

節電<節エネ=節CO2

家庭ですぐ出来る 冬の節CO₂マニュアル

- ・冬期における対策を中心にしています。
- ・電力だけでなく総合的にエネルギーを抑えることを主目的としています。
- ・家庭の二酸化炭素の排出割合を元に作成しています。
- ・家の中の熱を逃がさない対策のほか、効果の高い対策を加えています。
- ・極度のがまんをせず、継続的に取り組める項目を中心にしています。
- ・改築やリフォームなどの高い投資をせずに取り組める項目を選定しています。

対象	分野	No.	対策
屋内 全般	断熱等	1	窓に空気層のある断熱シートを貼る
		2	暖房時にカーテンやブラインドを閉める
		3	床に断熱シートやカーペットを敷く
		4	すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ
	衣類等	5	重ね着などによりあたたかくする
		6	湯たんぽ、ひざかけなどを活用する
リビング	暖房	7	気温が氷点下にならない場合は、ストーブ・ファンヒーターではなくエアコンで暖房する
		8	室温を低めにし、こたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房(※)を活用する
		9	暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする
		10	暖房の温度設定を控えめ(目安は 20℃)にする
		11	扇風機などを使い、天井付近の温かい空気を室内に循環させる
		12	暖房の使用時間を可能なかぎり短くする(外出 30 分前に消すなど)
	照明	13	照明を使う時間を可能なかぎり短くする
テレビ	14	テレビを見る時間を少なくする(つけっぱなしにしない、見る番組を絞る)	
台所	保温	15	電気ポットや炊飯ジャー保温をやめる
	炊事	16	圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
		17	食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない
お風呂	お風呂	18	節水シャワーヘッドを取り付け、使うお湯の量を減らす
		19	家族が続けて入り風呂の追い炊きをしない
トイレ	便座	20	保温便座の温度設定を下げ、使わないときには保温便座のふたを閉める
外出	車	21	エコドライブを実践する

※セラミックヒーター、電気ストーブなどの効率の悪い機器は含まない。