

冬の省エネにご協力お願いします

# 寒い冬も熱い気持ちで乗り切ろう

冬は暖房などの家電製品を使う機会が多くなります。省エネのヒントを参考に、寒い冬を乗り切りましょう。

## 暖房はなるべく20℃! こまめな掃除を!

①エアコンは風向きを下に設定し、なるべく20℃に設定しましょう。ただし、我慢をしすぎて風邪をひかないようにしましょう。また、2週間に1度を目標にエアコンのフィルターを掃除しましょう。

## ひと工夫で体感温度アップ!

②身に付けるものを工夫すると体感温度が上がります。特に3つの首(首、手首、足首)を温めると身体全体が暖かくなります。  
●ひざかけ→+2.5℃ ●くつ下→+0.6℃  
●カーディガン→+2.2℃

## 暖かさは窓から逃げていく!

③冬の暖房時には熱の約60%が開口部(窓)から出てしまうため、窓の断熱性能をアップすることが重要です。  
●厚手で長いカーテンを付ける  
●窓ガラスに断熱フィルムを貼る  
●窓ガラス、サッシ、ドアを断熱性、気密性の高いものに切り換える  
※石油ストーブを使用する場合は換気を忘れずにしましょう。  
※断熱フィルムは、対応しない窓に貼ると突然割れる場合があるため、製品の注意書などをご確認ください。

## 炊飯器の長時間保存は×!

④炊飯器を7~8時間以上保温する場合は、2回に分けて炊きましょう。まとめて炊いたものを冷凍保存するのもおすすめです。

## 服で温度調節を!

⑤ウールやアクリル、絹などは保温性に優れています。衣服で温度調節をして、暖かく過ごしましょう。

## ~みんなのエコアイデア~

夏に行った省エネのコンテスト「環境MVP」応募者の皆様のアイデアをご紹介します!

“気が付いたら家族で常に声かけ!”をし、家族全員で省エネを行いました。

シャワーの時、熱いお湯が出てくるまでの冷たい水はバケツにためて、洗濯に使っています。

週に一度、冷蔵庫の余り物のみを使って夕食を作ります。無駄に食材を捨てることなくなりました。

電気ポットは、お湯を沸かすだけにして、保温は魔法瓶を使っています。

エネルギー消費量の3割は、お風呂やキッチンで使う「給湯」が占めています。お湯の使い方を見直してみましょう!

### ●節水型のシャワーヘッドに

お湯を出しっ放しにしたり、蛇口を全開で使用すると、水の量だけでなく給湯のためのエネルギー使用量が増えます。シャワーヘッドを節水型に交換すると、お湯の使用量が約20%削減となる場合もあります。

### ●レバーの位置を意識していますか?

シングルレバー混合栓は、レバーの中央部分で水とお湯が混ざってできています。しゃもじやコップを少し濡らす時、レバーを上げる位置によっては、その度に給湯器が作動している可能性があります。お湯が必要ない時は、お湯のスイッチを切るかレバーを水側に動かして使い分けましょう。

家庭のエネルギー消費量(用途別)



台東区役所・区施設では、今年もウォームビズを実施し節電に努めます

お問合せ: 台東区役所環境課 普及啓発・みどり担当 TEL: 5246-1281



環境案内人は、みどり東京・温暖化防止プロジェクトの助成を受けて発行しています。