



ひと工夫でぽっかぽか

この冬は「節電」であたたかく

冬は、照明をつける時間が長くなることや、暖房の使用が増えることで、エネルギーの使用量がぐんと増える季節です。電気やガス、灯油などの光熱費もかさみます。そんな冬こそ、省エネの知恵の見せどころです。生活の中で、エネルギーの無駄づかいはないかをチェックして、効率的にエネルギーを使う工夫をしましょう。

ウォームビズとウォームシェア

環境省では、冬は、「寒いときには着る、過度に暖房機器に頼らない」という原点に立ち返り、暖房時の室温が20℃でも快適なスタイル「ウォームビズ」を呼びかけています。

ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。

また、ウォームシェアとは、家族や友人など、みんなひとつの部屋に集まり、暖かい空間・時間をシェアしようという取り組みのことです。今年の冬はウォームシェアでエコに乗り切りましょう。

「衣食住」での具体的な取り組みポイント

衣 3つの首「首・手首・足首」をあたためる

マフラーや手袋、レッグウォーマーを活用し、太い血管のある部分を重点的にあたためることで体全体があたたまります。

また、お風呂あがりに寝巻のうえにもう一枚羽織ったり、就寝時に首元にタオルを巻くことで布団の隙間から入る冷気から体を守ることができます。

食 鍋で体も部屋もあたためる

鍋は、家族や友人と会話を楽しみながら体も室内も、そして心もあたたかくなる一石三鳥にも四鳥にもなる日本の知恵です。



環境省ウォームシェアPRキャラクター あったか忍者

また、みんなが一つの部屋に集まることで、他の部屋の照明や暖房などのエネルギーを使わずに済みます。

冬が旬の食材、根菜類、特にショウガなどは体を内側からあたためる効果があります。食材選びは地産地消を心掛けることで、流通にかかるCO₂排出も抑制できます。また、冷蔵庫に残っ

住 湿度を意識し体感温度をあげる

体感温度は、温度だけでなく、湿度や気流などのバランスで変わります。一般的に湿度が高くなると、体感温度も上がりますので、鍋はもちろんのこと、ストーブの上やかんを置いてお湯を沸かすなどを行うことで、寒さを感じにくくなります。

暖房を効率的に使用し、無駄なエネルギー使用を抑えるためには、一度あたためた空気を逃がさないことが大切です。家全体をあたたかい空気の50%は、窓から流出していきます。断熱シートや厚手のカーテンで熱を逃がさない工夫をしましょう。

暖かい空気は上に溜まるので、短時間だけ扇風機をつけて空気を循環させることも効果的です。

家庭でできる「7つの節電アクション」を実践しましょう

- 1 こまめにスイッチオフ！ — スイッチオフで電気使用は最小限に！ —
- 2 待機電力を削減！ — 使用していない場合にも消費される電力を削減！ —
- 3 エアコンで節電！ — 設定温度、風向きを調節して節電！ —
- 4 冷蔵庫で節電！ — 扉の開閉時間を短く、詰め込み量も考えて節電！ —
- 5 照明で節電！ — 明るさや点灯時間を調節して節電！ —
- 6 テレビで節電！ — 主電源OFF・明るさを調節して節電！ —
- 7 他にもこんなところで節電！ — 生活スタイルを見直して節電！ —



問合先 環境政策推進課 ☎ 35-35533