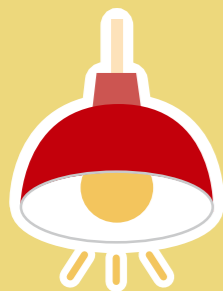


家の中でできる冬の節電編

近年、CO₂（二酸化炭素）の増加が引き起こす地球温暖化の影響で、酷暑や台風、集中豪雨などの異常気象が増えています。このような地球温暖化による課題に対応するため、豊島区は2050年までにCO₂の排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ宣言」を表明しました。実現するために私たちができることは何でしょう？今年の夏は節電要請が行われましたが、この冬も電力供給の逼迫が懸念されています。今回は冬でもできる家の中の節電を紹介します。みんなで少しずつチャレンジしてみましょう。

ゼロカーボンシティとは？

「ゼロカーボンシティ」とは、「2050年までに二酸化炭素排出量を実質ゼロにすることを旨と表明した都市」のこと。2022年7月末現在では、42都道府県、445市、20特別区、213町、38村の合計758の自治体が表明しています。豊島区も2021年2月に表明しました。23区で3番目、都内で4番目の宣言となります。



シャットダウン？orスリープ？

パソコンは起動時とシャットダウン時に大きな電力を使います。そのため90分以上使わないときはシャットダウン、90分以内であればスリープの方が省エネです。

照明は、こまめにオンオフの方が省エネ？
照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間はごくわずかで、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯の方が省エネです。

照明

- 照明の使用時間を減らす
- 白熱電球をLEDに交換する
省エネ効果 92.0kWh CO₂削減量 45.0kg



表紙の写真もLED電球！
クリアでステキ！

ちょっとした工夫で

エコに あたたかく過ごそう

寒い季節、効率よく身体を温めるには三つの首（首・手首・足首）がキーワードです。これらは皮ふが薄く、温めるとその皮ふの下に流れる血流も温まります。するとその血液が全身に流れ、身体全体が温まるのです。ハイネックの洋服やレッグウォーマーを活用し、温めてみましょう。また、湯たんぽを利用するのもおすすめです。電源不要でどこへでも持ち運ぶことができ、もちろん省エネ。ちょっとした工夫で冬を暖かく過ごしましょう。



一枚プラスで
体感温度UP!

ソックス
+0.6℃

ひざかけ
+2.5℃

カーディガン
+2.2℃

部屋

- 片付けてから掃除機をかける
- モップや雑巾を使って掃除機をかける時間を減らす
- パソコンを使う時間を1日1時間減らす
省エネ効果 5.5kWh CO₂削減量 2.7kg ※ノートパソコンの場合



キッチン

- 冷蔵庫は壁から適切な間隔で配置する
- 冷蔵庫の設定を「弱」にする
- 冷蔵庫はものをつめこまない
省エネ効果 43.8kWh CO₂削減量 21.4kg
※詰め込んだ場合と、半分にした場合の比較
- 冷蔵庫の無駄な開け閉めをしない
- 冷蔵庫を開けている時間を短くする
- 炊飯器、電気ポットの長時間保温はしない



温かいものは冷ましてから入れよう！

冷凍庫は詰め過ぎるべき？

冷凍庫はものを詰め込んだ方がエコ。凍った食品同士が保冷し合うのでドアを開け閉めしたときの温度上昇を抑えることができます。ただし、すぐに取り出せるように整理整頓はしましょう。

リビング

- こたつの設定温度を低めにする
- 暖房時の室温は20度を目安にする
- 暖房機器の使用は外出の20分前を目安にオフする
- こたつや電気カーペットの下に断熱マットを敷く
- 電気カーペットは広さにあう大きさにする
- 電気カーペットの設定温度は強から中にする
省エネ効果 186.0kWh CO₂削減量 91.0kg ※3畳用で1日5時間使用
- テレビをつけている時間を減らす
- テレビの画面は明るすぎない



寒さは窓からやってくる！

暖房の熱が逃げていくのは、その大半が「窓」からです。複層ガラスや樹脂サッシなど断熱性の高い部材の窓にしましょう。

窓に断熱フィルムを貼ったり厚手のカーテンを閉めるだけでも効果があるよ

新しく冷やすものは一度にたくさん入れないようにしよう！

リフォームでできる窓の断熱

- 内窓取り付け 既存の窓の内側に窓を取り付ける
- ガラスの交換 既存のサッシにアタッチメント付複層ガラスを取り付ける
- 窓交換 ガラスとサッシを断熱性能の高いものに交換する

今日からさっそくやってみよう！



節電するとCO₂の削減になるよ！

トイレ

- 使わないときは暖房便座のふたをしめる
省エネ効果 34.9kWh CO₂削減量 17.1kg
- 暖房便座の設定温度を低くする
- 温水洗浄便座の洗浄温水の温度を低くする



洗濯・洗面所

- 洗濯機や衣類乾燥機はまとめて使う
- ドライヤーの使用時間を減らす
省エネ効果 7.3kWh CO₂削減量 3.6kg ※1分短縮

