

快適&エコな夏を過ごそう!

夏のうちエコ!

エアコンなどで消費電力が増える夏。
できることから「うちエコ!」を実践しましょう!



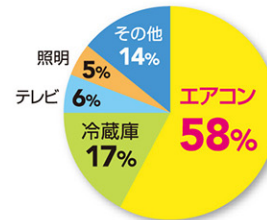
高温多湿で蒸し暑い日本の夏。昔から、「よしず」や「すだれ」で夏の強い陽射しを遮ったり、風鈴の音で涼を感じたりと、暮らしの中で様々な工夫がされてきました。これらは当然のことながら、電力を必要としなければCO₂も排出しない、とてもエコな暑さ対策です。

環境省では「うちエコ」と称して、衣食住を通じて家の中からできる温暖化対策を推進しています。現代を生きるわたしたちも、ライフスタイルに合った工夫をしながら「うちエコ」を実践して、快適で地球に優しい夏を過ごしませんか。

夏の暑い日、家庭で使われる電力の半分以上はエアコンが占めています。クールシェアとは、一人一台のエアコン使用をやめて、涼しい場所をみんなでシェアすることです。家族で二つの部屋で過ごしたり、図書館や商業施設で涼む、あるいは自然が多い涼しいところに行くことで、節電しながら夏を快適に乗り切るだけでなく、家族や地域の絆も深めます。

エアコン消して集まろう!
クールシェア

夏の日中(14時頃)の消費電力
(全世帯平均)



(資源エネルギー庁の推計)

- 家族で二つの部屋に集まろう
- 自然が多い涼しいところへ過ごそう
- 公共施設を活用しよう
- カフェ、レストランなどを活用しよう

夏の間には、最高気温が35度以上になる「猛暑日」のような、エアコンに頼らざるをえない日が増えています。暑い日は「節電」を意識しすぎると、エアコンの使用量を減らすことで、熱中症の危険が高くなるので注意が必要です。「トータルで節電をする」ことを意識して、決して「無理はせず」にムダを省くことを心がけましょう。

無理は禁物!
熱中症対策はしっかりと

無理のない夏エコで熱中症を回避

住まいを涼しくする

- 家の中で最も涼しい部屋を探す
- 部屋が涼くなる工夫をする など

効果的にエアコンを使う

- 扇風機で満遍なく部屋を冷やす
- フィルターの掃除はこまめに
- 室外機の周りに物を置かない など

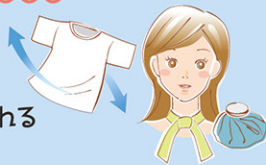
暑さに負けない体づくり

- 日頃から汗をかく習慣をつける
- 規則正しい生活
- 栄養バランスの良い食事 など

衣 食 住 のうちエコ in Summer

衣 clothes

- 吸汗速乾や冷感など快適に着られる素材の衣類を選ぶ
- ひんやりグッズや冷却ジェルシート、氷のうなどを活用する
- まとめて洗いで洗濯回数を少なく
- 汚れが気になるものは下洗いする
- 洗濯機には、重たいものから順に入れる



食 food

- トマト・ナス・キュウリなど、体を冷やしてくれる食べ物を摂る
- 冷蔵庫にものをつめこまない
- 野菜の下ごしらえに電子レンジを活用する
- 鍋は底の大きくて平らな熱効率がよいものを選ぶ
- 炊飯器は保温のままにしない



住 house

- 冷房の設定温度は28℃を目安に
- 家の中の2方向の窓を開けて、風の通り道を作る
- 朝や夕方に打ち水をする
- い草マットや風鈴を使い、目や耳で涼しさを感じる
- シャワーはこまめに止める

