



クローズアップ
冬の省エネ

今年のおが家は ホツとしよう

冬の寒さが本格的になってきました。家にいる時間が長くなり、暖房が欠かせない人も多いのではないのでしょうか。でも少しの工夫で、過度に暖房に頼らなくても暖かさを保つことができ、地球にも家計にも優しい取り組みができます。

今号では、家庭でできる冬の省エネのアイデアを紹介します。まずは小さなアクション、今日から始めてみましょう。

問合せ 環境政策課 / TEL674-7486 ID 075378



温暖化対策のキは 家庭の取り組み

待ったなしの地球温暖化対策。その一つが、エネルギー使用量を減らし、二酸化炭素（CO₂）発生を抑えること。キを握るのは各家庭の取り組みです。

省エネは地球にも家計にもメリット

冬の省エネと聞くと、「暖房を使わないで寒いのを我慢する」とイメージするかもしれませんが、そんなことはありません。快適さを保ちながら、できる範囲での一人一人の工夫がとても大切です。

省エネの取り組みは、地球温暖化防止に貢献するだけでなく、家計にもメリット大。少しの取り組みでも毎日続けると、電気代・ガス代などが節約できます。この冬、お得に快適に過ごしませんか。

温暖化防止に貢献

地球温暖化の原因となる温室効果ガスの中で代表的なものがCO₂です。その多くは石油や石炭、天然ガスなどの化石エネルギーの使用や、それらから電気を作ることによって排出されます。省エネに取り組むことは、CO₂の排出を減らすことにつながります。

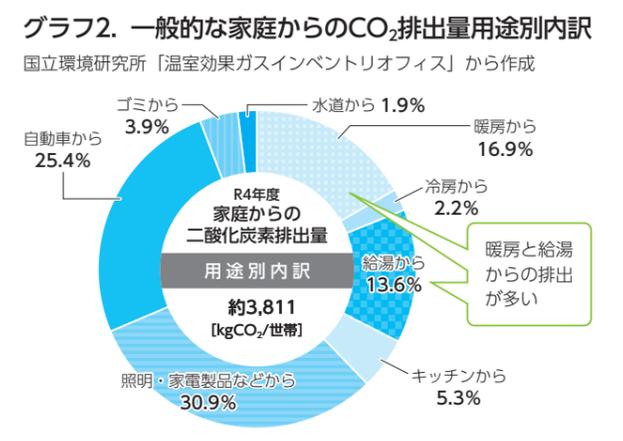
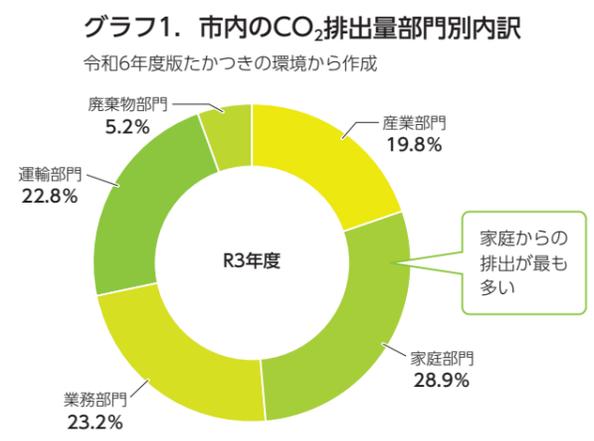
経済的にお得

エアコンなどの空調機器は、外気温と室内設定温度の差が大きくなるほど、エネルギーが必要になるため、冬は夏よりもエネルギーを多く使用しがちです。電気代やガス代も高額になり、家計を圧迫してしまいます。冬の省エネは、少しの工夫で、夏よりも節約することが可能です。

暖房の使い方がポイント

市内のCO₂排出量のうち、家庭部門は全体の約30%を占めます（グラフ1）が、家で過ごす時間が増える冬季は、エネルギーを普段よりも多く使うことから、CO₂排出量も多くなりがちです。また家庭部門の内訳では、暖房や給湯から多くのCO₂

が排出されていて、暖房が全体の約17%、給湯が約14%を占めます（グラフ2）。そのため省エネには、暖房や給湯が大きなポイントになります。無理なく手軽に、暖かさを保って快適に、省エネができる工夫を、各家庭で実践してみましょう。



暖かなエコライフスタイル

できるだけ暖房に頼らないで工夫したい。市内で省エネ普及に取り組む、たかつき環境市民会議・省エネ推進グループの皆さんに、おすすめの省エネの工夫を聞きました。

衣



山倉薫さん

素材やデザインも気にしてみてください



まずは、衣食住の「衣」。過度な暖房に頼らなくても、ポイントを押さえて体を寒さから守れば、十分快適に過ごせます。お気に入りの衣類を見つけて、おしゃれに体を温めてください。

