

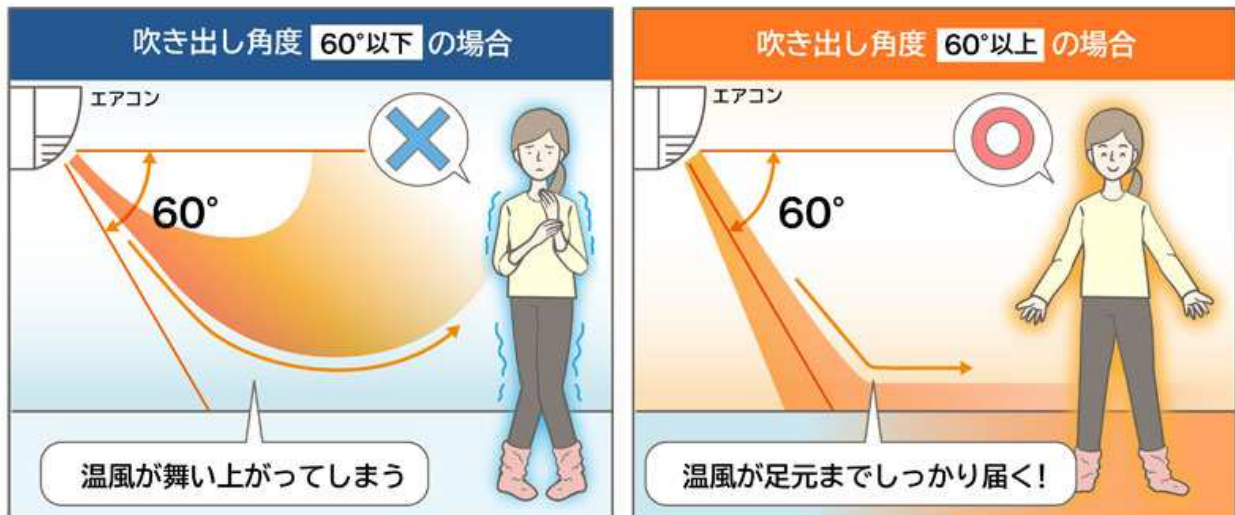
少しの工夫で暖かく！冬の省エネ

冬は、電気やガスなどのエネルギー消費量が多くなる季節です。外気温と室温の差が大きく、部屋を適温にするためのエネルギー消費量が大きくなるため、光熱費が高くなりがちです。

また、夜が長くなり暖房や照明をつけている時間が長くなったり、給湯などの使用が増えたりすることも光熱費が高くなる理由の一つといわれています。冬の省エネ対策のポイントをご紹介します。

省エネのポイント

1. エアコンの設定温度は 20℃を目安に設定し、温度調節は自動調節機能を使いましょう
2. エアコンの風向き(吹き出し角度)は 60°以上の下向きにし、暖かい空気を下方へ届くようにしましょう



3. エアコンのフィルターはこまめに掃除をしましょう
4. 扇風機やサーキュレーターを併用して、暖かい空気を循環させ、部屋全体を暖めましょう
5. ガスファンヒーターは、冷気が入りやすい窓の近くに設置するようにしましょう
6. 昼間はカーテンを開けて太陽光を部屋に取り込み、夜は厚手のカーテンで保温効果を高めましょう
7. カーペットや床暖房など分割して暖める機能があるものは、人のいる部分のみ使用しましょう
8. 床暖房は、就寝や外出の約 30 分前にスイッチを切りましょう
9. 重ね着や加湿などにより体感温度を上げる工夫をしましょう

家の中の熱の約 6 割は窓などの開口部から逃げるとされています。窓に断熱シートを貼るなど、暖めた熱を逃がさないように工夫することも省エネにつながりますね。

それぞれのライフスタイルに合わせて、無理のない範囲で省エネに取り組みましょう。

出典: 政府広報オンライン「高くなりがちな冬の光熱費を抑えましょう」

出典: 資源エネルギー庁「冬季の省エネ・節電メニュー」