



エコ活動 冬号



家庭ですぐ出来る冬の取組み



- 屋内全般**
- 1.窓に空気層のある断熱シートを貼る
 - 2.暖房時にカーテンやブラインドを閉める
 - 3.床に断熱シートやカーペットを敷く
 - 4.隙間テープなどを活用して隙間風邪を防ぐ
 - 5.重ね着などにより暖かくする
 - 6.湯たんぽ、ひざ掛けなどを活用する



- リビング**
- 7.寒冷地以外の地域では、ストーブ・ファンヒーターではなくエアコンで暖房する
 - 8.室温を低めにし、こたつや電気カーペットなどの効率の良い部分暖房を活用する
 - 9.暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする
 - 10.暖房の温度設定を控えめ(目安は 20℃)にする
 - 11.扇風機などを使い、天井付近の温かい空気を室内に循環させる
 - 12.暖房の使用時間を可能な限り短くする
 - 13.照明を使う時間を可能な限り短くする
 - 14.テレビを見る時間を少なくする(つけっぱなしにしない。)

- 台 所**
- 15.電気ポットや炊飯ジャー保温をやめる
 - 16.圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
 - 17.食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない

- 風呂**
- 18.家族が続けて入り風呂の追い炊きをしない

- トイレ**
- 19.保温便座の設定温度を下げ、使わないときには保温便座のふたをしめる

- 外出**
- 20.エコドライブを実践する

節電<節エネ=節 CO2

暖房利用が高まる冬。エアコンの暖房利用などを抑える「節電」の代わりにガスストーブや灯油ストーブを使う…ではなく、**節電を節エネの一部として捉え、電気のみならずエネルギー全体の消費を抑えることによる「節電ライフスタイル」への転換を提案しています。**

当たり前なこと、もう一度見直してみませんか？



エアコン

エアコンで温められた空気は、天井付近にたまってしまいますので、扇風機を併用してゆっくりと空気を循環させると足元が暖かくなり暖房効果がアップします。

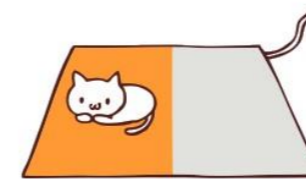
また、ちょっと寒いかと思ったら、設定温度を上げる前に、もう一枚重ね着をしてみましょう。



こたつ

こたつは温めた熱を逃さないことが大きなポイントです。下敷きをしたり、厚めの布団を上掛けにしたり、温めた熱を逃がさないようにしましょう。

こたつは普段中が見えず、「消し忘れ」しやすいので、タイマー付コンセントなどを活用するのも効果的です。



電気カーペット

電気カーペットは、人がいる面だけ温めるようにしたり、室温に合わせて設定温度を調節することがポイントです。

また、下敷きに断熱シートを使ったり、ひざ掛けなどをあわせれば、熱が逃げずに効果的です。



家族団らんで楽しみながら省エネ

それぞれの部屋で照明や暖房を使わずに、家族が一つの部屋に集まる時間を増やすことは省エネにつながります。

