

あびらの脱炭素

安平町でゼロカーボン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**

そのスイッチ、切ってませんか ～冬こそ知りたい「24時間換気システム」の正しい使い方～

日差しに春の気配を感じる季節になりましたが、まだまだ寒い日が続き、窓を開ける機会も減りがちです。室内には湿気やにおい、二酸化炭素、建材や家具などの化学物質がこもりやすくなります。

そこで今回は、多くの住宅に設置されている「24時間換気システム」について、冬場に多い疑問と正しい使い方をご紹介します。

そもそも「24時間換気システム」とは

24時間換気は、室内の空気を少しずつ入れ替え、空気環境を保つための設備のことで、平成15年の法改正以降の住宅では、居室に換気設備の設置が求められています。気密性の高い住宅ほど、換気が不足すると汚れた空気や湿気が室内にたまりやすくなるため、換気設備は「家の呼吸」のように大切な役割を担っています。

※参考 国土交通省 シックハウス対策（概要資料）



今日から実践！ 正しい使い方「3つのポイント」

フィルター清掃

給気口（外の空気を取り入れる部分）のフィルターがホコリで目詰まりすると換気量が低下します。2～3か月に1回は、掃除機でホコリを吸う、または説明書を確認して清掃し、十分乾かしてから戻しましょう。

風向きで寒さ調整

冷気が気になる場合は、フタを閉め切らずルーバー（羽板）の角度で風向きを調整し、体に直接当たらないようにしましょう。閉め切ると換気バランスが崩れ、別のすき間から冷気が入りやすくなる場合があります。

追加換気

24時間換気は必要最低限の換気をゆっくり行う仕組みです。

料理や入浴後など湿気やにおいが多いときは、換気扇や浴室換気機能、短時間の窓開けを併用すると効果的です。

よくある誤解 「寒い、電気代がもったいないから24時間換気を止める」

換気システムのスイッチを切ったり給気口を閉めたりすると空気の流れが止まって、湿気の逃げ場が減って窓まわりや壁の中で結露が起きやすくなり、カビやダニの原因になります。

カビはアレルギーなどの原因となるほか、住まいの木部の傷みにつながることもあります。

また、24時間換気の消費電力は比較的小さいものが多く、電気代は月数百円程度（機種、風量により変動あり）が目安とされています。換気を止めてカビが発生し、清掃や補修が必要になる費用や体調への影響を考えると、継続運転は健康と住まいを守るための大切なコストといえます。

24時間換気は、目に見えないところで室内環境を整える大切な設備です。

寒い時期ほど換気不足になりやすいため「止めない」「給気口を閉めない」「フィルター掃除」を合言葉に、結露やカビを防ぎながら、快適な住まいを守りましょう。

次号は、燃料の消費を節約できる「エコドライブ」のコツをご紹介します。