温18度以上にする」と強く勧告

今から約8年前。2018年11月にWHO（世界保健機関）は「住宅と健康に関するガイドライン」を公表しました。その中で各国に「**冬は室温18度以上にする**」を強く勧告しています。**特に子どもや高齢者には「もっと暖かい環境を提供するように」**と言葉が添えられました。



SUUMOジャーナル「室温18度未満で健康寿命が縮む!? 脳卒中や心臓病につながるリスクは子どもや大人にも。家の断熱がマストな理由は省エネだけじゃなかった」<https://suumo.jp/journal/2024/01/15/199724/>

温暖地ほど住まいが低温

WHO勧告18℃を満たさない住まいが9割



室内空気 2020年11月号掲載

冬季の室温格差

～日本のスマートウェルネス住宅全国調査～

PubMed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32573794/>

海塩 渉^{*1}、伊香賀俊治^{*2}、藤野善久^{*3}、安藤真太郎^{*4}、
久保達彦^{*5}、中島侑江^{*6}、星 旦二^{*7}、鈴木 昌^{*8}、

苅尾七臣^{*9}、吉村健清^{*10}、吉野 博^{*11}、村上周三^{*12}、

SWH調査グループ

^{*1}東京工業大学助教、^{*2}慶應義塾大学教授、^{*3}産業医科大学教授、

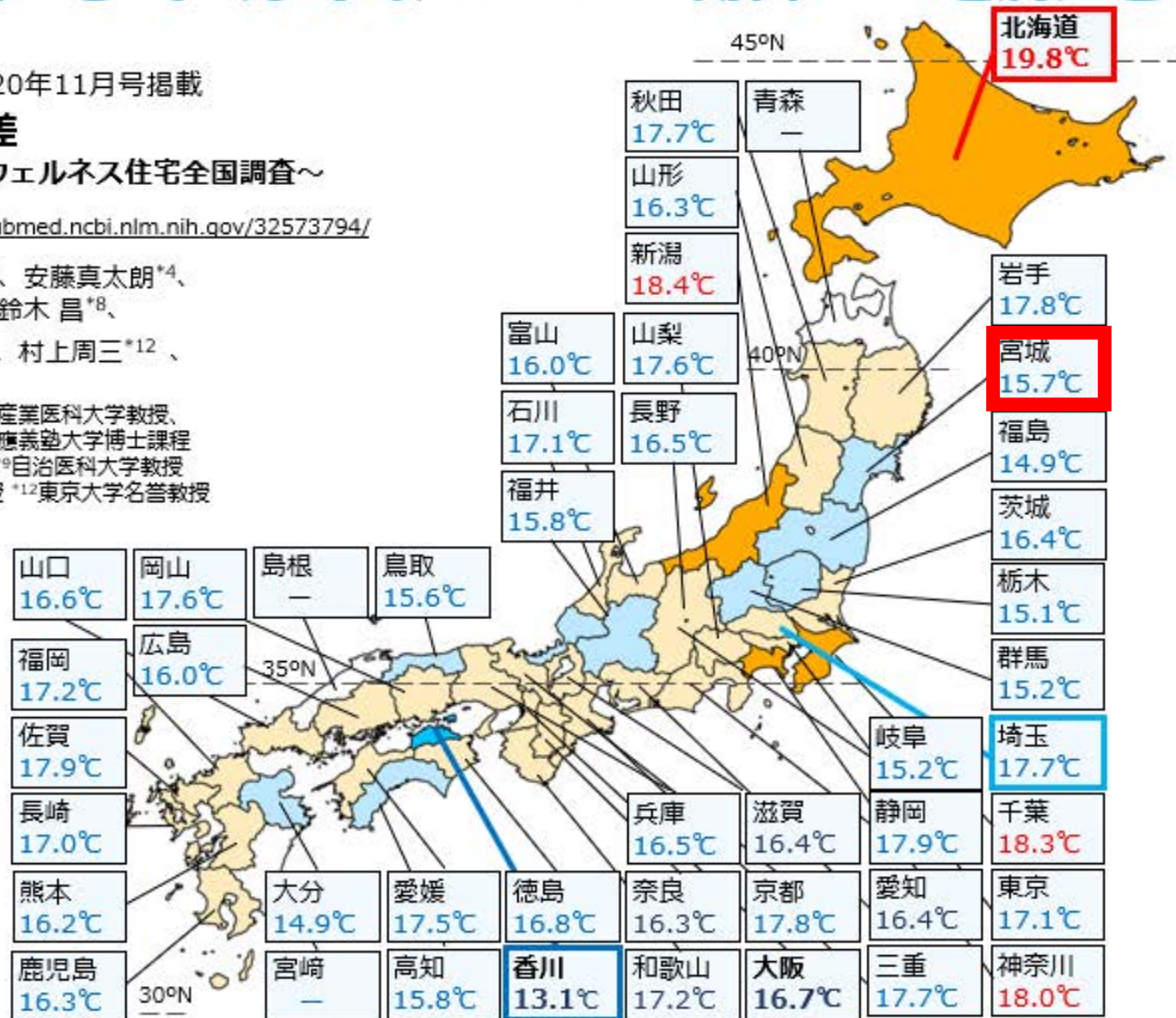
^{*4}北九州市立大学准教授 ^{*5}広島大学教授 ^{*6}慶應義塾大学博士課程

^{*7}首都大学東京名誉教授 ^{*8}東京歯科大学教授 ^{*9}自治医科大学教授

^{*10}産業医科大学名誉教授 ^{*11}東北大学名誉教授 ^{*12}東京大学名誉教授

国際室内空気
環境学会が監
修する室内環
境の質による
公衆衛生の向
上を扱う国際
医学誌
(IF=4.7)

