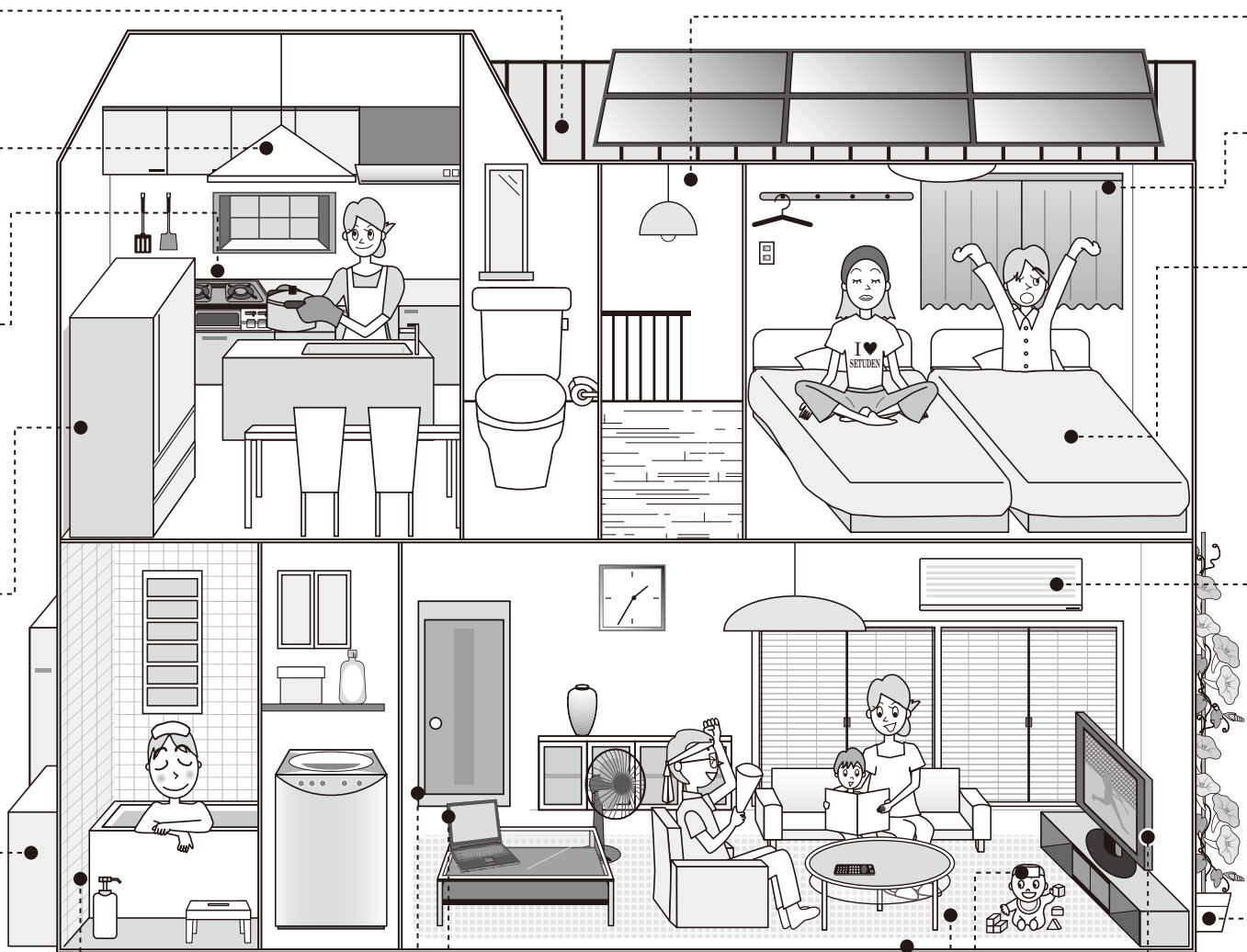


夏を快適に過ごす！節電×“涼”ライフ

本格的な“猛暑”の夏、がやってきます。パッチリと節電をしながら夏を快適に過ごすために、家庭でできる節電&暑さ対策を紹介します。

- 屋根**
 - ・屋根の塗装を遮熱塗料にする
- 照明**
 - ・白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換し、点灯時間を可能な限り短くする
 - ・照明器具のカサの掃除で明るさアップ
- ガスコンロ**
 - ・湯わかしや温め直しをガスコンロで行う
 - ・ご飯をガスコンロで炊く
- 冷蔵庫**
 - ・冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」にする(ただし食品の傷みには注意を)
 - ・庫内を整理し、開ける時間を短くする
 - ・物を詰め込み過ぎない
 - ・熱いものは冷ましてから入れる
 - ・冷気が逃げないように庫内に透明な冷蔵庫用カーテンをつける
 - ・冷蔵庫と壁の間には適切な距離をとり、周りや上にものを置かない
- 創エネ**
 - ・太陽光パネルや家庭用燃料電池で自宅で発電する
- 浴室**
 - ・使うお湯の量を減らせる節水シャワーヘッドを取り付ける
 - ・風呂の残り湯は洗濯や掃除などに再利用する
 - ・家族が続けて入り、風呂の追いだきをしない
- その他**
 - ・電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす



- 廊下**
 - ・人感センサー機能付き照明器具にする
- 窓**
 - ・窓に断熱フィルムを貼る
 - ・遮熱カーテンにする
- 寝具**
 - ・“い草”や竹素材、ひんやりするジェルマットの敷きパッド、シーツ、枕にする
- エアコン**
 - ・冷房の設定温度を28度にする
 - ・冷房を使う時間をできるだけ短くする
 - ・冷房時にカーテンやブラインドを閉める
 - ・冷房時に家族が一緒にいる部屋で過ごす
 - ・扇風機・うちわなどを活用する
 - ・フィルターは月2回程度掃除する
 - ・室外機のまわりを整理整頓し、直射日光を避ける日よけを作る
