

ゼロカーボンに取り組もう！



無理のない省エネ節約について③

脱炭素社会の実現のためには社会全体の取り組みはもちろん、一人ひとりの小さな行動が不可欠です。5月号に引き続き、経済産業省・資源エネルギー庁の「無理のない省エネ節約」の中から普段の生活でできる省エネについてご紹介します。

皆さんもできることからはじめてみませんか？

エネルギー消費量の多い機器から省エネライフをスタート



資源エネルギー庁によると一般家庭の電力消費量はエアコン（冷暖房）、冷蔵庫、照明で5割以上を占めており、節電の際にはこれらの省エネが大きなポイントになります。

今回はエアコン・冷房の工夫について紹介します。

暑い夏、冷房を工夫して省エネと熱中症予防を両立させましょう

〇冷房について

- ・エアコンの場合は温度を過度に下げず、風量を上げる、扇風機と併用することで室内全体を冷やします。
- ・扇風機のみを使って部屋全体を涼しくするには、外気温と室温を把握することが大切です。室内より屋外が暑い場合は、扇風機を窓の外に向けて風を送ります。そうすると外の熱気が部屋に入りにくくなり、部屋の中が涼しくなります。屋外より室内が暑い場合は、扇風機を窓の近くから室内に向け、部屋の中に風を送りましょう。部屋に外の風を送り込むことで、部屋全体が涼しくなります。
- ・扇風機の風を身体にあてると気化熱で体温を下げる効果があります。

〇熱中症での入院費とエアコンの電気代の比較

- ・熱中症予防には水分補給が肝心です。のどがかわいていなくても水分をこまめにとりましょう。
- ・エアコン1時間あたりの電気代は「約3.3円～28.5円」（参考：ダイキン）とされております。
- ・一般的な入院費は2日で数万円かかります。過度な節電や「この程度の暑さなら大丈夫」と我慢すると健康を損ない、せっかくの節約も入院費・治療費の支出で無駄になりかねません。

室内と室外の温度差を小さくする
⇒設定温度は
夏は高く(目安28℃)、
冬は低く(目安20℃)

熱の出入り口での
熱交換をスムーズに
⇒室外機:周りに物を置かない、
風通しの良いところに置く
⇒室内機:フィルターを掃除する



参考画像：資源エネルギー庁「無理のない省エネ節約」ホームページより抜粋

【問い合わせ先】鶴居村役場住民生活課
(電話：0154-64-2113)