素材に着目

最近では薄手で軽くても、暖かい素材が普及しています。Tシャツや靴下など下着の素材を意識し、体を温めましょう。



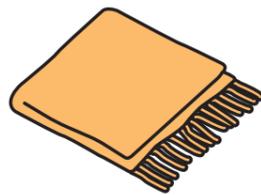
三つの首を温める

太い血管のある首、手首、足首を重点的に温めると効果的で、冷え性などの改善にも。また肘やお腹も効果があると言われています。



ひざかけ・ストール

小さく畳めて、こまめに体温調節できる、羽織れるものもお勧め。種類も増えているので、好みのデザインを選んでみては。



三野洋子さん

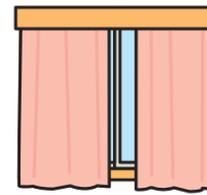
住まいの工夫で効率的に

住

家全体の暖かい空気の約半分は窓から流出すると言われています。暖かさを逃がさない工夫や、保つ道具・小物の活用で、賢く、厳しい冬を乗り切りましょう。

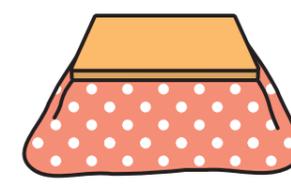
カーテンを厚手に

室内の空気と外気が触れないよう、二重サッシなどに取り換えることが効果的。カーテンを厚手のものに交換するだけでも効果が得られます。



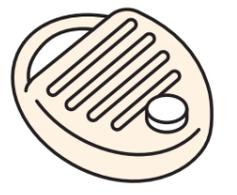
こたつは効率的

こたつは熱効率が高く、電気代節約。断熱マットや上掛けなどを活用するとさらに効果的。設定温度は控えめで大丈夫です。



湯たんぽでじんわり

昔から活用されているアイテムが湯たんぽ。長時間、適温で温めてくれます。近年素材が複数あり、持ち運びも簡単。かわいいデザインも。



松村昌能さん

お鍋は一石二鳥にも、三鳥四鳥にもなる

食

食事で体の芯から温めるのも大切です。うちでは、冬の食事はお鍋。温まるだけでなく、手軽に栄養も取れて、おいしいですよ。他にも体を温める食べ物や食べ方などを工夫してチャレンジしてください。

旬の食材でお鍋

旬の食材や根菜の中には、体を内側から温める効果があるものも。お鍋で湿度も上がるため、暖房を抑えても寒さを感じにくくなります。



ショウガが良い

ショウガは、体を温める効用があります。上手に料理や飲み物に加えてみてください。紅茶やみそ汁にも合いますよ。風邪の予防にも効果的です。



飲み物も温かく

白湯や紅茶、ココア、ショウガ湯などが、体を温める飲み物として知られています。心も落ち着き、ホッと一息。でも飲みすぎには注意して。



片山智子さん

入浴や運動の時間も大切に

他にも

お風呂は冬を快適にするために欠かせません。20分ほどかけて、ぬるめのお湯に半身だけ漬かると効果的と言われています。また、いつもより多めに体を動かすことも大切です。体温が上がり、血行も良くなります。ストレッチなどの血行促進運動は、新陳代謝を高め、冷えやコリを防ぐ効果もあります。



家族と一緒に

冬の寒さで、外に出かけるのが嫌なときは、室内でも運動を。家族一緒に、体操やストレッチ、筋力トレーニングなど、楽しみながらチャレンジしてみてください。心も体もお部屋も、ぽかぽかしますよ。

みんなで集まるウォームシェア

近年注目されているのは、「ウォームシェア」という言葉。余分な暖房を止めて、みんなで一つの部屋・場所に集まることでエネルギーを節約するスタイルです。

例えば、家族でリビングに集まって過ごしたり、外出して施設を利用したりすることで、全体としてエネルギーの使用量を抑えることができます。



快適で経済的なアイデア



省エネは日々の習慣づけが大切です。各家庭の状況に合わせて、無理のない範囲で、できることからまずは一歩、始めてみてください。

関西電力株式会社
橘侑佑さん

冬によく使用する家電と言えば、暖房です。ストーブやファンヒーターなどさまざまな暖房器具がありますが、部屋で過ごす快適さと電気代の節約のバランスを考えると、私のお勧めはエアコンです。エアコンは、ヒートポンプと呼ばれる仕組みを利用し、少ない電力で大きな暖房効果を得ることができる高効率な暖房器具です。使用のポイントは、設定温度ではなく、室温20℃を目安に保つこと。上手に使用してください。