 - ※屋内でも熱中症にかかる場合があります。無理な我慢はせず、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめに水分補給をするようにしましょう。
- 屋外**
 - ・部屋の外に“よしず”や“すだれ”を設置し直射日光を遮る
 - ・“緑”のカーテン(アサガオ、ゴーヤ)などツル科の植物を窓や建物の外側に生育させる
 - ・お風呂の残り湯で朝夕に打ち水をする
- テレビ**
 - ・音量は必要以上に大きくしない
 - ・テレビ画面は明るすぎないように調整する
 - ・消すときは主電源をオフにする
 - ・画面を掃除する

ドア
・冷房時は部屋のドアやふすまを閉め、冷房範囲を小さくする

パソコン
・省電力設定を活用し電気の消費を抑える
・使わないときは電源オフに(ただし起動時に多くの電気を消費するため、短時間席を離れる場合は電源を切らない方が節電になる)

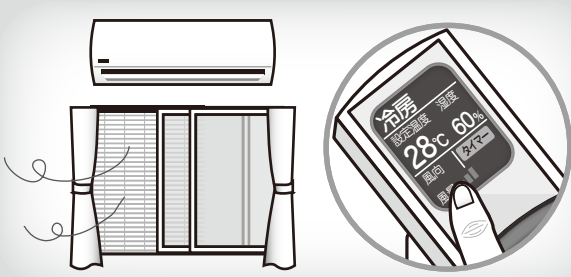
リビング
・家具やソファを、目にも涼しげな籐(ラタン)素材のものにする
・ソファやクッションカバーを肌ざわりのよいタオル地やシャーリング素材にする
・風の通り道をつくる

・冷却ジェルシートを活用する

床
・通気性のよい“い草”やメッシュ素材のラグにする

出典：全国地球温暖化防止活動推進センター「家庭で取組む 節電マニュアル」 監修：大阪府 地球温暖化防止活動推進センター

「扇風機の併用」もおすす
めです。扇風機の消費電力
はエアコンの10分の1程度。
エアコンと併用すれば、床
上にたまった冷たい空気を
循環させ、少ない電力で体
感温度を下げる事ができ
ます。寝具を、暑さを和ら
げてくれるひんやりマット
などにしたり、保冷グッズ
を使ったりするのも、快眠
には有効です。
エアコンのタイマーは、寝
付いてから2時間後くらい
をメドにセットしておく
とよいでしょう。朝方は気温が
低くなるので、体のためにも
朝までつけっぱなしにしない
こと。また冷房を効率よく
利かせるために、日中はカー
テンやすだれをするなど、部
屋の中に熱をためないよう
日頃から熱帯夜対策をとっ
ておきましょう。



寝苦しい夜でも、寝室の設
定温度は「28度」にしませよ
う。設定温度を1度下げると
消費電力は約10%上がるの
で、暑いときも温度は下げず
に部屋に除湿剤を置くなど
して湿度を低くすれば寝苦
しさは軽減されます。

これで快眠!
エアコンの
上手な使い方