※1 データ数が5
軒以下の都道
府県は集計か
ら除外



都道府県別の在宅中の平均居間室温※1



北海道

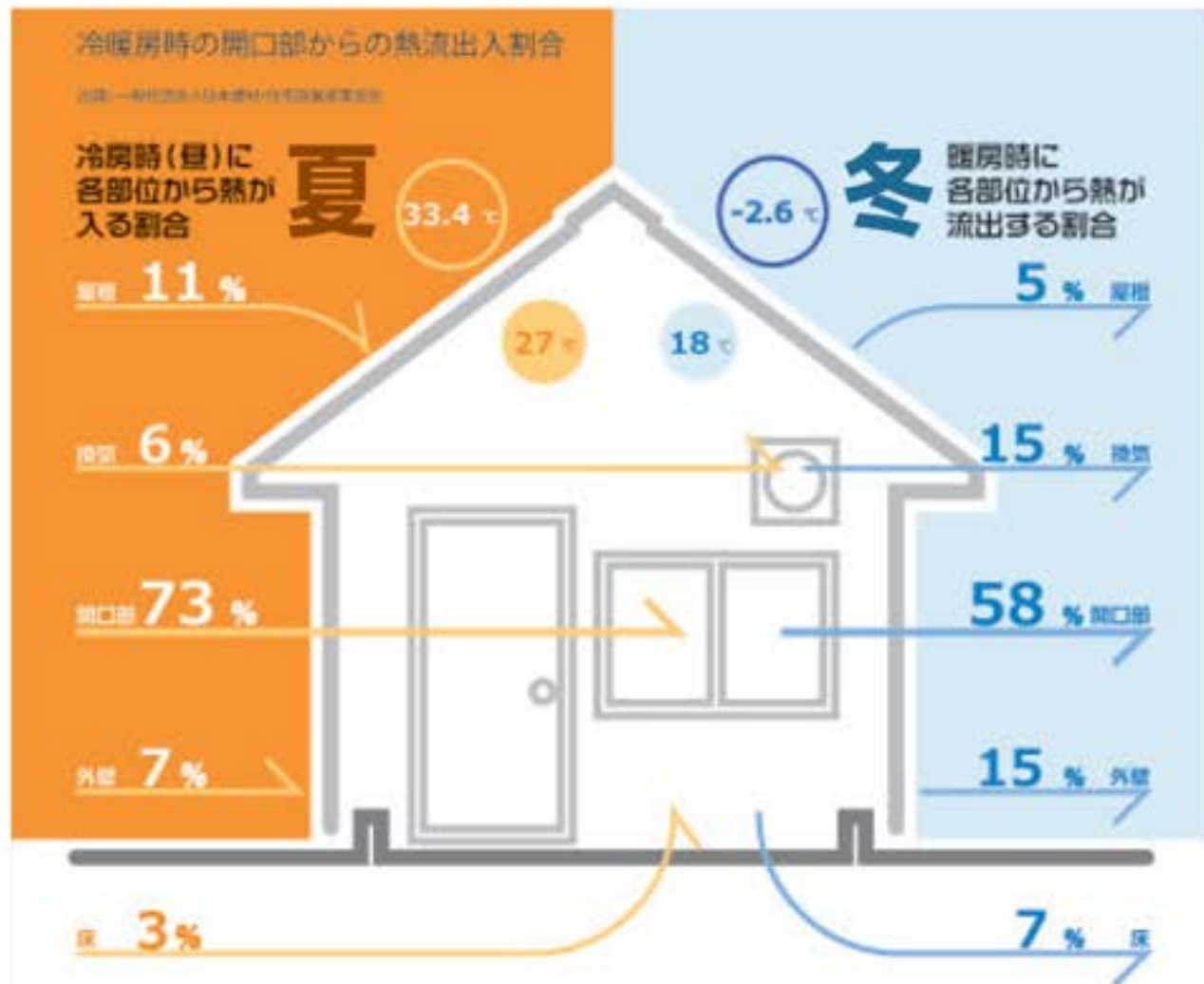


埼玉県



香川県

冷暖房時の開口部からの熱流出入の割合



断熱性能が低いと、
夏は暑く、冬は寒くなるのだ！



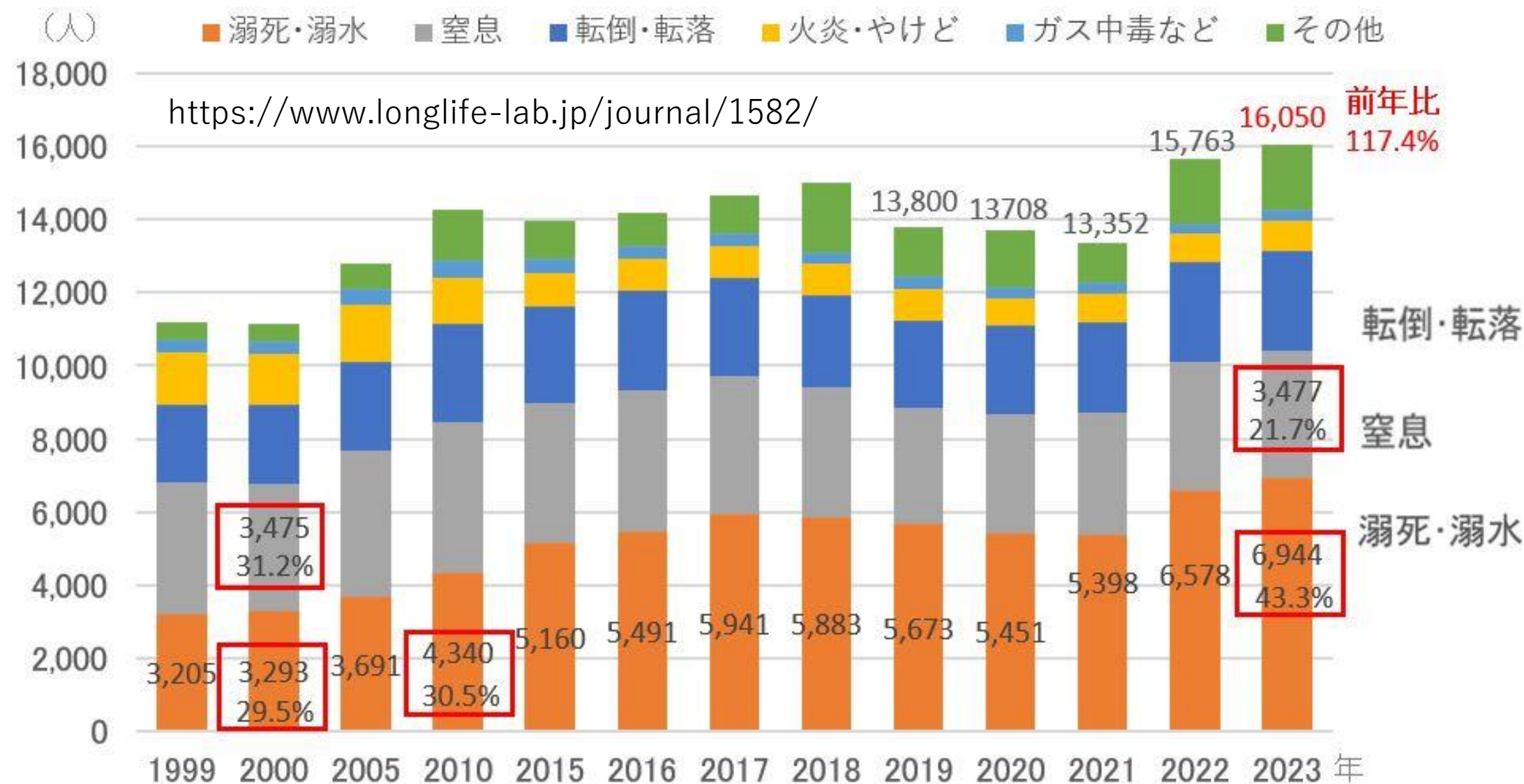
断熱性能を上げるには

窓: 複層ガラスや内窓の追加

屋根・天井: 断熱材の敷き詰め

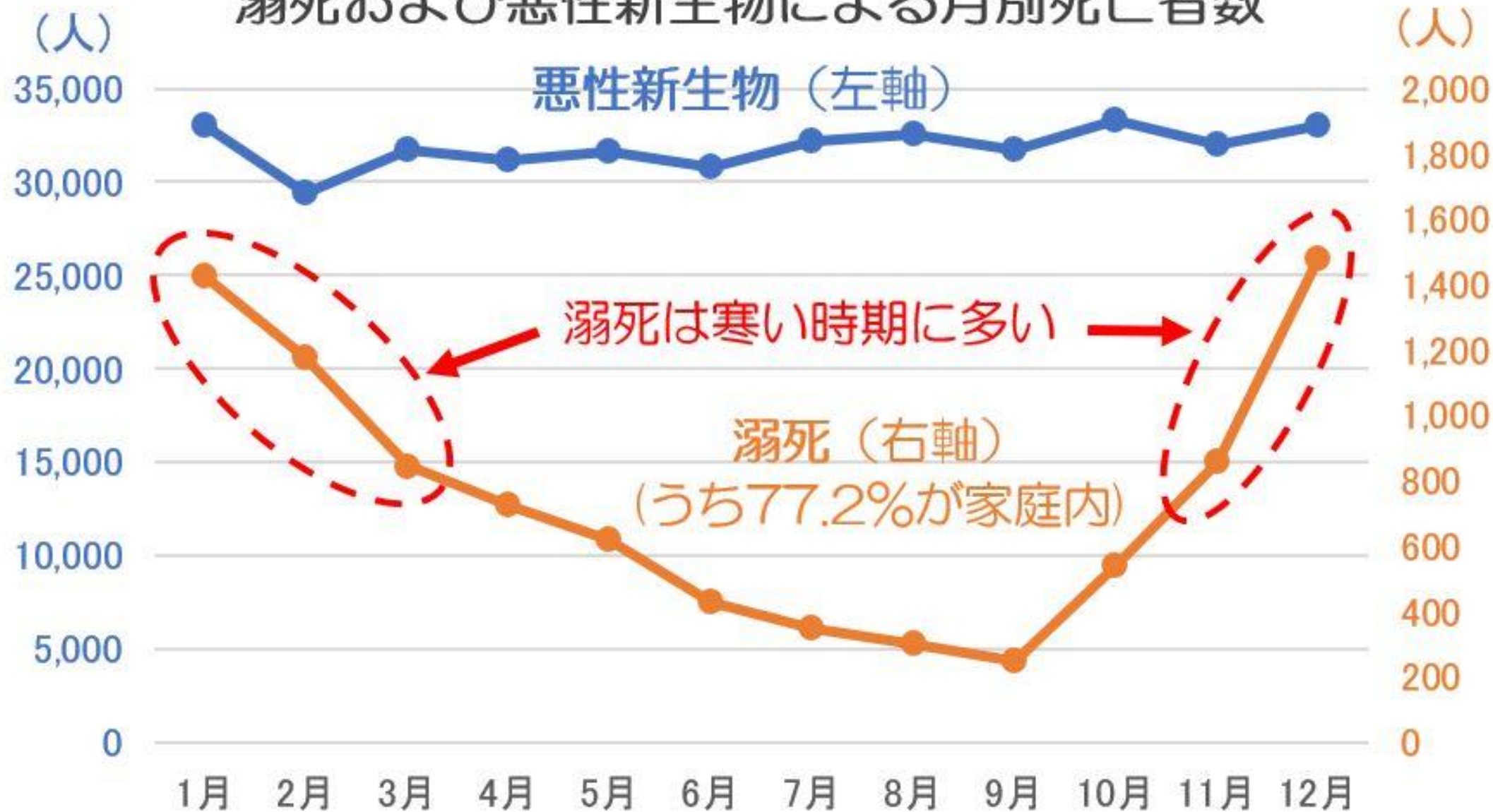
外壁: 外側や内側に断熱材を施工

家庭内事故による死亡者数の推移



出典:一般社団法人ロングライフ・ラボ 厚生労働省人口動態調査結果より作成

溺死および悪性新生物による月別死亡者数



出典:一般社団法人ロングライフ・ラボ

※厚生労働省2023年 人口動態統計(2024年9月17日発表)より作成

日本のまちはさながら、
エネルギーを駄々洩れ
している施設・機器に、
海外から輸入している
CO2をたくさん出す
エネルギーを、垂れ流し
込んでいるようなもの

エネルギー輸入額27.3兆円
エネルギー自給率12.6%
(食料自給率約40%)

つまり、CO2は
たくさん出て、
エネルギー代は
地域外に流出する
「もったいない」状態
気候正義でもない

いろんな穴が
空いているバケツに
灰色のエネルギーを
ジャブジャブ
投入している

設備更新できて
いない工場・
火力発電所での
化石燃料消費

冬寒くて夏暑い
住宅・建築物から
熱が漏れている

歩けない町・先細りの
公共交通でスプロール化、
一人乗り自動車の増加等で
移動に多くのエネルギー

エネルギーに関する
さまざまな動きの今がわかる！
「エネルギー白書2024」より

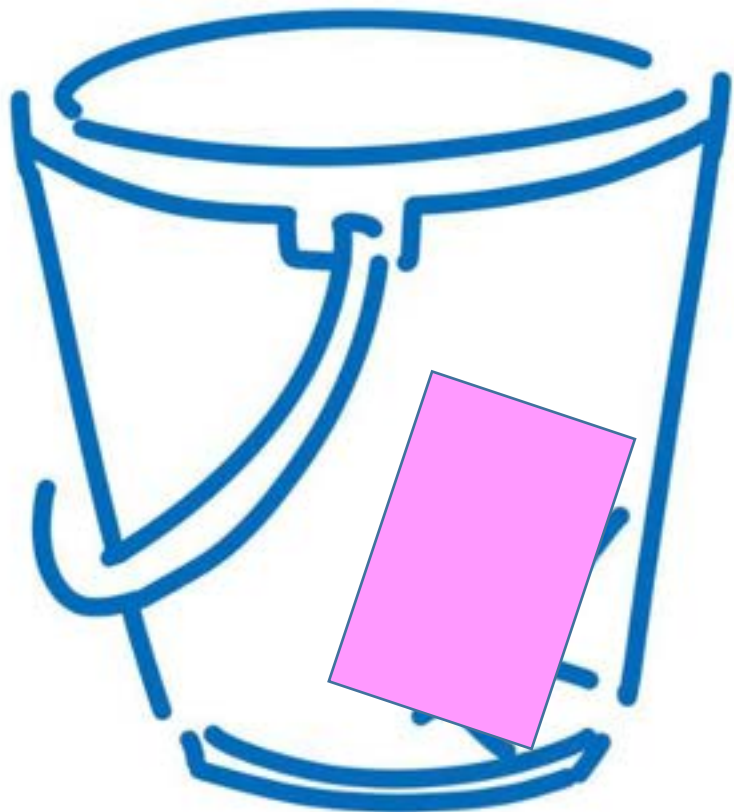
燃料価格高騰×円安によって、
石油や石炭などの化石燃料の
輸入額は2年間で22兆円以上も
増加し、2022年には過去最大の
貿易赤字（年間20兆円超）を
記録しました。

