

# 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**

## 家の「暖気」、逃げていませんか

断熱、保温のちょっとした工夫

1年で最も寒さが厳しいこの時期、暖房を一日中使用しているご家庭も多いのではないのでしょうか。そんな中「設定温度を上げているのに、なかなか部屋が暖まらない」と感じたことはありませんか。実はその原因、室内の暖気が外へ逃げてしまっていることにあるかもしれません。そこで今回は、暖房の熱を無駄にしないための「断熱、保温」に関するちょっとした工夫をご紹介します。

### なぜ「断熱」「保温」が重要なのか

冬の省エネでは、熱を効率良くつくるだけでなく、その熱を室内に留めておくことが大切であり、暖房で暖めた空気が外へ逃げてしまうと、余分なエネルギーや光熱費がかかってしまいます。

特に、家の中の熱は約6割が「窓」から逃げると言われています。

まずは窓を中心に、手軽にできる対策から始めてみましょう。大掛かりなりフォームをしなくても、ちょっとした工夫で家の保温力は大きく変わります。

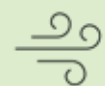


## 家の保温力アップ術

### 「窓からの冷気をシャットアウト」

「レースカーテン」と「床まで届く長さの厚手のカーテン」を二重に吊るして窓全体を覆い、窓と部屋を仕切る「空気の層」をつくりましょう。

なお、日中は外の明るさや熱を室内に取り込みつつ、気温が下がる夕方以降は早めに閉めることで、窓からの冷気侵入や暖気流出を防ぐことができます。



空気の層

### 「隙間風を防ぐ」

古くなった窓のサッシや、ドアと床の隙間から入り込む「隙間風」は、室温を下げる大きな原因です。ホームセンターなどで手軽に購入できる「隙間テープ」を貼るだけで、隙間風を防ぎ、暖房効率の向上につながります。



### 「湿度を味方に、体感温度アップ」

同じ室温でも、湿度が高い方が暖かく感じられるため「加湿器」を使って湿度を適切に保ち、体感温度を上げましょう。

湿度は40%～60%に保つのがおすすめで、加湿器がない場合は、濡れタオルを室内に干すだけでも効果があります。また、ウイルスの活動を抑える効果も期待できるため、病気の予防という観点からも湿度を味方にしましょう。



今回ご紹介した「家の保温力アップ術」は、いずれもすぐに始められるものばかりです。

「強力な暖房」に頼るだけでなく、今ある熱をどのように留めておくかという視点から、小さな対策を積み重ね、厳しい冬を暖かく乗り切りましょう。

次号は、こもりがちな室内の空気を効率良く入れ替える「賢い換気術」と、意外と知られていない「24時間換気システム」の正しい使い方についてをご紹介します。