

# 冬の省エネ・節電！寒い冬を快適に過ごそう！

## お家全般

### \* 窓に断熱シートを貼る・厚手のカーテンを使う



家の中の熱量を100%とすると約半分の58%が窓から逃げてゆきます。窓に断熱シートを貼ったり、厚手のカーテンをつけることで、家の中から熱が逃げにくい工夫をしましょう。

### \* 床に断熱シートやカーペットを敷く



熱は床からも逃げます。カーペットを1枚敷いただけで足元もかなり暖かく感じるはず。電気カーペットの下に敷くと、熱効率もUP！

### \* 重ね着をする・ひざ掛け等を利用する



着るものを工夫すると、暖房等の使用も最低限で済みます。カーディガンで+2.2℃、ひざかけで+2.5℃、くつしたで+0.6℃程度、体感温度がUPします。

### \* 暖房の設定は20℃をめやすに

温度を少し下げただけでエネルギーの使用量も変わってきます。エアコンの場合設定温度を21℃から20℃に下げると、年間53.08kWhの省エネ、約1,430円の節約になります。また石油ファンヒーターの場合だと、年間で灯油10.22L、約650円の節約になります。

### \* 必要なときだけつける

## 暖房

1日1時間使用を減らすとエアコンで年間40.73kWh、約1,100円、石油ファンヒーターで年間灯油15.91L約1,130円の節約になります。電源を切っても室温は急に下がらないので、お出かけ前や寝る前は、早めの電源OFFを心がけましょう！



## 電気カーペット

### \* 設定温度は低めに

3畳用で設定温度を「強」から「中」にすると年間で185.97kWh、約5,020円の節約になります。

### \* 人のいない部分は暖めない・広さにあった大きさで

カーペットを分割して暖める機能がある場合は、人のいない部分はスイッチOFFしましょう。また、1日5時間使用した場合、2畳用と3畳用のカーペットを比較すると、年間89.91kWh、約2,430円の差があります。



節電の基本！

## 電気こたつ

### \* こたつ布団は厚めのもの + 上掛けを

1日5時間使用で温度を「強」から「中」にした場合、年間で48.95kWh、約1,320円の節約になります。厚めの布団に上掛けで保温効果を高めれば最小限の使用で温かく使用できます。

### \* 点灯時間を短く & 省エネ電球を

日照時間が短い冬は照明を使う時間も自然と長くなります。人がいない部屋の電気はOFFに基本。家族団らんで過ごせば点ける電気も少なくなります。電球を蛍光灯型やLED電球に変えるのも手軽にできる省エネです。

## 照明



## テレビ・パソコン

### \* 見ていないとき、使っていないときは電源OFF！

テレビ・パソコンはつけっぱなしにせずちゃんと電源を切りましょう。テレビを消す時は主電源から切るとより省エネ、パソコンもスクリーンセーバーだと消費電力は下がらないので、システムスタンバイの方が省エネです。