**仙台市では
エネルギー代金として
407億円が地域外に流出**



脱炭素を
バケツを使ってたとえるなら

①穴をふさぐ（省エネ）



ポイントは**3**つ

省エネで健康住宅！



断熱

熱は、冷房を使う夏は屋外から屋内に、暖房を使う冬は屋内から屋外に移動。この移動を少なくして効率よく冷暖房！



日射

夏は屋内の室温が上がるもっとも大きな要因である外部からの日射を防ぎ、冬は適切に日射の暖かさを取り入れます。



気密

すき間があると熱が移動しやすいので、気密性が重要。でも気密性だけを強化すると屋内環境が悪くなるので適切な換気も大切！

断熱とは、動かない空気の層をつくること



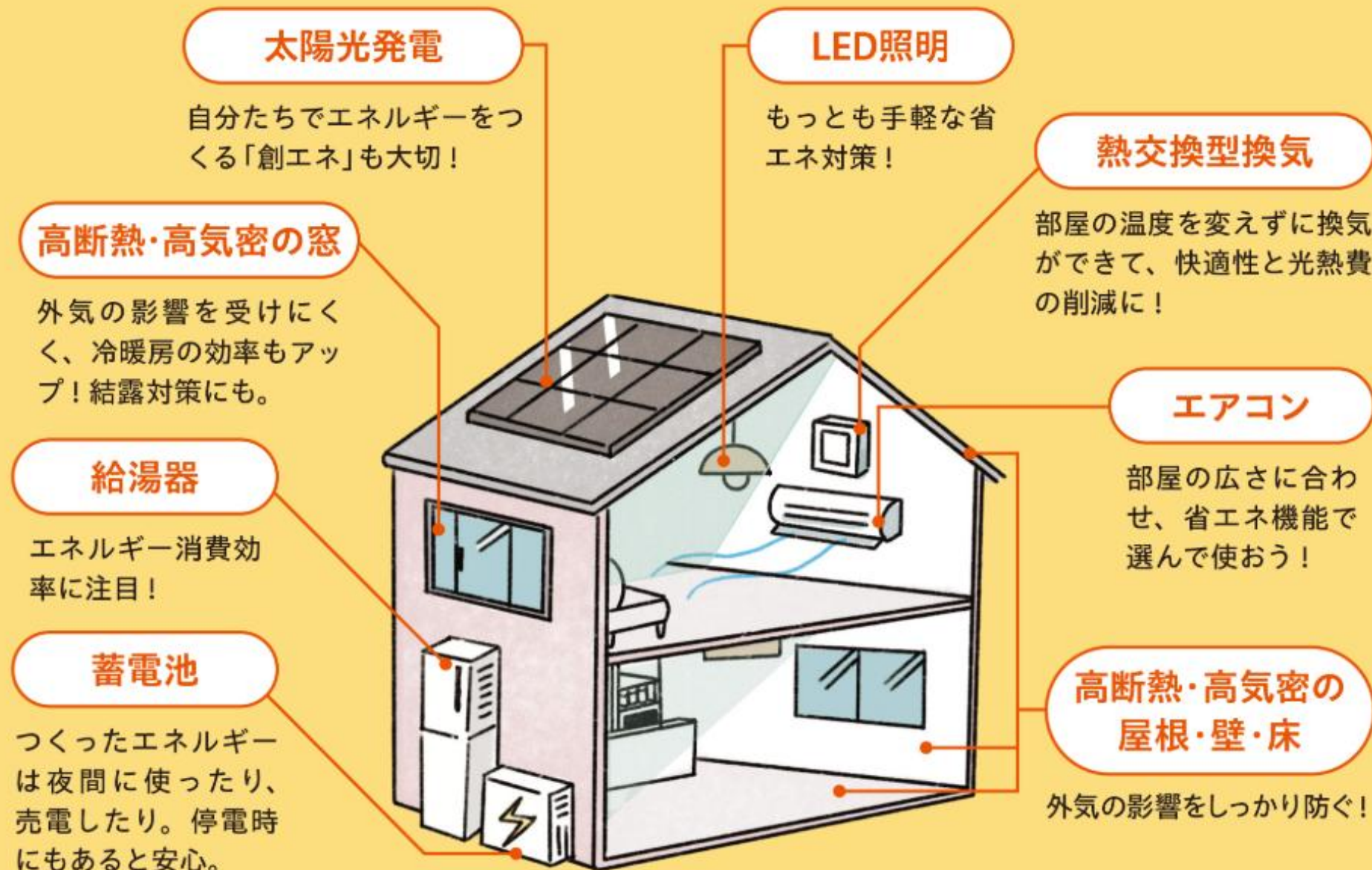
はだかにカイロ
[日本の住宅]



セーター着る
[断熱]



ウィンドブレーカー着る
[気密]



快適

高断熱の家は、**室温を一定に保ちやすい**ので、夏は涼しく、冬は暖かい、快適な生活が送れます。

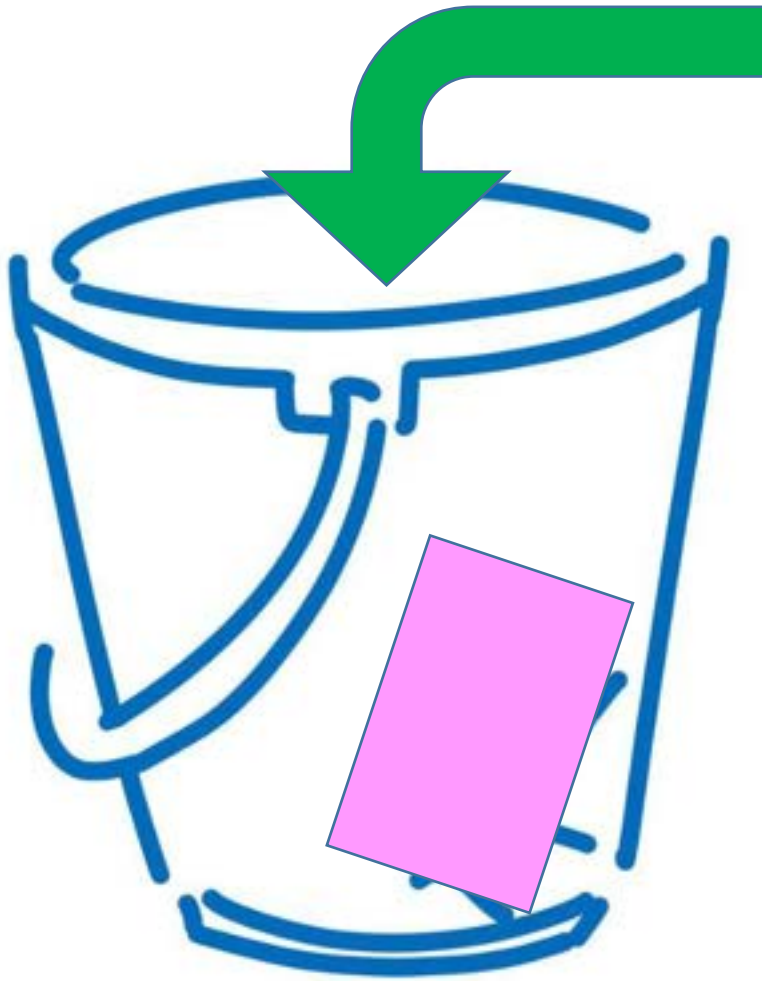
安心

台風や地震等、災害の発生に伴う停電時においても、太陽光発電や蓄電池を活用すれば電気を使うことができ、**非常時でも安心な生活**を送ることができます。

経済的

高い断熱性能や高効率設備の利用により、月々の**光熱費を安く抑える**ことができます。さらに、太陽光発電等の創エネについて売電を行った場合は**収入を得ることもできます**。

脱炭素を
バケツを使ってたとえるなら



- ①穴をふさぐ（省エネ）
- ②綺麗な水をそそぐ（再エネ等）



今日の選択が
明日の地球をつくる

1.5℃ライフスタイル・オプション 57対策一覧

年間ひとり当たりのCO2e削減量（全国版・最大削減量）



選ぶ、変わる、
未来が変わる。



5分野

移動・エネルギー・
食・製品・レジャー



単位：kgCO2e/人・年
1,000kg = 1.0t



2015年基準



出典：IGES「1.5℃ライフスタイルプロジェクト
オプション・カタログ 全国版」（2024/4/10）



削減量TOP5

上位5つはすべてエネルギー分野！

1	LCCM住宅	2.09t (2,090kg)	2	ZEH	1.82t (1,820kg)	3	Nearly ZEH	1.43t (1,430kg)	4	太陽光+IH	1.35t (1,350kg)	5	自宅に太陽光パネル	1.28t (1,280kg)
---	--------	--------------------	---	-----	--------------------	---	------------	--------------------	---	--------	--------------------	---	-----------	--------------------



