省エネ、できているかな？ リビングルーム編

③ 暖房器具

ここが省エネポイント

数値は年間

		kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO_2 CO_2 削減量
❶ □ 暖房時の室温は 20℃を目安にする	エアコン	53.1 kWh	1,410 円	26.0 kg
	ガスファンヒーター	8.2 m^3	1,070 円	17.8 kg
	石油ファンヒーター	10.2 L	1,120 円	25.4 kg
❷ □ 暖房器具の使用時間を１日１時間減らす	エアコン	40.7 kWh	1,080 円	19.9 kg
	ガスファンヒーター	12.7 m^3	1,660 円	27.6 kg
	石油ファンヒーター	15.9 L	1,740 円	39.6 kg
❸ □ 電気カーペットは広さにあった大きさにする		89.9 kWh	2,380 円	44.0 kg
❹ □ 電気カーペットの設定温度は「強」から「中」にする		186.0 kWh	4,930 円	91.0 kg

◎暮らしのコツ◎

●電気カーペット
カーペットやこたつの下に、ホームセンターなどで売っている断熱マットを敷くと、熱が床側に逃げないので効率よく温めることが出来ます。置き畳でも効果がありますよ。

●ヒーター
暖かい空気は対流で上に行ったあと、窓付近の冷たい空気に冷やされて下に流れ、足元が寒くなってしまいます。そのため、窓から冷気が入ってこないように窓付近に暖房器具を置くとよいです。

●扇風機
暖かい空気は上にたまってしまいます。扇風機を天井に向けて回せば、暖かい空気が下りてきて、足元まで暖かさが広がります。

省エネ豆知識 周りの温度を上げて暖かく

私たちが感じる、寒い、暑い、涼しい、暖かいといった体感は、温度や湿度以外に、周囲の物の表面温度（放射温度）にも左右され、体感温度≒（室温＋放射温度）÷2 の関係があります＊。たとえば、室温が 20℃でも、周囲の温度が 14℃だと、体感温度はおおよそ 17℃に。冬は、じゅうたんを敷いたり、分厚いカーテンを閉めたりして、周りの物の温度も上げると暖かく過ごせます。

＊出典：「家庭の省エネエキスパート検定 改訂６版」一般財団法人省エネルギーセンター

換気や加湿にも
気をつけてだワン！

❶ 外気温 6℃の時、暖房設定温度を 21℃から 20℃にした場合（使用時間：９時間 / 日）（エアコン 2.2kW）
❷ 設定温度 20℃の場合。ガスファンヒーター、石油ファンヒーターはそれぞれガス、石油のみで比較
❸ 室温 20℃の時、設定温度が「中」の状態で１日５時間使用した場合、３畳用のカーペットと２畳用のカーペットとの比較
❹ 電気カーペット３畳用で設定温度を「強」から「中」にした場合（使用時間：５時間 / 日）

④ 照明・こたつ

ここが省エネポイント

数値は年間

		kWhなど 省エネ効果	¥ 家計のオトク	CO_2 CO_2 削減量
❶ □ 照明の使用時間を１日１時間減らす	白熱電球	19.7 kWh	520 円	9.6 kg
	蛍光灯	4.4 kWh	120 円	2.2 kg
	LED電球	2.9 kWh	80 円	1.4 kg
❷ □ 白熱電球をLED電球に交換する		92.0 kWh	2,440 円	45.0 kg
❸ □ こたつ布団に上掛けとこたつ敷布団をあわせて使う		32.5 kWh	860 円	15.9 kg
❹ □ こたつの設定温度を低めにする		49.0 kWh	1,300 円	24.0 kg

◎暮らしのコツ◎

●照明
長くつけておくことが多いリビングや玄関からLED電球に交換すると、よりお得で省エネです。調光機能も活用しましょう。人感センサーを使用すると消し忘れを防げます。

●照明
照明のカバーは定期的に掃除しましょう。明るさが、だいぶ変ります。掃除の際には安全のため、必ず電源を切り、乾いた布を使いましょう。

●視覚効果
寒い季節は照明の色を電球色にしたり、カーペットやじゅうたんの色を暖色系に模様替えして、視覚的な効果もとり入れましょう。

省エネ豆知識 照明は、こまめにオンオフした方が省エネ？

照明は、スイッチを入れた瞬間に多くの電流が流れますが、その時間はごくわずかで、電気代に影響するほどではありません。そのため、短い時間でも消灯した方が省エネです。
ただし、蛍光灯は、短時間の点滅を繰り返すと、そのたびに寿命が短くなります。

❶ 白熱電球：消費電力 54W の場合、蛍光灯：消費電力 12W の場合、LED 電球：消費電力 8W の場合
❷ 54W の白熱電球から 8W の LED 電球に交換した場合（使用時間：2,000 時間 / 年）
❸ こたつ布団だけの場合と、こたつ布団に上掛けとこたつ敷き布団を併用した場合の比較（使用時間：５時間 / 日）
❹ １日５時間使用で、温度調節を「強」から「中」に下げた場合