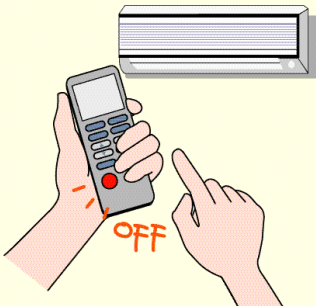
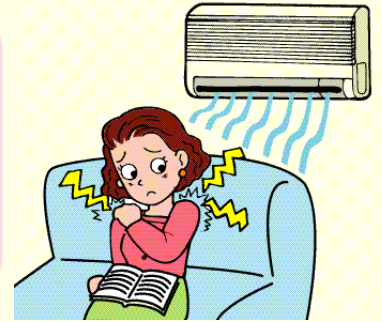


家庭でできる省エネ10の提案

私たちの生活レベルを維持しながら地球環境を保全する省エネルギーを突き詰めていくと、私たちのライフスタイルのあり方に関わってきます。私たちが省エネルギーを意識して実行すると、およそ20%の省エネルギー効果がみられるという試算もできています。

1 エアコンが効きすぎていませんか？

家計のためにも健康のためにも、エアコンの効きすぎは良くありません。部屋の温度はこまめに調整しましょう。冬の暖房温度を1下げれば、年間使用量で全国で約43万世帯相当、夏の冷房温度を1上げれば、全国で約32万世帯相当の節約になります。



2 エアコンの機能を効果的に使おう！

暖い空気は高いところに集まります。風向調整板がついているエアコンは、暖房中は下向きに、冷房時は上向きにセットすると室内の温度差が少なくなり、効果的です。また、同じ室温でも湿度が15%違うと、体感温度は1℃違います。夏は消費電力の少ないドライモードを活用しましょう。

3 カーテン等とのコンビネーションを！

窓から出入りする熱は、意外に多いもの。冬は厚手のカーテンを天井から床までたらし、カーペットを敷いて熱が逃げないように。夏はブラインドなどを使って、太陽熱の進入を防ぎましょう。また、エアコンは、夏冬ともに扇風機とセットで使い、部屋の空気を循環させると、より効率的です。



4 適切な機器の選択を！

エアコンや照明器具は、家電製品などは、部屋や用途に合わせた効率的なものを選ぶとともに、エネルギー消費効率のよいものを選びましょう。エネルギー消費効率の良い機器は、エネルギーの消費のみならず、初期投資と維持経費などのランニングコストを含めた最終的な費用を低く抑えることができます。

5 エネルギー機器はこまめに手入れを！

エアコンや掃除機などのフィルター、ストーブの空気穴、照明器具のカサなど、ほこりがたまるとエネルギー効率が下がります。こまめに掃除して使いましょう。



6 それぞれの機器に最適な使い方を

冷蔵庫や洗濯機などは、詰め込みすぎるとエネルギー効率が下がります。また、暖房機器は冷気の入ってくる窓を背に、冷蔵庫は直射日光や壁への密着を避けるなど、各機器にはそれぞれ最適な設置場所などがあります。機器の特性とその設置場所を考えてみましょう。



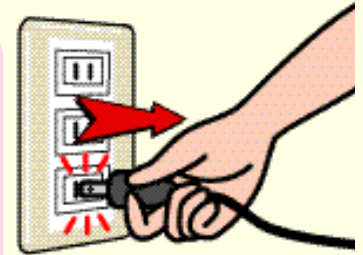
7 シャワーの流しっぱなしはやめよう!

シャワーのお湯を1分間流し放しにすると、全国の家で東京ドーム約201杯分のお風呂を沸かせるほどのエネルギーを使います。また、夏風呂の水張りは午前中に、沸かし上げは入浴直前にすると、1回で20～30%のエネルギーの節約になります。冬は逆に、沸かし上げ直前に水張りしましょう。



8 電気製品は主電源で切りましょう!

電気製品の待機時消費電力は、テレビ、エアコンだけでも年間150kWh（家庭の消費電力の15日分に匹敵）にもなります。長時間使用しないときは、リモコンだけでなく主電源を切り、旅行などのときは、コンセントも抜きましょう。電子ジャーや保温ポットなども、できるだけコンセントから抜きましょう。



9 住宅に断熱材の使用を!

住宅を新築・増改築する場合には、屋根、天井、壁、床などに断熱建材を使い、窓を二重窓にするなど家の断熱効果も高めると、暖房エネルギーは約半分に節約できます。



10 太陽エネルギーの活用を!

冬の天気の良い日は、カーテンを開けるなどして太陽熱を十分取り入れましょう。また、ソーラーシステムなどの利用も考えてみましょう。