移動 (22対策)

1	ライドシェアリング	510kg
2	カーシェアリング	210kg
3	EV+再エネ充電	470kg
4	PHEV+再エネ充電	380kg
5	PHEV	250kg
6	EV	240kg
7	ハイブリッド車	190kg
8	軽自動車	130kg
9	エコドライブ	150kg
10	都市内移動を公共交通・自転車	410kg
11	通勤・通学を公共交通・自転車	240kg
12	長距離移動を公共交通で	190kg
13	国内線を鉄道に	40kg
14	タクシー移動をバス・自転車に	20kg
15	テレワーク	280kg
16	帰省をオンラインで	170kg
17	まとめ買い	150kg
18	週末を地元で過ごす	60kg
19	休暇を国内で過ごす	100kg
20	休暇を近場で過ごす	150kg
21	自宅と職場・学校の距離を近く	260kg
22	コンパクトな街に住む	190kg



もしも、
移動をかしこく。



エネルギー (15対策)

23	LCCM住宅	2.09t (2,090kg)
24	ZEH	1.82t (1,820kg)
25	Nearly ZEH	1.43t (1,430kg)
26	断熱リフォーム	140kg
27	二重窓	50kg
28	太陽光+IH	1.35t (1,350kg)
29	自宅に太陽光パネル	1.28t (1,280kg)
30	自宅の電力を再エネに	1.23t (1,230kg)
31	太陽熱給湯器	180kg
32	自宅をコンパクトに	240kg
33	ヒートポンプ給湯	120kg
34	暖房をエアコンだけに	120kg
35	電球をLEDに	90kg
36	ウォーム・クールビズ	110kg
37	ナッジによる省エネ	60kg



エネルギーを
かしこく、クリーンに。



食 (11対策)

38	完全菜食（ヴィーガン）	340kg
39	菜食（ベジタリアン）	220kg
40	バランスの取れた食事	120kg
41	菓子・アルコール・ ジュースを減らす	130kg
42	肉類を代替肉に	190kg
43	肉類を魚に	70kg
44	肉類を鶏肉のみに	70kg
45	食品ロスをゼロに	50kg
46	旬の野菜や果物を食べる	40kg
47	地元で採れた野菜や 果物を食べる	10kg
48	アルコールとたばこを控える	160kg



おいしく、健康に、
地球にもやさしく。



製品 (7対策)

49	衣類を長く着る	190kg
50	娯楽用品を長く使う	110kg
51	小型家電を長く使う	50kg
52	装飾品を長く使う	30kg
53	家具を長く使う	30kg
54	消耗品を節約する	90kg
55	電子書籍の利用	20kg



長く使って、
ムダを減らす。



レジャー (2対策)

56	レジャーをアウトドア や地域で	250kg
57	旅行サービスをエコに	90kg



楽しみながら、
未来の自然を守る。



57の選択肢で、1.5℃の未来に近づく

一人ひとりのライフスタイルの選択が、
大きな削減につながります。



注意：複数の対策は対象排出量が異なるため、
削減量を単純合計できない場合があります。

57の選択肢
暮らしの中でできる
気候変動対策を収録

5分野：移動・エネルギー・食・製品・レジャー

単位：kgCO2e/人・年
1,000 kg = 1.0 t

2015年基準
2015年を基準とした
削減量です。

削減量が多い対策 TOP15

（単位：tCO2e/人・年）



5つの分野の概要

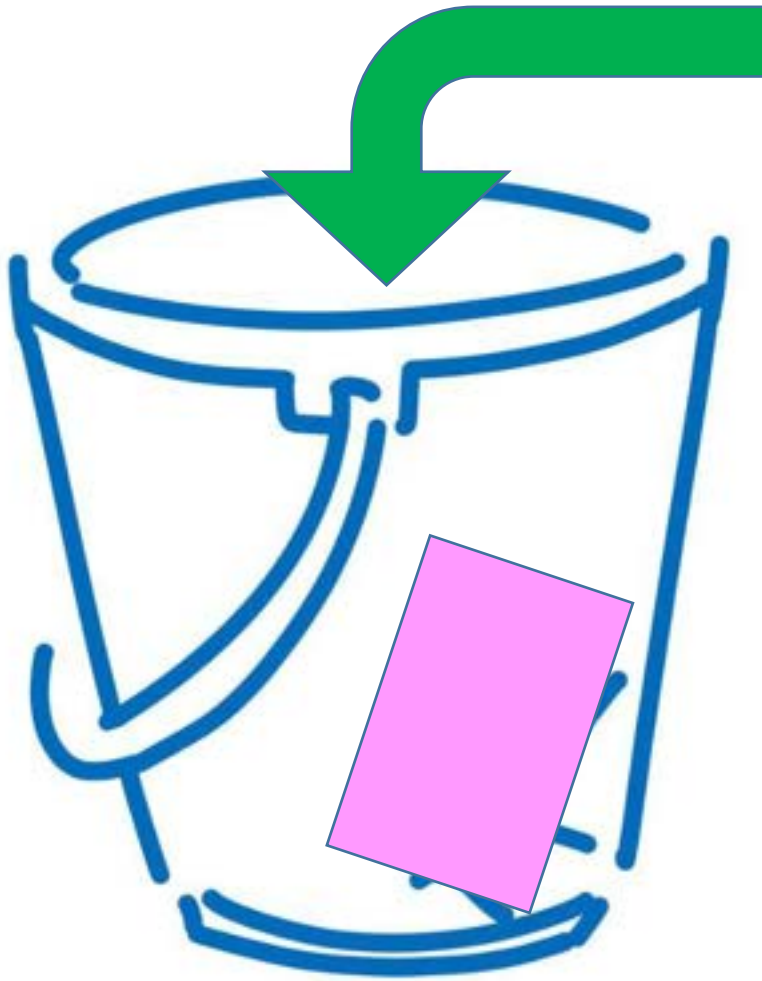


ポイント①
住宅・電力の対策は削減効果が特に大きい

ポイント②
移動・食・製品は日常の行動変容で積み上げやすい

注意
複数の対策は対象排出が重なるため、削減量を単純合計できない場合があります。

脱炭素を
バケツを使ってたとえるなら



- ①穴をふさぐ（省エネ）
- ②綺麗な水をそそぐ（再エネ等）
- ③適切なサイズへ＋気候適応
＋吸収源（森林）対策

地域の資源で地域を豊かにする！

各テーマ（第2部）への情報提供

①太陽光（再エネ）

②住まいの断熱化

③省エネ

みんなでつくる
未来につながる
やさしいまち 仙台

仙台市で考える 太陽光(再エネ)入門

なぜ大事？なぜ仙台で進める？まず知りたい基本

杜の都から
脱炭素の未来へ

仙台市の公式情報をもとに整理
(2026年度時点)

太陽のチカラで
仙台の暮らしを
もっと快適に！



仙台市は、建築物が集積する
特性を活かし、**屋根を活用した
太陽光発電を推進**



大規模な森林伐採を伴う
メガソーラーではなく、
身近な屋根の活用を重視

再エネ・太陽光が大事な理由

いま、そして未来の仙台のために



気候変動対策 CO₂を減らす

再エネで発電することで、
CO₂の排出を減らし、
地球温暖化を防ぎます。



エネルギーの自立 自宅で電気をつくる

太陽の光で電気をつくり、
エネルギーを地域で
まかなう力を高めます。



家計の見直し

自家消費で電気代を
抑えやすい

つくった電気を自宅で使うことで、
電気代の節約につながります。



防災

停電時にも
最低限の電気を確保しやすい

非常時にも、太陽光で発電した電気を
使えるため、安心につながります。

なぜ仙台市は太陽光を重視？

暮らしやすいまちを、次の世代へ

1 屋根にのせやすい 都市型の再エネ

住宅やマンション、事業所など、
建築物の屋根を活用できる
都市に適した再エネです。



2 防災力向上にも重要



災害時の電源確保など、
市民の安全・安心な暮らし
につながります。

3 2050年カーボンニュートラル に向け、導入加速が必要



脱炭素のまちづくりの実現に
向けて、太陽光のさらなる
普及が求められています。

制度によるCO₂削減見込み

2030年度に
4.2万トン

みんなで、
脱炭素の仙台へ！

太陽光発電のイメージ

太陽のエネルギーを、暮らしの中で上手に使う



屋につくる

太陽の光で
電気をつくる



家で使う

つくった電気を
家庭で使う



余った分は
売電や蓄電
使いきれない電気は
電力会社に売る、または
蓄電池にためる



災害時にも役立つ

停電時にも
ためた電気を使える

まず覚えたいこと

- 1 太陽光は気候対策だけでなく、防災にも役立つ
- 2 仙台市は「屋根の活用」を中心に進めている
- 3 導入方法や補助制度は次のページで整理

知ることから
はじめよう！

太陽光で
くらしがもっと豊かに
未来につながる
やさしいまち 仙台

家庭で太陽光を入れたら、何が変わる？

経済効果・防災・導入方法をわかりやすく整理



杜の都から
脱炭素の未来へ

仙台市のQ&A・補助制度をもとに整理
(2026年度時点)

経済メリット

電気代をおトクに

- ✓ 4kWの導入費用の目安：
約116万円
- ✓ 光熱費削減+余剰売電で
約12年で回収可能
- ✓ 日中在宅が長い世帯では
約11年の回収も



長い目で見ると？

ずっとおトクな暮らし



太陽光を導入したZEH住宅は、
30年間で約91万円のコストメリット
(維持管理・廃棄費用込みの試算)

