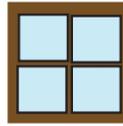


## 暖房の省エネ



### 窓辺の工夫で、暖かさをキープ

#### ★窓の断熱が大切

冬場、窓などの開口部から逃げる熱は、全体の約5割。特に、窓から逃げる熱を減らすのがポイントになってきます。

\*冬場は、厚手のカーテンに交換

\*突っ張りポールなどを利用して、もう1枚カーテンを追加

\*床まで届く長めのカーテンや、カーテンボックスも効果的

\*夕方は、早めにカーテンやブラインドを閉めて、暖かさが逃げるのを防ぎましょう。



#### ～モニターアンケートより～

★北側の部屋の窓に断熱シートを貼ったら、結露がなくなりました。

★窓の下側に市販の断熱ボードを置いて、冷気流入を、おさえるようにしました。

★カーペットの下にアルミ素材のシートを敷いて、保温効果を高めるようにしました。

★暖色系のカーテンにしてみました。



### 衣類の工夫で、暖かさをキープ

#### ★もう1枚着て、暖房温度を低めに設定！

設定温度を1℃低くすると、約10%の省エネになると言われています。

体感温度は、

\*セーター1枚で、2℃プラス

\*靴下では、0.6℃プラス

\*スリッパを履くと、0.6℃プラス

されるそうです。



### こまめな温度調節で、省エネ

★時間帯や場所によって、設定温度を変えてみる。

#### 《就寝時》

\*就寝時は少し低めの設定温度にするなど、生活スタイルに応じた温度設定を工夫しましょう。

\*暖房シーズンの始めや終わりなど、夜間暖房を止めても極端な室温低下がない時期には、夜間の暖房を止める

「間欠暖房」も効果的です。

#### 《ふだん、使用していない部屋》

\*結露などの心配のない16～20℃程度に保つことで、省エネ効果が期待できます。



#### ～モニターアンケートより～

★室温が18℃以下になってから、暖房を入れるように心がけました。

★暖房は居間のストーブ1台でまかっています。ストーブ近辺で24℃になるとストーブ停止。その際の各部屋の温度は居間が19℃。1Fトイレ15℃、2Fの部屋20℃。寝室17℃でした。

温度計を上手に使うと温度調節するのが、大切なようです。



#### ～モニターアンケートより～

★家事等で体を動かしている時以外は、カーディガンをはおり、厚手の毛糸靴下を着用。

★分厚いハイソックスと膝掛けのおかげで、室温を1℃下げても、快適に過ごせました。

#### 参考にした資料

\*住宅の省エネ通信（北海道灯油有効利用研究会／石油連盟・北海道石油システムセンター） \*省エネアンバ

サダー40号（（財）省エネルギーセンター）\*北の暮らしの省エネ提案（北海道環境と暮らしプロジェクト）

\*台所からはじまる省エネライフ／省エネライフ（NPO法人北海道グリーンファンド）

## 電気の省エネ



### 冷蔵庫の省エネ

★置き場所、使い方に気をつけて！

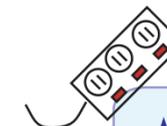
\*背面・側面は、壁から離して、置きましょう。

\*直射日光の当たる所を避けるか、すだれなどの日よけを。

\*冷蔵庫にものを詰め込みすぎないようにしましょう。

特に、冷気の吹き出し口はふさがないように。

\*開閉回数、開閉時間をなるべく減らすようにしましょう。



### 待機電力カットで節電

★テレビやオーディオなどのAV機器、パソコンなどのOA機器は、使用したあとは主電源を切りましょう。プラグを抜くと、待機時消費電力カットに、より効果的です。

★お湯を使わない時には、給湯ボイラの電源を切りましょう。特にガス化燃焼方式の給湯ボイラの待機電力消費量が、比較的大きいと言われています。お湯を使った後は、こまめにスイッチを切りましょう。



#### ～モニターアンケートより～

★コンセント毎にスイッチが切れるタップスイッチ（省エネタップ）を利用しました。手軽にスイッチが切れるので、とても便利です。

★省エネタップを利用すると、子どもたちも力を入れずに、スイッチが切れるので、とても便利です。

★給湯器をこまめに消し、消した後のボイラー内の残り湯も使うようにしました。他に、湯たんぽも活用しました。



えべつ地球温暖化対策地域協議会  
が実施した省エネモニター事業の  
アンケートより抜粋しています。



みんなで止めよう温暖化  
チーム・マイナス6%