

# 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**

## 冬場のエネルギー使用を振り返る

### 給湯における省エネの工夫

冬本番を迎え、朝晩の冷え込みなど寒さが増すこの時期、暖房の使用や入浴時間が長くなることにより気になるのが光熱費です。今回は、家庭のエネルギー消費の多くを占める「給湯」の省エネ術を紹介するので、今日からできる工夫で、冬の光熱費を賢く節約しましょう。

### 家庭で使うエネルギー、給湯が約3割を占める

資源エネルギー庁の調査によると、家庭で使われるエネルギーのうち、最も多いのは「給湯（約3割）」で、次に多いのが「暖房」とされていますが、冬の寒さが厳しい北海道では、灯油や電気、ガスなどを合わせた「暖房」が光熱費の中心となっています。

ただし、北海道では「暖房」に次いで多くのエネルギーを使うのが「給湯」であり、冬は水道水の温度が低く、お湯を沸かすのに夏の2倍以上のエネルギーが必要になることもあります。

※出典：経済産業省 資源エネルギー庁「第2節 部門別エネルギー消費の動向」

## 国（環境省）が推奨する「今日からできる省エネ術」

### お風呂での工夫

入浴中はシャワーをこまめに止めることで、1分間に約10ℓ～12ℓのお湯を節約でき、ガスや灯油、電気の使用量も減らせます。また、少ない水量でも勢いを保てる節水シャワーヘッドに交換すると、さらにお湯の使用量を抑えられます。

浴槽のお湯は時間がたつと冷めやすいため、お湯張り中や入浴後に「ふた」をしっかり閉め、浴槽や壁の温度を保つために家族は続けて入浴するようにしましょう。



### キッチンでの工夫

油污れが軽い場合は給湯器の設定温度を少し下げて、手洗いの際は水を流し続けず、洗い桶を使うのも効果的です。また、シングルレバー水栓は、レバーの位置が中央だと給湯器が作動してお湯を沸かすことがありますので、お湯を使わないときは「冷水」の位置にしておきましょう。



### 給湯器本体に関する工夫

給湯器の設定温度を1℃～2℃下げただけで、ガスや灯油、電気の消費を抑えられます。また、10年以上前の給湯器を使っている場合は、高効率給湯器への買い替えを検討すると効率が大幅に向上します。

代表的な高効率給湯器は、空気中の熱でお湯を沸かす「エコキュート（電気）」やヒートポンプとガスを組み合わせた「ハイブリッド給湯機（電気+ガ）」などです。



これからの季節は、光熱費の使い方を見直す絶好のタイミングです。

今回ご紹介した「省エネ術」は特別な準備をしなくても、少し意識を変えるだけで取り入れられるものばかりなので、無理なく1つずつ実践し、環境にも財布にも優しい冬を過ごしましょう。

次号では「エコな暮らし」をテーマに、新しい省エネの工夫をご紹介します。来年も暮らしに役立つヒントをお届けしますので、新しい年の始まりに、エコな目標を立てましょう。