防災メリット

もしもの時も安心

- ✓ 停電時でも、日中は
スマホ充電や照明など
最低限の電気を
確保しやすい
- ✓ 蓄電池があれば、
夜も使いやすい



導入方法は3つ

それぞれの特徴を知って、家庭に合った方法を選びましょう

① 購入 (自己所有)

長く使って自分の資産に

- ✓ 初期費用あり
- ✓ 売電も自家消費もできる
- ✓ メンテナンスは基本自己対応



② PPA (初期費用0円)

初期費用をかけずに導入

- ✓ 事業者が屋根に設置
- ✓ 使った分に応じてサービス料
を支払う
- ✓ メンテナンスは事業者
- ✓ 売電はできない



③ リース (初期費用0円)

定額で手軽に導入

- ✓ 定額のリース料金を支払う
- ✓ 発電した電気は住民のもの
- ✓ 売電も可能
- ✓ 発電量が少ない時も
定額支払い



仙台市の主な補助制度 (代表例)

条件により対象や金額が異なります。詳しくは仙台市の制度をご確認ください。

既存戸建て 太陽光+蓄電池 同時導入で

定額30万円

発電電力量の30%以上を自宅で消費
FIT売電は行わない

新築戸建て (ZEH水準) 2~4kW未満

太陽光 30万円
太陽光+蓄電池 40万円

新築戸建て (ZEH水準) 4kW以上

太陽光 50万円
太陽光+蓄電池 60万円

新築戸建て (ZEH) 4kW以上

太陽光 50万円
太陽光+蓄電池 60万円

導入前に見るポイント

4つのポイントをチェックして、ムリなく・ムダなく導入しましょう

① 屋根条件

屋根の向き・広さ・
日当たりを確認

② 家族の生活時間

日中の在宅時間が
長いほど、自家消費が
増えて効果が出やすい

③ 蓄電池の要否

停電時の安心や
夜間の電力利用を
考えて検討

④ 補助金・契約方式

仙台市の補助制度や
購入・PPA・リースを
比較して選ぶ

このページのポイント

- ✓ 太陽光は「電気代」「売電」「防災」を
まとめて考える
- ✓ 初期費用ゼロの方法もある
- ✓ 補助制度で負担を下げられる

太陽光で
安心・おトクな
みらいの仙台へ

みんなでつくる
未来につながる
やさしいまち 仙台

気になる疑問に答える & 屋根に載せられない人の選択肢

よくある懸念点と、今日からできる再エネアクション

杜の都から
脱炭素の未来へ

仙台市Q&A・公式情報をもとに整理
(2026年度時点)

知って安心!
できることから
はじめよう!

疑問を解消して、
自分に合った方法で再エネを!

よくある疑問

Q 義務化されるの?



A 市民に直接義務はありません。
対象は大手ハウスメーカー等が
中心で、設置しない選択も可能です。

Q 火災リスクは高い?



A 国の報告書では火災等の
発生件数はごくわずか。
放水による消火活動も可能です。

Q 有害物質は大丈夫?



A 鉛などが使われる場合もありますが、
樹脂等で密封され、適正処理が
義務付けられています。

Q リサイクルできる?



A ガラスや金属などに分別して
リサイクル可能。市内・周辺には
複数の施設があり、一般家庭用換算で
1日約1,300枚処理可能。

Q 水害や破損時は?



A 浸水・破損時はむやみに近寄らず、
通電せず、施工業者等に相談。
避難を最優先。

屋根に載せられない人も、できることがある

できる方法で、再エネのある暮らしを!

1 再エネ電力メニューを選ぶ



電力会社の再エネ電力メニューを選ぶ
ことで、屋根がなくても再エネの普及
に貢献できます。

2 ポータブルソーラーパネル
+蓄電池



ベランダや庭でも使える小型の
ソーラーパネルと蓄電池は、非常時や
アウトドア、停電対策にも役立ちます。

3 節電・断熱・高効率家電



断熱リフォームや高効率家電の導入で、
使う電気を減らすことも立派な
再エネアクションです。

4 共同住宅なら相談



管理組合・オーナーと相談して、
共用部の太陽光発電や建物の省エネ
対策を検討してみましょう。

再エネを暮らしに取り入れる順番

できることから、少しずつ。それが、未来の仙台につながります。



知る

正しい情報を知る
(市の情報・Q&Aなど)



比べる

自分に合う方法を比べる
(費用・効果・ライフスタイル)



無理なく始める

・屋根が使えるなら太陽光
・難しければ再エネ電力や小型機器



続ける

断熱・省エネも
合わせて進める

まとめ

- 1 仙台市は「屋根の活用」を中心に太陽光を推進
- 2 心配ごとは、公式Q&Aで確認できる
- 3 屋根に載せられなくても、再エネを選ぶ方法はある
- 4 自分の住まい方に合う方法を選ぶことが大切

再エネで、
もっと住みよい
仙台の未来へ

太陽光で
くらしやすく、
持続可能なまち 仙台

市民が調べるときに便利なWebサイト一覧 ①

まず見るべき 仙台市の公式ページ

太陽光・再エネ・補助金を調べる入口を整理



未来につながる
やさしいまち 仙台

仙台市の公式ページ中心
(2026年度時点)

1 まずはここから

太陽光について知りたいとき、最初に見るべき基本のページです。



仙台市太陽光
ポータルサイト

総合案内

メリット、補助金、Q&A、
留意点をまとめて見られる入口



太陽光発電Q&A

疑問解決

費用、回収年数、火災、水害、
有害物質、リサイクル、義務化
などを確認



太陽光発電の
メリット

導入メリット

経済効果、防災、ZEHの
コストメリットを知る



太陽光発電の設置・
利用時の留意点

導入前チェック

購入・PPA・リースの違い、
設置時の注意点を比較

2 補助金・制度を調べる

ご自宅の条件に合った補助金や、仙台市の制度・方針を確認できます。



太陽光発電等導入補助金
(既存戸建住宅向け)

戸建て・既存

既存戸建て向け。
太陽光+蓄電池の補助制度



太陽光発電等導入補助金
(新築戸建住宅向け)

戸建て・新築

ZEH水準・ZEH、新築戸建て
の補助額や条件



太陽光発電等導入補助金
(新築共同住宅向け)

共同住宅

共同住宅・賃貸・分譲の
建物側の補助制度



新築建築物への太陽光発電導入・
高断熱化促進制度/
仙台市地球温暖化対策推進計画

制度の背景

市がなぜ太陽光を進めるのか、
制度や方針の背景

おすすめの見方

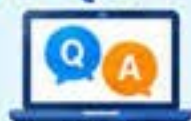
この順番で調べると、スムーズに情報を集められます。

1 ポータルサイト



まず全体像をつかむ

2 Q&A



気になる疑問を解消

3 家の条件確認



自宅のタイプや条件を確認

4 補助金確認



使える補助金を調べる

5 見積比較



複数社から見積りを取る

こんな人におすすめ

- ✓ まず全体像を知りたい
- ✓ 補助金を使えるか知りたい
- ✓ 安全性や義務化が気になる

調べてみよう
できることから
未来の仙台へ



調べて、比べて、
自分にあった選択を
やさしいまち 仙台

市民が調べるときに便利なWebサイト一覧 2

仙台市ページ+全国の公的・業界サイト

比較・補完に便利なサイト

仙台市の情報を調べたあとに役立つ全国サイトも整理

太陽光で
よりよい暮らしを
未来につなごう

1 全国レベルで比較に便利

制度・費用・性能などを幅広く調べられるサイトです。仙台市の情報とあわせて活用しましょう。

1 JPEA 住宅用太陽光発電システム



導入方法

自己所有・初期費用0円ソーラー・
設置までの流れを知る

2 JPEA 住宅用太陽光発電システムの 導入方法



比較

購入・PPA・リースの違いを
整理しやすい

3 国土交通省 省エネ性能表示制度



住宅選び

断熱性能、エネルギー性能、
ZEH水準を確認

4 国土交通省 目安光熱費の解説



光熱費比較

実際の請求額ではなく、
物件比較の目安として使う

5 資源エネルギー庁の 住宅用太陽光・売電関連情報



売電・基礎知識

住宅用太陽光の役割や、
売電・卒FIT後の考え方を知る

2 屋根に載せられない人はここを見る

太陽光パネルを設置できない方でも、再エネの選択肢や住宅の性能を確認できます。

6 再エネ電力メニューの情報



再エネ電気

電力の選び方を知り、
再エネ由来の電気を選ぶ参考に

7 省エネ性能ラベル



賃貸にも有効

賃貸や新居探して、
目安光熱費や断熱性能を見る

8 仙台市のQ&A・補助金ページへ戻る



最終確認

全国情報で比較したら、
最後は仙台市の条件と照合

どのサイトを、どんな時に使う？

こんな時に…

補助金を知りたい
安全性が気になる
住まいの性能を比べたい
導入方法を比べたい

見るサイト

仙台市補助金ページ
仙台市Q&A
省エネ性能表示制度
JPEA

目的に合わせて
上手に使い分けて
調べてみよう！

調べる順番

この順番で調べると、必要な情報をもれなく確認できます。



覚えておきたいこと

- ✓ まずは仙台市の公式ページを見る
- ✓ 比較は全国サイトも活用する
- ✓ 契約前に条件・費用・補助を確認する

正しい情報で
安心して
選択しよう

各テーマ（第2部）への情報提供

①太陽光（再エネ）

②住まいの断熱化

③省エネ

快適な住まいが
家族の暮らしと
仙台の未来をつくる

仙台市で考える 住まいの断熱化①

まずは“住宅の穴”をふさぐ なぜ断熱が必要？

ずっと、
住み続けたいまち
仙台



冬

暖かい空気が外に逃げる

せっかく暖房しても、家のすき間から
熱が逃げてしまいます。



暖房費が
高くなる



部屋が寒い



健康リスクが
高まる
(ヒートショックなど)

断熱性の低い家
= 穴のあいたバケツ

どんなに
たくさん
入れても
もれてしまう...



