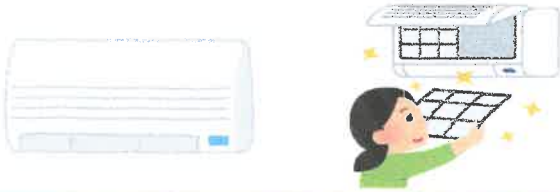


メディケア・くれ便り



今年の夏の気温は平年並みか平年より高くなると予想されています。近年、夏の平均気温は昔に比べて高くなっており、猛暑日も多く、熱中症対策はしっかり行わないといけません。しかし、エアコンを使用すると電気代がかかり、家計に大きな打撃となります。

今回は、一人一人が行うことのできる節電方法について調べてみました。



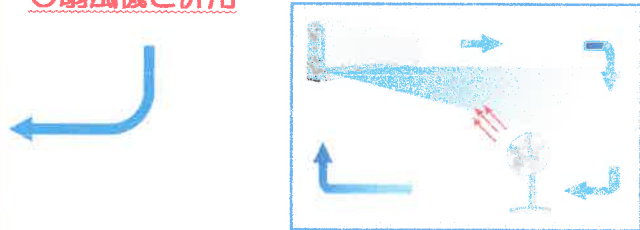
扇風機を併用し、直接風を肌で感じることで体感温度を2~3℃下げることができます。設定温度を1℃上げることで約10%の節電ができると言われていますので、2℃設定温度を上げることができれば約20%節電できることとなります。

その際のエアコンの風向は水平にし、扇風機はエアコンと向かい合わせの位置で天井に向けて回します。そうやって空気を循環させることで冷気を室内全体に行き届けさせます。

エアコン

- 室内温度は28℃に設定
- 2週間に1回フィルターを掃除するだけでも4%節電
- 室外機の周りには物を置かないようにする
直射日光の当たらない場所に設置し、室外機が熱くなり過ぎないようにすれば消費電力を抑えることができる
- 室内の設定温度を保つために、カーテンを遮光・遮熱のものに変更し、窓から入ってくる熱を遮るように工夫をしてみる
- 家族がヶ所に集まり、エアコンの使用台数を1台に抑える

○扇風機と併用



冷蔵庫

- 「強」を「中」に設定温度を変更するだけで年間1,700円の節約
- 設置場所を壁にピッタリつけてしまうと冷蔵効率を下げてしまうので、壁から約5cmほど離して設置する
- 扉の開閉回数を減らす
- 物を詰め込み過ぎない様にする
- 冷凍庫は冷蔵庫とは逆に密度が高いほど食材同士が保冷しあって温度が一定に保たれるため、保冷剤などを活用し中身をパンパンにする
と節電となる

テレビ

- 見ていない時はこまめに電源をオフ
- 不必要に音量は大きくしない
- 画面モードを省エネモードに設定することで1.8~3.0%の節電



照明

- 不要な照明を消すことで1.5~2.3%の節電
- リビングの照明の明るさを下げることで2.5~3.9%の節電
- LED電球など省エネ型の照明器具に交換することも効果的

その他にも...

洗濯

- 洗濯はお風呂の残り湯を活用
- 小分けで洗わず、洗濯機の容量8割以上を目安にまとめて洗い、稼働回数を減らす



掃除機

- 紙パックがいっぱいになったらすぐ交換する



炊飯器

- 保温を控え、ご飯はレンジで温める

☆待機電力対策☆

家庭の電力使用量の5%が待機電力だと言われています。月に電気代が1万円かかるとすると1ヶ月500円、1年だと6,000円が無駄になっていることとなります。テレビやパソコン、プリンターなどは主電源を切ったり、長時間使用しない時はコンセントをプラグから外したり、またスイッチ式の電源タップを利用して待機電力ゼロを目指しましょう。

様々な節電方法を挙げてみましたが、他にもいろいろな方法があるかと思えます。その一つ一つを習慣化していくことで大幅な節電に繋がると思われます。

日頃から小さな心がけの積み重ねを大事にしていきましょう！