

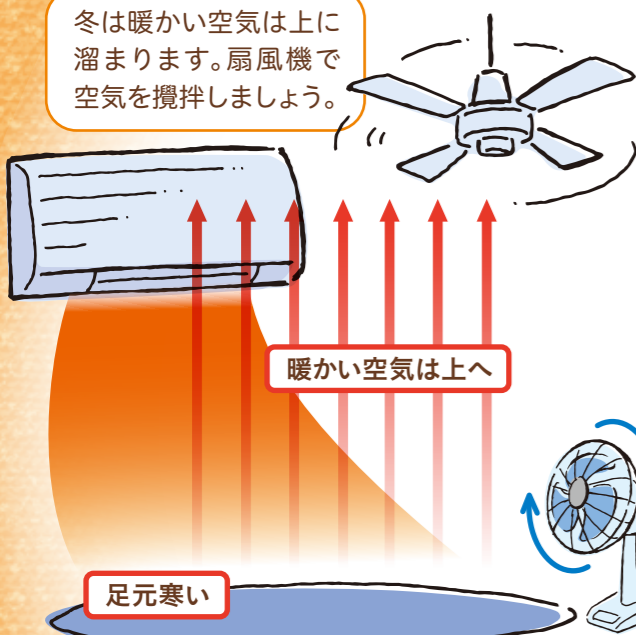
省エネは暖房対策から始めましょう!

家庭のCO₂排出量の30%は、熱エネルギーからです。特に冬は、電気・ガス・灯油等を使って熱利用しますので、エネルギーの使用量が高くなります。まず冬の暖房を見直してみましょう。

エアコン

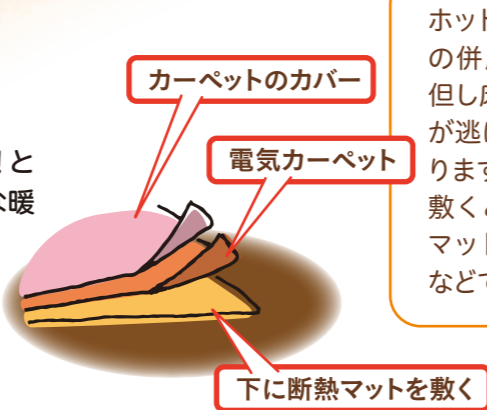
冬、エアコン暖房は足元が寒い!とよく聞きます。エアコンでの上手な暖房をご紹介します。

冬は暖かい空気は上に溜まります。扇風機で空気を攪拌しましょう。



暖かい空気は上へ

足元寒い



カーペットのカバー

電気カーペット

下に断熱マットを敷く

ホットカーペットやコタツの併用で足元を暖かく。但し床にじかに敷くと、熱が逃げて暖房効果が下がりますので、断熱マットを敷くと効果的です。断熱マットはホームセンターなどで安く買えます。

湿度が上がると体感温度が高くなります。加湿器を利用して適切な湿度(50~60%)に保つことで、暖房の効果を高めることができます。
※湿度が高くなりすぎると結露の原因となります。



設定温度20°C

なぜエアコンは効率がよいのでしょうか?



広い部屋を暖める場合は、ヒーターよりエアコンの方が効率的です。

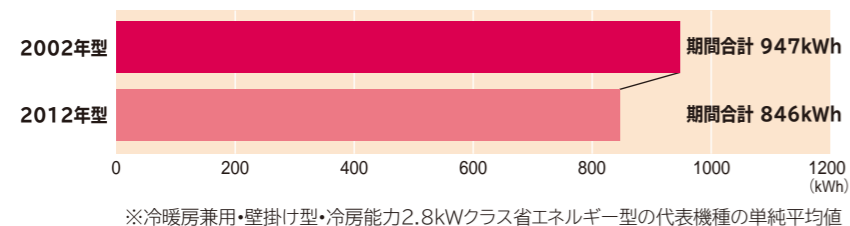
リビングなど長い時間過ごす部屋の暖房は、エアコンの方が適しています。エアコンはヒートポンプ技術を取り入れ、消費電力に対して約5倍の熱エネルギーを作ることができるからです。電気ストーブやオイルヒーターなど電熱で暖める機器は、消費電力が大きいため、足元など局所暖房に向いています。

エアコン	450W(60畳用) 750~1100W(10~15畳用)
電気カーペット	760~1000W(3畳用)
ファンヒーター	1150W
オイルヒーター	360~1500W
ハロゲンヒーター	1200W
電気ヒーター	800~1000W

※左記は定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。

エアコンを買い替える時は、省エネ効率の高いものを選びましょう!

10年前のエアコンと期間消費電力量の比較



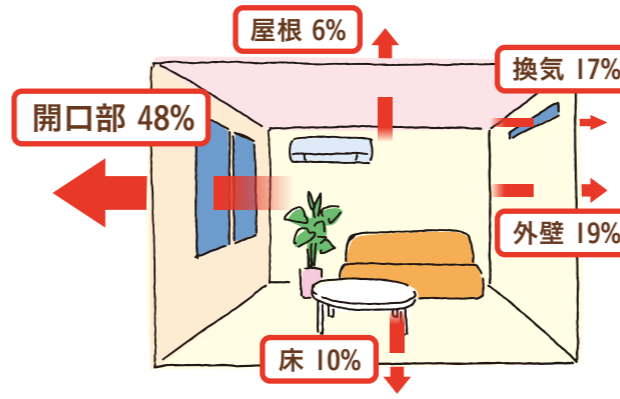
約11%
省エネ

参考:一般社団法人日本冷凍空調工業会
一般財団法人家電製品協会『省エネ家電おすすすめBOOK』

窓

住宅の開口部は熱の出入りが大きいため、冷暖房の効きを左右します。冬の場合、せっかく暖まった室内の空気が窓から逃げていってしまわないよう、窓の断熱対策が重要です。

冬の暖房時に外に熱が逃げる割合の例



内窓



複層ガラス(高断熱窓)に変更、断熱サッシに変更、内窓の取り付け

施工業者に依頼

自分でできる

窓用断熱シートを貼る、カーテンを厚地にしたり長くする。

カーテンボックス



窓用断熱シート



カーテンで熱の出入りを防ぎましょう。窓の上部にはカーテンボックスを設置したり、カーテンを床に着くぐらいに長くするなど工夫しましょう。

まず、簡単にできる窓の断熱にトライしてみましょう。気泡緩衝材などを窓に貼ると熱が逃げにくくなります。簡単に貼れる断熱シートがホームセンターなどで安価に売られています。

照明

冬は日照時間が短いため、照明を長く使います。特に長くつけておくことが多いリビングなどは、LED電球に交換すると省エネ効果が高くなります。



LED電球

風呂

冬は水が冷たいのでお湯を沸かすのに多くのエネルギーが必要です。お風呂に入る場合も、ひと工夫で省エネができます。



お風呂は、なるべく続けて入りましょう。時間があく場合は、保温ではなく追い炊きを!



12ℓ×15分間=180ℓ



浴槽=約200ℓ

1分間のシャワーのお湯は約12リットルです。シャワーは15分程度なら浴槽よりお湯の量が少なくなるので省エネ!

節水シャワーヘッドに交換
シャワーの「出す/止める」の切り替えを手元のスイッチでできる節水タイプのシャワーヘッドを使用すると、シャワーの水量が減り、水もガスも節約できます。