断熱した家
= 穴をふさいだバケツ

熱を逃がさず
外の熱も
入りにくい！
少ないエネルギーで
快適に！



夏

外の熱が家の中に入ってくる

強い日差しや暑い空気が、窓や屋根から
家の中に入ってきます。



冷房費が
高くなる



部屋が暑い



熱中症の
リスクが高まる



断熱でできること

家の“外からの熱の出入り口”をしっかりふさぎます

住まい全体を
バランスよく断熱することが大切です

窓の断熱



二重窓や
高断熱ガラスで
熱の出入りを減らす

壁の断熱



断熱材で
外の寒さ・暑さを
伝わりにくくする

屋根・天井の断熱



屋根や天井に
断熱材を入れて
夏の熱の侵入と
冬の熱の流出を防ぐ

床の断熱



床の断熱で
足元の冷えを防ぎ
快適にする

すき間をなくす



すき間を
しっかり
ふさぐ！
ドアや窓まわりの
すき間をなくし
空気の入りを減らす

高効率家電も有効！



ただし、断熱と
組み合わせると
効果が高まります。

だから大事！断熱化でこんなメリット

① 年中快適に暮らせる



夏は涼しく、冬は暖かい
快適な住まいに

② 冷暖房のエネルギーを減らせる



光熱費の節約に
つながります

③ より健康的な室内環境に



寒さ・暑さによる
健康リスクを減らせます

④ 脱炭素で、未来の仙台へ



エネルギーの使用を減らし
地球にやさしいまちづくり

快適な住まいから、ひと・まち・地球のよりよい未来へ

みんながつくる
持続可能なまち 仙台

みんなでつくる
未来につながる
やさしいまち 仙台

仙台市で考える 住まいの断熱化②

断熱基準を知ろう 国の基準と仙台市独自基準『ぬく杜』

社の都から
脱炭素の未来へ

断熱で
暮らしがもっと
快適に!

快適な住まいが
暮らしの質とまちの未来をつくります



国の断熱等性能等級 (5地域のU_A基準)

仙台市は **5地域** に区分されます。



国が定める
住宅の省エネ基準です

断熱等性能等級	U _A 基準値 (5地域)
等級 7	U _A 0.26 以下
等級 6	U _A 0.46 以下
等級 5	U _A 0.60 以下
等級 4	U _A 0.87 以下

! UA値は、熱の逃げやすさを示す値。小さいほど高断熱。

より高い
断熱性能へ



仙台市独自『ぬく杜』〈戸建住宅の認定〉

仙台市の気候に合わせた、より高い断熱性能を目指す認定制度です。

認定区分	U _A 基準値
S-G3	U _A 0.23 以下
S-G2	U _A 0.34 以下
S-G1	U _A 0.48 以下



仙台の気候に
合った、
より快適な住まいへ

✓ 新築は全区分で **C値 1.0** 以下(気密性能)

✓ 改修の認定は **UA値** で評価



「ぬく杜」は戸建住宅の認定制度。
国の断熱等級とは別の制度で、対象や意味が異なります。

なぜ基準が大事?

断熱化で、いまの暮らしも 未来の仙台も もっとよくなる

① 冬はあたたかく

部屋の中の
寒さをやわらげ、
快適に過ごせます。



② 夏もすずしく

外の暑さを
室内に伝えにくく、
快適に過ごせます。



③ 光熱費を抑えられる

冷暖房の使用を
減らせて、
家計の負担が
軽くなります。



④ 健康な暮らしにつながる

室温の急激な変化を
防ぎ、ヒートショック
などのリスクを減らし、
家族の健康を守ります。



⑤ 脱炭素のまちづくりに貢献

エネルギーの
使用を減らし、
CO₂の排出を抑えて
持続可能な仙台へ。



快適な住まいが、ずっと続く 住みよい仙台をつくります

みんなで、
脱炭素の仙台へ!

温度基準の違いをどう見るか？

「宮城県の平均居間室温 15.7℃」と「仙台市の 15℃・13℃・10℃」は、意味が異なります

① 実際に測った温度

実測値

宮城県

15.7℃

在宅中の平均居間室温

在宅中の居間で測定



- 伊香賀先生らの全国実測調査による値
- 冬の在宅時、居間の空気温度を実測
- 10分ごとに測定し、在宅時間の平均を算出
- “実際の暮らしで、どのくらい寒いか”を示す

同じ“15℃前後”でも、
意味は違う！

② 住宅性能から計算した目安

計算上の目安

15℃ / 13℃ / 10℃

最低の体感温度の目安

- S-G3 → 概ね 15℃ を下回らない
- S-G2 → 概ね 13℃ を下回らない
- S-G1 → 概ね 10℃ を下回らない



住宅の断熱性能の
グレードに応じた
目安 (HEAT20)

外は寒くても
室内は冷えにくい

- 仙台市の高断熱住宅の考え方
- 空気温度ではなく“体感温度”の目安
- 想定した暖房条件を反映した計算値
- “家がどれだけ冷えにくい”を示す

ここが
違う

① 何を見ている？



居間の平均室温
(在宅中の居間の空気温度)



最低体感温度の目安
(住宅の断熱性能に応じた値)

② どう求める？



実際に測る
(実測調査)



住宅性能から計算
(モデル・計算値)

③ 何がわかる？



現実の寒さ
(暮らしの実感)



家の冷えにくさ
(断熱性能の効果)

④ 直接比較できる？



そのまま比較は
できない



大切なのは、平均室温と最低体感温度を混同しないこと。
断熱性能が高い住宅ほど、寒い時間・寒い部屋を減らしやすくなります。

あたたかく
すずしい住まいで
家族の笑顔がふえる
仙台のまちへ

仙台市で考える 住まいの断熱化③

断熱で変わる暮らし 快適・健康・光熱費

今の暮らしを
未来の仙台につなぐ

みんなでつくる
やさしく快適なまち 仙台

住まいの断熱化でこんなメリットがあります

1 冬あたたかい



外の寒さを防ぎ、
室内のあたたかさを保ちます。
冬でも快適に過ごせます。

2 夏すずしい



外の暑さの影響を抑え、
室内の涼しさを保ちます。
夏も快適に過ごせます。

3 部屋間の温度差を小さく



家の中の部屋ごとの温度差が
小さくなり、どこでも快適に
過ごしやすくなります。

4 結露の軽減



室内外の温度差を抑え、
結露の発生を少なくします。
カビの発生も抑え、
住まいを清潔に保てます。

5 冷暖房エネルギーを減らす



熱の出入りを抑え、
冷暖房に使うエネルギーを減らせます。
光熱費の節約にもつながり、
地球にもやさしい暮らしができます。

断熱で、家族の健康を守る

家の中が寒いと、血圧の急激な変化により
ヒートショックなどの健康リスクが高まります。
特に、廊下・浴室・トイレなど、
温度が下がりやすい場所に注意が必要です。



ヒートショック
のリスクが
高まります

寒い住まい



- ・血圧の変動が大きい
- ・ヒートショックのリスク
- ・体調を崩しやすい

断熱された住まい



- ・血圧の変動が少ない
- ・健康リスクの低減
- ・快適に過ごせる



WHO(世界保健機関)のガイドラインでは、
冬の室温は **18℃以上が目安** とされています。

仙台市の実証・試算例(断熱DIY)

仙台市の事例をもとにした
シミュレーションです



窓のDIY断熱の例

(仙台市の実証・試算に基づくシミュレーション)

費用

約 **8.6万円**

光熱費年間

約 **1.2万円削減**

回収目安

約 **7.6年**

※ 仙台市が実施した実証・試算例に基づくシミュレーションです。
※ 住宅の条件や工事の内容により、費用・効果・回収年数は異なります。
※ すべての住宅で同じ効果を保証するものではありません。

できることから
はじめよう!

断熱で
人にも地球にも
やさしい
仙台の未来へ

断熱 + 適切な換気 + 高効率設備 で、快適なくらしへ

家の断熱に加えて、適切な換気と高効率な冷暖房・給湯などの設備を組み合わせることで、
より快適で、健康的、そして環境にもやさしく暮らしを実現できます。

快適な住まいで
ずっと住み続けたい
まち 仙台

みんなでつくる
あたたかくすこやかな
暮らしのまち 仙台

仙台市で考える 住まいの断熱化④

窓から始める断熱リフォーム 手軽な工夫と補助制度

冬はあたたかく、夏はすずしく
住まいからみらいの仙台へ



社の都から
快適で持続可能な
未来へ

仙台市の住宅施策で
快適な暮らしと脱炭素の未来を
(2026年度時点の情報)

1 自分でできること

まずは手軽な工夫から、すぐに始められます！

できることから一歩ずつ、快適な住まいへ

すきまテープ

窓やサッシのすき間を
ふさぎ、冷たい空気の
出入りを防ぎます。



断熱カーテン

厚手のカーテンで
窓からの冷気を防ぎ、
室内のあたたかさを
保ちます。



窓に断熱シート

窓ガラスに貼るだけで、
冷気の侵入を抑え、
室内の暖かさを保ち
ます。



取り外し可能な内窓

工事なしで設置できる
簡易な内窓で、断熱
効果を高めます。



夏はすだれ・シェード

日差しを遮り、
室温の上昇を抑えて
夏も快適に過ごせます。



2 より効果が高い対策

住まい全体の断熱で、快適性と省エネ効果をさらに高めます。

家全体の断熱で、ずっと快適な暮らしを

内窓設置



既存の窓の内側に
もう一つ窓を設置し、
高い断熱効果を
得られます。

サッシ・ガラス交換



断熱性能の高い
サッシや複層ガラスに
交換し、熱の出入りを
大きく減らします。

壁・屋根・天井・床の断熱



断熱材を施工し、
住まい全体の
断熱性能を高めます。
冬はあたたかく、
夏はすずしくなります。

玄関ドアの断熱



断熱性能の高い
玄関ドアに交換し、
冷気の侵入を防ぎ、
快適性を高めます。

浴室の断熱



断熱性の高い浴室に
リフォームし、
ヒートショックの予防
にもつながります。

3 進め方

専門家に相談しながら、計画的に進めましょう。



相談

住宅の専門家や
施工業者に
相談する



見積もり比較

複数の事業者から
見積もりを取り、
内容进行比较する



補助条件確認

利用できる補助制度の
対象や要件、
募集状況を確認する



工事

契約後、
工事を行う

4

2026年度の主な補助上限(例)

