

あびらの脱炭素

安平町でゼロカーボンを推進する取り組みの事例紹介や環境問題を改善するためのアイデアをお知らせします。

発信者 地域おこし協力隊ゼロカーボン推進員・岸本 佳也



**ZERO
CARBON
HOKKAIDO
ABIRA**

夏の省エネルギー対策 冷房機器の適切な利用と設定温度

いよいよ夏本番。連日の暑さで、冷房機器が欠かせない季節になりました。

家庭の夏の電気代で、最も大きな割合を占めるのがエアコンです。熱中症予防のためにも、無理な節電は禁物ですが、使い方を少し工夫するだけで、快適に過ごしながらか環境にも家計にも優しい省エネが実現できます。今回は、環境省が推奨するエアコンの上手な使い方をご紹介します。

設定温度の目安は「28度」

「夏の冷房は28度を目安に」という言葉を耳にしたことがあるかもしれません。

これは暑さを我慢するための温度ではなく、室温を28度に保つことで、健康を守りながら無理なく省エネに取り組むための目安となっているためです。

もちろん、湿度や日差し、個人の体感によって快適な温度は異なります。大切なのは、設定温度をただ下げるのではなく、ほかの工夫と組み合わせて体感温度を下げることです。



【今日から実践 エアコン省エネ術】

環境省の「クールビズ」でも推奨されている、手軽で効果的な省エネ術をご紹介します。

扇風機やサーキュレーターを併用

冷気は床に溜まりやすいため、空気を循環させると効果的です。エアコンの風は水平に、扇風機は上向きに使いましょう。設定温度を1度上げるだけで、約10%の節電になります。

窓からの熱を遮る

室内の熱の多くは窓から入ります。「遮光カーテン」や「すだれ」で直射日光を防ぎましょう。日光を遮ることで、冷房効率が大きく向上します。



フィルター掃除は2週間に1度

フィルターが詰まると電力を余分に消費します。こまめな掃除で、冷房時の電力を約4%削減できます。



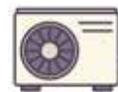
「自動運転モード」を活用

「弱運転」よりも「自動運転」の方が効率的です。室温を自動で調整して、無駄な電力を抑えられます。



室外機まわりをすっきりと

室外機の吹き出し口をふさがず、周囲の風通しを良く保ちましょう。夏場は日よけの設置も有効です。



エアコンだけに頼らず「風通しの良い素材や涼しげな色の服を選ぶ」「朝夕に打ち水をして気温を下げる」「スイカやきゅうりなどの夏野菜や冷たい飲み物で体を内側から冷やす」など、日常の中で涼しさを工夫し、熱中症を予防しましょう。

冷房機器を上手に使いながら、無理のない省エネを実践することは、地球温暖化の対策にもつながります。快適で健康な夏を身近なところから始めてみましょう。

次号は「災害に強く、環境に優しいまちへ」をテーマに、家庭での省エネからさらに視点を広げた「まち全体のエネルギー」についてご紹介します。