

あったか&エコに暮らすコツ!



上手な「エアコン」活用術

設定温度は20℃を目安に

環境省では、地球温暖化防止のため暖房の設定温度を20℃にすることを呼びかけています。冬の暖房は、設定温度を1℃下げると約6~7%の節電につながります。地球に優しいだけでなく、電気代も抑えられるので、家計にも優しい取り組みです。



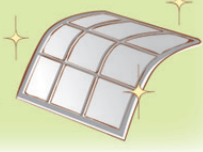
風は下向きに

暖かい空気は部屋の上の方に集まるため、暖房を使用しても足元は冷えがち。エアコンの風向き設定を下方向にし、部屋全体を暖かくしましょう。扇風機の弱風で、部屋の空気を循環させるのも◎。



フィルター掃除はこまめに

フィルターにホコリがたまっていると、風量が低下します。2週間に1回程度、掃除をしましょう。継続的に続けると、約5~10%の電力を節電できます。



「ゆたんぽ」で暖かく過ごそう

こんな人におすすめ

- 足が冷えて寝つけない人
- 寒さで体がこわばり、疲れがとれない人



ゆたんぽのココがいい!

- 熱すぎずじんわりと温めてくれる
- 足や腰など冷える部位をピンポイントで温められる
- 空気が乾燥しない ● 電気を使わず、省エネ

こんな時に使おう

就寝前に...

就寝20~30分前にゆたんぽを布団の中に入れて、腰や足があたる位置を中心に温めておく。
※低温やけどを防ぐため、布団に入る時には足元に移動させるか布団の外に出しておきましょう。



足元の冷えに...

座っている時、足裏をゆたんぽで温める。

体を温めてくれる食材

ショウガ、ネギ、ニンニクは、体を温める食材として知られています。毎日のレシピに取り入れていきましょう!

3つの「首」を温めよう

首 手首 足首 がポイント

首・手首・足首は動脈が皮膚近くを通っています。これらの部位を温めると、動脈を流れる血液が温まり、その血が体を巡ることで体全体が効率よく温まります。

- タートルネックセーター、マフラー、レッグウォーマーなどを、毎日のコーディネートに取り入れて、首・手首・足首を温めましょう。



CHECK POINT
室温が20℃以下でも、靴下を履いて足首を温めると、体温感が0.6℃アップすると言われています。

冬もあったか&エコに過ごそう

はじめよう エコ暖生活!

エアコンやヒーターの使用により、電力消費量が増える季節。暖房器具の利用を抑えながらも暖かく過ごせる工夫を取り入れて、エコ暖生活を心がけましょう。



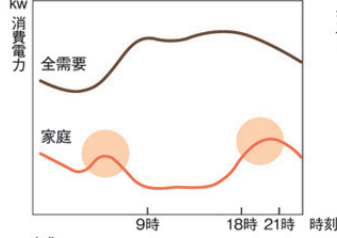
朝晩の厳しい寒さや手足の冷えが気になる冬。エアコン、ファンヒーター、こたつ、ホットカーペットなど、さまざまな暖房器具に助けられる季節ですね。日本の使用電力量は夏と冬に高まり、その原因は主に冷暖房器具の使用であると言われています。そんな季節だからこそ、発電に利用される資源の消費や、地球温暖化を招く二酸化炭素の排出を抑える工夫を取り組みに目を向けたいものです。暖房器具の使い方には注意したり、カラダの中からあったまる工夫を取り入れるなど、生活の負担にならない小さな心がけからはじめてみませんか?

寒い季節も地球に優しく暖かく
タミの節電ポイント

電力消費の多いこの時間帯に小さな心がけを積み重ねることで、少しずつエネルギーのムダ遣いをなくすことができます。

詳しくはP13へ!

<冬期平日の電気の使われ方(イメージ)>



出典：サンプルデータ等をもとに資源エネルギー庁にて推計したデータから作成

電気がたくさん使われている時間帯は？
冬期では起床時間となる朝7時ごろ、帰宅時間となる19時から21時頃が電力消費のピークです。消費電力の30%がエアコンに使用されています。

生活を直直して
ムリなく節電を

エコ&クリーンなエネルギー 注目の「再生可能エネルギー」

短期間での再生が可能で、資源が枯渇しないエネルギーのことを「再生可能エネルギー」といいます。

- 水力発電** 高いところから落ちてくる水の勢いを利用。
- 太陽光発電** 太陽光パネルを用い、太陽光エネルギーを電力に。
- 地熱発電** 火山活動による熱エネルギーでできる蒸気を利用。
- 風力発電** 風の方で風車を回し、発電。
- バイオマス発電** 間伐材や廃材など、生物体(バイオマス)を燃料として発電。
- 波力発電** 海の波を利用して発電。現在実用化に向けて研究中。

エネルギーのムダ遣いをなくす! 世界のエコへの取り組み

世界ではユニークな取り組みがなされ、節電やエコへの意識がどんどん高まっています。

世界のユニークなエコへの取り組み

- ジュネーブ(スイス)** 利用者が発電方法を選べる仕組みを提供。
- ポーランド** 公共交通機関の使用を促すため、中心部の路面電車運賃が無料。
- フランス** 電気自動車限定のカーシェアリングサービス「オートリブ」を開始。