上手に活用して、負担を軽減！

仙台市

既存住宅の
窓の一部改修



上限 10万円

仙台市

既存住宅の
床・壁・屋根・天井の
一部改修



上限 30万円

仙台市

戸建住宅の
まるごと断熱改修



上限 120万円

国

先進的窓リノベ
2026事業



上限 100万円/戸



注意事項

対象住宅・性能要件・募集状況の確認が必要

補助制度は対象となる住宅の種類や性能要件、申請期間などが定められています。
最新の情報を必ず確認しましょう。



賃貸住宅は管理会社・オーナーに相談

賃貸住宅は、入居者が自ら工事を行うことはできません。
まずは管理会社・オーナーに相談しましょう。

まずは「寒い窓」から
始めよう



あたたかな住まいが
未来の仙台をつくる

各テーマ（第2部）への情報提供

①太陽光（再エネ）

②住まいの断熱化

③省エネ

断熱の次は、使うエネルギーを小さくする

住まいの断熱で、熱の出入りを減らしてから、省エネ設備・家電を導入すると、より効果的です！

1 まず断熱

(窓・壁・床などで
熱の出入りを減らす)



2 次に

省エネ設備・家電を導入



3 最後に

日々の使い方を見直す



みんなで
省エネのある
心地よい暮らしを
はじめよう！

小さな行動の積み重ねが、
明日の仙台をつくれます

ひと・まち・みどりが
輝く 仙台の未来へ



仙台市で始める ③ 省エネ

省エネで
もっと暮らしやすい、
未来の仙台へ

こんな設備・家電で省エネ!

高効率な設備・家電に買い替えることで、電気代を抑え、快適な暮らしにつながります。



エアコン (省エネモデル)

少ない電力で
しっかり冷暖房。
快適さはそのままに
電気代を節約!



高効率給湯器 (エコキュート・ エコジョーズなど)

少ないエネルギーで
お湯をつくり、
光熱費を大きく
節約できます!



冷蔵庫 (省エネモデル)

最新の省エネモデルは
少ない電力でたっぷり保存。
電気代の節約と
食品の鮮度キープを
両立します!



LED照明

少ない電力で
明るく長持ち。
電気代を抑えながら
お部屋を快適に!



節水型 シャワーヘッド

少ない水で
たっぷりの浴び心地。
水道代・ガス代の節約
につながります!

家の中の
設備・家電から
省エネを始めよう!

集合住宅・賃貸でもできることがたくさんあります!

みんなでつくる
未来につながる せんだい





場所別の主な省エネ対策

毎日の暮らしの中で、できることから始めましょう。

リビング

快適に、かしこく



- ✓ 高効率エアコンへの買い替え
- ✓ LED照明への交換
- ✓ テレビの省エネモード設定
- ✓ 使わないときは主電源をオフ
- ✓ カーテンが日差しや冷気を調整

キッチン

ムダなく、おいしく



- ✓ 省エネ性能の高い冷蔵庫
- ✓ 食器洗い乾燥機の活用
- ✓ IHクッキングヒーター
- ✓ 適切な温度での食品保存
- ✓ 食材を使い切る・食品ロスをなくす

浴室

お湯も上手に使う



- ✓ 高効率給湯器（エコキュート等）
- ✓ 節水型シャワーヘッド
- ✓ お湯の出しっぱなしをやめる
- ✓ 浴槽の保温・追いだきの工夫

小さな行動の積み重ねが、
明日の仙台をつくれます。

みんなで作る
未来につながる せんだい



集合住宅・賃貸でもできること

持ち家でなくても、できる省エネはたくさんあります！

① LED電球に交換



消費電力を
約**86%**削減

② 省エネ家電への買い替え



電気代も
約**14%**削減
(エアコンの例)

③ 節電の習慣



- こまめに消す
- 待機電力を減らす
- 省エネモードを使う

④ 節水型シャワーヘッド



水の使用量を
約**20~40%**
削減

⑤ 厚手のカーテン・すだれの活用



夏は涼しく
冬は暖かく

⑥ 宅配の工夫



- 日時指定の活用
- 置き配の利用
- 再配達を減らす

小さな工夫で、快適に・おトクに・環境にやさしく

毎日の行動で、ムリなく省エネ

1回は小さくても、365日で大きな効果に！

節電



- 使わない照明は消す
- 家電は省エネモードで
- 待機電力を減らす

節水



- こまめに止める
- 節水型製品を使う
- お風呂は間隔をあけず

食品ロスの防止



- 必要な分だけ買う
- 作りすぎない
- 食べきる・使いきる

リサイクル・ごみ減量



- 分別を徹底する
- マイボトル・マイバッグ
- ごみを減らす工夫

再配達の防止



- 日時指定で1回で受け取る
- 置き配・宅配ボックスの活用
- 受け取りやすい時間を設定

みんなで
できることから
はじめよう！

一人ひとりの行動が、
仙台のきれいな空気と豊かな未来につながります。

みんなで作る
未来につながる せんだい



やらないと、毎年これだけ損かも

省エネは“我慢”ではなく、固定費の見直しです。

たとえば、こんなに違います！

項目	そのままの費用(目安) (年間)	省エネ後の費用(目安) (年間)	
 冷蔵庫 (10年前の製品)	約13,000円	約7,000円	約6,000円 おトク!
 エアコン (10年前の製品)	約20,000円	約17,000円	約3,000円 おトク!
 LED照明 (白熱電球比)	約3,340円	約457円	約2,883円 おトク!
 給湯器 (従来型 → 高効率型)	約80,000円	約70,000円	約10,000円 おトク!
 シャワー (従来型 → 節水型)	約20,000円	約16,000円	約4,000円 おトク!

賢く選んで
家計も地球も
ハッピーに!

小さな見直しで
大きなゆとりを
つくりましょう!

一人ひとりの
行動が、仙台の
きれいな空気・
豊かな自然に
つながります。



これらを
まとめると...

年間で**数万円の差**になることも!

※年間費用は一般的な家庭の目安です。
使用条件により異なります。



仙台市で始める ③ 省エネ

省エネで
もっと暮らしやすい、
未来の仙台へ

7/8

仙台市の支援・キャンペーン

仙台市では、省エネ家電の買い替えなどを応援しています！



仙台市 省エネ家電買い替えキャンペーン

実施期間

2026年5月1日(金)～10月31日(土)

応募締切

2026年11月13日(金)