電気

ガス

冬は電気代とガス代が高くなり、家計を圧迫しがちです。快適さを保ったまま、これらを節約するには何をすれば良いでしょうか。電気・ガスの専門家に聞きました。

「一人の100歩より100人の一歩」と言われるように、各ご家庭で少しずつ省エネの取り組みを心掛けることが、大きな力になります。

大阪ガスネットワーク株式会社
廣瀬頼子さん



ガスは使い方一つで、とても節約できます。ポイントはキッチンのガスの火やお風呂の使い方注目して、効率的に無駄のないライフスタイルを心掛けること。

でもあまり窮屈に考え過ぎる必要はありません。おいしい料理が食べられる工夫や気持ち良くお風呂に入れる工夫を、家族みんなでアイデアを出して、楽しみながら取り組んでもらうことが大切です。



空気を回す

暖かい空気は部屋の上部にたまります。扇風機やサーキュレーターを上に向け、空気を循環させると、室温のムラがなくなります。



湿度を保つ

湿度が低いと寒さを感じやすくなります。40~60%が目安で、私は温湿度計で見える化。加湿器などで乾燥を防ぐと、風邪の予防にも効果的です。



節電モードを使用

節電モードが搭載されている製品があります。使用する電力を自動的に抑え、電気代の節約につながります。一度、ご自身の家電をご確認ください。



同時に調理

グリルや一つの鍋で、複数の食材を一緒に加熱します。私はトーストやウインナー、野菜をホイル焼きで朝食づくり。簡単でおいしいですよ。



余熱で調理

火を消した後の余熱を利用した加熱方法です。ゆで卵も、沸騰後、火を止めて12分置くだけでできます。ぜひ実践してみてください。



お風呂も上手に

シャワーの出しっ放しは禁物。上手に効率的に使用してください。浴槽のお湯が冷めない内に、家族が続けて入る工夫もお勧めです。

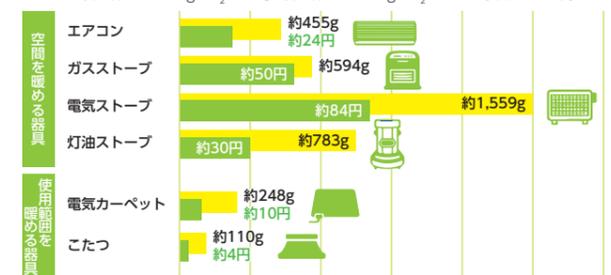


どの暖房器具が省エネ？

空間を暖める器具はエアコン、使用範囲を暖める器具はこたつが省エネで節約にもなります。

暖房器具1時間あたりのCO₂排出量・光熱費の比較

出典：家庭エコ診断制度運営事務局調べ ※部屋の大きさ：8畳、外気温：0℃、家の状況：木造住宅の場合。エアコン（2.2kWh）20℃設定。 ※電力CO₂排出係数：0.5kg-CO₂/kWh、都市ガス排出係数：2.23kg-CO₂/m³、灯油排出係数：2.49kg-CO₂/L ※電力単価：21.7円/kWh



知る省エネ

毎月の電気やガスの料金や、使用量の多い時期などを確認し「見える化」することも省エネの一歩です。

検針票

電気やガスのWEB検針サービスや検針票には、その期間の使用量が記載されています。それを記録し、比較することで、使用量の増減が分かります。

スマートメーター

近年では、電気の使用量が計測でき、通信機能のついた機器（スマートメーター）が家庭に設置されている場合があります。契約している事業者のホームページやWEB検針サービスなどで使用量を確認してみましょう。

moreポイント

床暖房

床暖房を使う場合は、カーペットやラグは敷かず、できるだけ物を床に置かないようにしましょう。また、寝る前30分ほどで、電源をオフに。余熱でも十分暖かいですよ。



ファンヒーター

ファンヒーターやストーブも冬の暖房の主要なアイテムです。部分的に暖める製品が多いので、使いどころや温める場所を考え、上手に活用してください。



コンロ

火をかけるときは、鍋底の水滴を拭き取ってから。また鍋にふたをする、炎は鍋底からはみ出さないようにすることも効率的に加熱するポイントです。



給湯

お湯はりをするとき、水から沸かすよりも、給湯器のお湯を使って沸かす方（給湯方式）が、時短で、節約にもなります。



再エネ・省エネ機器 導入に補助金も活用

市は再エネや省エネ機器の導入にかかる費用を一部補助しています。

太陽光発電システム+V2H を導入した

古川猛嗣さん、
由香さん
(令和5年度導入)



