

そなえあればうれしいな♪

# 冬の節電&省エネ術!

省エネで暖かく過ごす工夫、いくつ見つけれられたかな?



**この冬、関西では前年度比  
10%以上の節電(電気の省エネ)  
が求められています!**

この冬は、今夏以上に電力供給が厳しい状況となっています。広域的な停電を回避するために、一人ひとりが冬の暮らし方を見つめ直しましょう。

**冬の電力需要のピーク**  
平日9~21時(特に家庭では夕方以降18~21時)

**節電(電気の省エネ)あれこれ**  
効果があるのは、次のような取組です。

**チェック!**

- 暖房器具の設定温度を20℃以下にする。
- 冷蔵庫の設定温度を、冬の間は「弱」にする。
- 冷蔵庫の開閉を少なく、短くする。
- 不要な照明をこまめに消す。
- テレビは観たい番組を決めてつける。

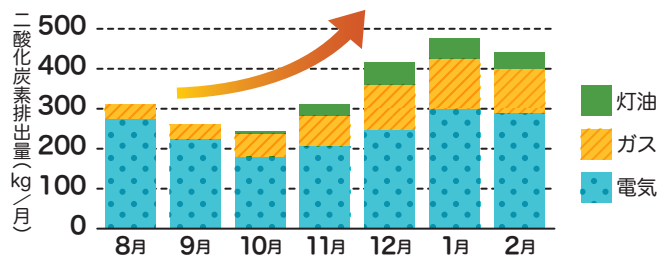
「使わないプラグを抜く」など  
各家庭で工夫してね!



# 冬こそ省エネで暖かく過ごす工夫が必要です！

右のグラフのように、冬は灯油やガスも使用するため、夏に比べてエネルギー消費量が多くなっています。そのため、地球温暖化の原因となる二酸化炭素排出量も増えてしまいます。地球温暖化防止のためには冬こそ省エネの出番です。

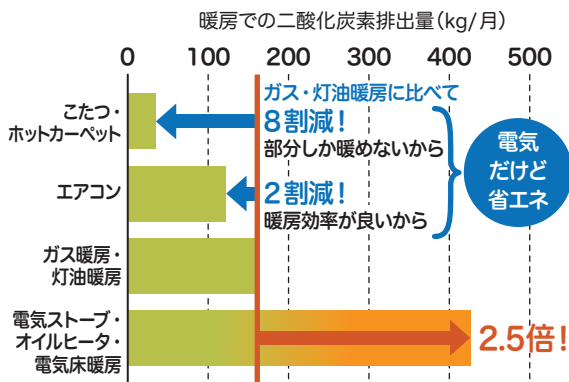
右図：京都市家庭の二酸化炭素排出量 <(有)ひのでやエコライフ研究所推計>



## どんな暖房器具が省エネなの？

同じ電気を使う暖房器具でも、消費エネルギー量が異なります。「エアコン20℃設定では寒い」という方は、こたつやホットカーペットを併用した方がエアコンの温度設定を上げるよりも省エネです。

- 部分暖房(こたつ、ホットカーペット)をうまく活用する。
- 電気ストーブ・オイルヒータ・電気床暖房など消費電力の大きい電気暖房器具の使用を控える。



外気温0℃のとき、8畳の部屋を8時間20℃に維持した場合を想定して算出。ただしこたつ・ホットカーペットを除く。  
<(有)ひのでやエコライフ研究所推計>

## 暖房器具の省エネな使い方

- 小型送風機(サーキュレータ)や扇風機を使って、部屋の空気をかきまぜる。
- エアコンの場合は風向きは下、風量は弱にせず、自動運転で足元まで空気を送る。

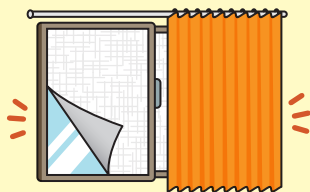
暖かい空気は上に集まります。暖房をしていると天井付近は床面より5℃以上高くなる場合があります。その暖かい空気を下に降ろして足元まで温めます。

## 窓ぎわが寒いのは、熱が逃げているせい？

せっかくの暖房も窓から約半分の熱が逃げています。窓や床から逃げる熱を「断熱」することで快適に過ごせます。

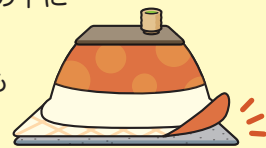
- 窓に断熱シートを貼る。厚手のカーテンにする。

結露も少なくなり、部屋の湿度も高くなります。窓付近の冷気が降りてきて、足元を冷やすのを防ぎます。



- 床の上に断熱マットを敷く。

こたつやホットカーペットの下に敷くのも効果的です。台所の立ち位置に敷いても暖かく家事ができます。



## 「昔からの工夫」は省エネになるの？

知恵を出しあって暖かい暮らしを試してみましょう。

- 家族がひとつの部屋に集まって過ごす。
- 旬の野菜で鍋料理など身体が温まる食事をとる。
- 重ね着をして肩や首や足首、お腹や腰を温める。
- 寝るとき以外にも湯たんぽを活用する。
- 寒いときこそ身体を動かして身体を温める。

## 冬にはお湯も多く使います。

お湯を作るのにエネルギーがたくさん必要です。

- 給湯の設定温度を控える。
- お風呂のお湯に断熱シートを浮かべて保温する(銀色が湯側)。
- お湯を使う量を控えめにする。節水も節電・省エネにつながります。

無理のない範囲で節電・省エネに取り組みましょう。