省エネ性能の高い家電に
買い替えて、家計にも、
環境にもやさしい暮らしを！



家エネで、
家計にも、
仙台の未来にも
うれしい選択を！



このほかにも…



省エネに関する 相談窓口

専門のスタッフが
ご相談に応じます。



家庭の省エネ診断

ご家庭のエネルギーの
使い方を診断し、
効果的な対策をご提案します。



再エネ・省エネに 関する情報発信

補助制度やイベント情報など、
役立つ情報をお届けします。

みんなでつくる
未来につながる せんだい

一人ひとりの選択が、
仙台のきれいな空気・豊かな自然につながります。





仙台市で始める ③ 省エネ

省エネで
もっと暮らしやすい、
未来の仙台へ

8/8

もっと詳しく知りたい方へ

仙台市や関係機関のサイトで、最新の情報をチェック！



仙台市公式
ホームページ

キャンペーン情報・
補助制度など

🔍 仙台市 省エネ



仙台市
ごみ減量・リサイクル情報

分別方法 など

🔍 仙台市 ごみ分け方



資源エネルギー庁
省エネポータルサイト

家庭でできる取組 など

🔍 省エネポータル



環境省
ゼロカーボンアクション30

アクション集

🔍 暮らしのネットゲンアクション



一人ひとりの
行動が、仙台の
未来をつくれます！

みんなでつくる
未来につながる せんだい

今日の省エネが
明日のきれいな
仙台をつくる



各テーマ（第2部）への情報提供 補足資料

**①賃貸集合住宅でもできる！
省エネ・断熱・再エネ**

②お金の話



地球にいい暮らしを一緒にみんなで作ろう

賃貸集合住宅でもできる！ 省エネ・断熱・再エネ

まずは入居者が「今すぐできること」



光熱費の節約



夏すずしく・冬あたたかく



CO₂削減



快適・健康

ちょっとした工夫で未来が変わる

1 窓の断熱



断熱カーテン・断熱シート・すき間対策

2 簡易内窓



取り外し可能な内窓を活用

3 エアコンを上手に使う



フィルター清掃・温度設定・サーキュレーター

4 LED照明



交換できる電球はLEDへ

5 お湯を節約



節湯シャワー・適温・使いすぎ防止

6 再エネ電力を選ぶ



切替可能なら再エネ電力メニューへ

7 電気を見える化



アプリや検針票で使用量をチェック

！ここを確認

- 1 原状回復できるか
- 2 管理規約・大家さんへの確認が必要か
- 3 高圧一括受電では電力切替できない場合あり

今の暮らしが、未来につながる

賃貸でも、今日からできることは多い。

まずは「小さな改善」を積み重ねることが第一歩。



住まいからやさしい未来を



賃貸集合住宅で広げる！ 省エネ・断熱・再エネ

次は大家さん・管理会社と「一緒に進めること」



光熱費の削減



住まいの
価値向上



入居者の満足



CO₂削減

いい建物は、
みんなの未来をつくる

1 窓断熱リフォーム



夏は涼しく
冬は暖かく！

内窓・複層ガラス・高断熱窓
冬の寒さ・夏の暑さ・結露対策に有効

2 省エネ型給湯器へ交換



高効率で
光熱費を
削減！

エコジョーズ・エコフィール
給湯は家庭エネルギー消費の大きな部分

3 共用部の省エネ



必要な
ときだけ
点灯！

LED照明・人感センサー・タイマー
共用部の電気代を抑えやすい

4 再エネ・屋根活用



つくる電気で
みんなの
暮らしを！

共用部電力の見直し、屋上太陽光の検討
建物全体で長期的な対策へ

！ 国の主な支援制度

うまく活用して、建物の省エネ・断熱・再エネを進めましょう！



先進的窓リノベ2026事業
高断熱窓の改修を支援



賃貸集合給湯省エネ2026事業
既存賃貸集合住宅の給湯器交換を支援



住宅省エネ2026キャンペーン
リフォーム・新築の支援情報をまとめて確認

対象要件・申請方法・併用可否は公式サイトで確認。



入居者
住みながら感じる
困りごとを伝える



管理会社・大家さん
建物の計画・判断
支援制度の活用



工事事業者・制度
最適な工事の提案
申請・施工のサポート

みんなで進めると
もっとよい住まいに
つながる！

「住みながら感じる困りごと」が、建物改善の出発点になる。

今の暮らしが、
未来につながる。



住まいから
やさしい未来を



公式情報で
安心・確実に
進めよう！

まずはここから！ 役立つ公式情報と進め方

環境省・国の情報を上手に使おう

知る・相談する・活用する・続ける
で、よりよい未来へ



1 気になることを整理



寒い・暑い・結露・光熱費が高い

2 自分でできることを実践



窓対策、LED、節湯、再エネ電力

3 管理会社・大家さんに相談



設備更新や断熱改修を提案

4 制度を確認して進める



補助金、要件、工事後の効果確認

住宅脱炭素NAVI



窓断熱・断熱改修・事例・
支援情報を確認

住宅省エネ2026 キャンペーン



使える補助制度を
まとめて確認

賃貸集合給湯省エネ 2026事業



賃貸集合住宅の
給湯器交換支援

デコ活・うちエコ診断



暮らしの省エネ行動を
見直すヒント

！覚えておきたいポイント

- 1 賃貸でも、できることは多い
- 2 建物の改善は所有者との連携がカギ
- 3 補助制度は年度や条件で変わる
- 4 無理なく続けることが大切

一人ひとりの
行動が、
未来をつくる

入居者の行動 × 建物の改善 × 制度活用で、賃貸住宅も脱炭素へ。

快適で、家計にもやさしい住まいづくりへ

環境省・国土交通省・経済産業省の
公式情報をもとに作成。

各テーマ（第2部）への情報提供 補足資料

①賃貸集合住宅でもできる！
省エネ・断熱・再エネ

②お金の話

エネルギーを上手に使って
ずっと心地よい暮らしを

戸建て住宅と賃貸住宅 お金の見え方を比べる

省エネ・断熱・再エネの「初期費用・補助金・光熱費」を整理

仙台市+国の制度を中心に整理
(2026年度時点)

未来のくらしを
もっと、やさしく

戸建て住宅



- 自分で設備投資しやすい
- 補助金を取りやすい
- 光熱費削減も大きい

太陽光・蓄電池・給湯器・窓断熱

賃貸住宅



- 「入居者ができること」と「大家さんが進めること」に分かれる
- 入居者は小さく始めやすい
- 建物側の改修はオーナー判断がカギ

LED・節湯・簡易断熱・再エネ電力 / 給湯器・窓改修

みんなでつくる
快適で持続可能な
住まい

項目	戸建て	賃貸（入居者）	賃貸（オーナー・管理会社）
主な対策	太陽光+蓄電池 / 高効率給湯器 / 窓断熱	LED / 節湯 / 簡易断熱 / 再エネ電力	給湯器交換 / 窓断熱 / 共用部省エネ / 太陽光
初期費用	比較的大きい	小さく始めやすい	建物改修は大きめ
補助金	仙台市+国制度あり	少ない / 直接は少なめ	国制度あり、建物改修で活用
光熱費への効果	大きく下がる可能性	毎月の節約に効く	入居者満足・ランニングコスト改善
ポイント	自家消費を増やす	無理なく続ける	制度を活用して改修



戸建ては「投資→回収」型

初期費用はかかるが、補助金と光熱費削減効果を組み合わせやすい



賃貸は「小さく始める+建物改善」型

入居者の工夫だけでなく、オーナー改修が重要



光熱費は物件差が大きい

実際の光熱費は条件で変わる。比較には省エネ性能ラベルの「目安光熱費」が有効



ラベルで
かんたん比較



比較の見方：

1

初期費用



2

補助金



3

毎月の光熱費



4

回収年数

エネルギーを上手に使う
ずっと心地よく暮らしを

戸建て住宅 お金のかかり方・補助金・光熱費の見え方

仙台市+国の制度を中心に、代表的な対策を整理

金額は代表例。実際の工事費・光熱費は
住宅条件で変わります

未来のくらしを
もっと、やさしく

太陽光+蓄電池

つくる・ためる・自家消費

- 昼間につくって使う
- 余った電気をためる
- 停電時にも安心

高効率給湯器

給湯費の削減に効果

- 少ないエネルギーで
効率よくお湯をつくる
- 給湯費を削減
- CO₂の削減にも貢献

窓断熱・断熱改修

寒さ・暑さ対策と光熱費低減

- 冬の寒さを防ぐ
- 夏の暑さを防ぐ
- 光熱費の低減・快適な室内

対策

初期費用の目安

補助金の代表例

光熱費への影響の見方

既存戸建て：
太陽光+蓄電池

比較的大きい（要見積）

仙台市：定額30万円

自家消費が増えるほど電気代低減

新築戸建て：
太陽光/太陽光+蓄電池

比較的大きい（要見積）

仙台市：
ZEH水準 2~4kW未満
太陽光 30万円 / 太陽光+蓄電池 40万円
4kW以上
太陽光 50万円 / 太陽光+蓄電池 60万円
ZEH 4kW以上
太陽光 50万円 / 太陽光+蓄電池 60万円

断熱性能と合わせて
光熱費低減が期待

高効率給湯器

要見積

国：エコキュート 7万円 /
ハイブリッド給湯機 10万円 / エネファーム 17万円

給湯費の削減が期待

窓断熱改修

要見積

国：先進的窓リノベ2026
補助額は窓の性能・サイズ・工法で決定 上限100万円/戸

暖冷房費の低減・快適性向上

仙台市の実例：断熱DIY

費用

約8.6万円

年間光熱費削減

約1.2万円

回収年数

約7.6年

15年で

約8.4万円お得

仙台市の公表シミュレーション

省エネエアコンの効果の例

6畳用：年間

約2,760円お得

高効率機の例。条件で変動

14畳向け：年間

約12,600円お得

見方のコツ

- 初期費用だけでなく、補助金と
毎月の削減額を合わせてみる
- 太陽光は“どれだけ自家消費するか”が重要
- 断熱は快適性・健康面の効果も大きい

戸建て住宅は「補助金+光熱費削減」で、長期的に回収を考えやすい。

今の選択が、
これからの暮らしにつながる

エネルギーを上手に使うって
ずっと心地よい暮らしを

賃貸住宅 お金のかかり方・補助金・光熱費の見える方

入居者ができること／オーナーが進めることを分けて整理

金額は代表例。実際の費用・光熱費は
住戸条件や契約で変わります

未来のくらしを
もっと、やさしく

入居者ができること

できることから
はじめて
毎月の暮らしを
もっと快適に！



LED



節湯



簡易断熱



再エネ電力



電気の見える化

小さな費用で始めやすい

毎月の節約に効く

オーナー・管理会社が進めること



給湯器交換



窓断熱



共用部省エネ



太陽光・蓄電池

建物改修は制度活用がカギ

入居者満足・価値向上にもつながる

対象	主な対策	補助金の代表例	光熱費・価値への効果
入居者	LED、節湯、簡易断熱、再エネ電力、見える化	直接使える補助は少なめ	毎月の節約、快適性向上
入居者 (簡易断熱の例)	断熱DIY	補助なしのことが多い	費用 約8.6万円 / 年間約1.2万円削減 約7.6年で回収
オーナー・管理会社	賃貸集合住宅の給湯器交換	国：賃貸集合給湯省エネ2026 追い焚きなし 5万円/台 追い焚きあり 7万円/台	給湯費低減、入居者満足向上
オーナー・管理会社	窓断熱改修	国：先進的窓リノベ2026 補助額は窓条件で決定 上限100万円/戸	寒さ・暑さ対策、快適性向上
新築共同住宅(仙台市)	太陽光＋蓄電池	仙台市： 個人 7万円/kW(上限50万円) 個人事業主・法人 5万円/kW(上限50万円) 蓄電池 10万円	共用部や自家消費設計しだいで 電気代低減



賃貸で重要なのは役割分担



入居者の工夫
(できることから)



オーナーの判断
(建物の改善)



制度活用
(補助金を使う)



光熱費を比べるときは？



省エネ性能ラベルの
「目安光熱費」を見る

▽ 全国統一条件で
比較の目安になる



覚えておきたいこと

- ✓ 賃貸でも、できることは多い
- ✓ 建物改修は所有者との連携がカギ
- ✓ 補助制度は年度や条件で変わる
- ✓ 無理なく続けることが大切

みんなでつくる
快適で持続可能な
賃貸のくらし