ガレージでV2Hを紹介する猛嗣さん(上)。「機械に詳しくなくても簡単に管理できます」と話す由香さんが操作するタブレット(下)

簡単管理 売電で月々プラスにも

新築の家を建てるときに、夫婦で太陽光発電とV2Hの設置を決めました。工務店に相談した際、設置費用に国や市の補助金があることを知り、後押しに。スマホやタブレットで蓄電量や消費電力の状況・金額が簡単に管理できます。余った電力を売ることによって月々プラスになることも。自家発電・充電しているので、防災の面でも心強く、ぜひ皆さんにお勧めしたいです。

※V2H (Vehicle to Home) とは、電気自動車などのバッテリーにためている電力を自宅でも使えるようにする機器のこと



ペレットストーブ を設置した

本田裕一郎さん
(令和4年度導入)



ペレット(上)。火の具合を見守る本田さん(下)。冬の朝、30分ほど火を眺め、時間を忘れることもあるそう

火を楽しむ暖かな暮らし方

我が家ではオール電化の仕様のため、子どもたちにリアルな火を知ってほしい、と考えペレットストーブに興味を持ちました。補助金もあり、環境にも優しいと聞き、購入を決定。周囲の家への配慮やペレットの購入・置き場所が必要ですが、それでも火と過ごす日々がとても楽しいです。

※ペレットとは、乾燥した木材を細粉し圧縮成形した木材燃料

窓の断熱改修をした

小須田修平さん (令和5年度導入)



すきま風がなく快適に

二重窓にしてから1回冬を越しましたが、以前と比べて部屋が段違いに暖かくなりました。暖房も少し緩くする程度の使い方です。室内で飼っている猫のトラピーも快適そうに過ごしています。



寝室に一つ(左)、リビングに二つ(右)の二重窓を設置。「窓を変えるだけで日々の暮らしが快適になった」と小須田さんは話します

001909 エコハウス補助金

市は、次の機器の導入費用の一部を補助しています。省エネ機器購入の際は、ぜひ活用してください。また、国の補助金と併用できる場合があります。
(申請時点で一部が予算に達している場合あり。要問い合わせ。その他要件あり。詳細や最新情報は市ホームページへ)

補助(上限)	金額
・太陽光発電システム+蓄電池	10万円
・太陽光発電システム+V2H	10万円
・太陽熱利用システム	10万円
・ペレットストーブ	10万円
・窓の断熱改修	5万円
・V2H(単独設置)	5万円
・雨水貯留タンク	1万円

問合せ
環境政策課/Tel674-7486
申込
2/28(金)までに☎で
(事業の完了日から31日以内)
※エネファーム(3万円)は受け付けを
終了しています(11/13時点)

わが家でやっている 冬のあったか 省エネ

市民の皆さんから自宅で取り組んでいる温かく過ごすコツを聞きました

※アンケートは①8/28~9/15に市ホームページ簡易電子申込、②10/8~10にLINE市公式アカウントで実施。回答者①96人②45人の中から、抜粋し一部補正して掲載しています

こたつ

電気代が上がり去年からこたつデビュー。普段は家族みんながバラバラの部屋にいますが、こたつデビューした去年は家族5人でこたつに入り勉強やゲーム。家族団らんにもなって、すごく電気代が安くなりました。



スープ

コンソメ味の野菜たっぷりスープをよく作ります。栄養も取れ体も温まり、冷え性を改善できます。



巻きスカート

薄手の毛布にかわいいベルトを着けて、巻きスカートにして家の中ではいらしています。とても暖かいですよ。



ランニング

ランニングして寒さに強い体を作っています。こもって動かないでいると太るし、体型維持にも良いです。



レッグウォーマー

レッグウォーマーで足首を温めると全身が暖かくなり、寝ているときも足先を圧迫しないのでとても寝心地が良くお勧めです。

集まる

部屋に集まってテレビを観たりゲームしたりするだけで熱気がプラスされます。

たくさんのすてきなアイデアをありがとうございました。

その他意見の多かったアイデアを紹介

- 猫と一緒に寝る
- キムチ鍋など辛い料理
- プチプチを窓に貼る
- 早めに寝る
- ダンスや体操、ストレッチ
- 靴下を2枚履き
- 背中や腰にカイロを貼る

今年の冬から一つチャレンジ

省エネの取り組みは、決して難しいことではなく、身近で手軽に、しかもお得で楽しみながらできること。今号のアイデアを参考に、ぜひ今年の冬から一つチャレンジしてみてください。

環境政策課
藤本遼さん

