

# 2012 ピークカットアクション21

## ～冬の節電アイデア 募集結果～

### <一家団欒・ひとつになって節電！>

- ・コタツに一家が集まって、多くの暖房を使わない。
- ・トランプ、UNO、将棋、オセロなど電気を使用しないゲームを家族で遊ぶことにより、電気を使用するゲームより節電となる。  
また、TVを見る時間も減り、家族団らんで楽しみながら節電になる。
- ・週に一度夕飯は、暖房なしで家族団らん鍋パーティーをして暖まる。
- ・夕食はなるべく家族と一緒にとり（料理の再加熱不要）、夕食後も家族が一つの部屋で過ごす
- ・子ども（幼児です）と添い寝し、湯たんぽ代わりにする。
- ・テレビは家族みんなで見よう！
- ・鍋祭り！！  
（鍋料理を食べることにより体温が暖まるとともに、室内の湿度が上がり体感温度が上昇する）
- ・夫婦共々、実家が近いので、週1回程度それぞれの実家で夕食を一緒に食べています。  
18時～21時程度まで家族（6～7名）が一部屋に一緒にいる上に、石油ストーブを併用して使用しているので、大幅な節電効果です。食材も折半で購入しているので家計にもやさしいです。
- ・エアコン1台ルール！！ ～18時以降に～
- ・18時ダヨ全員リビング集合！

### ★Point 『一家団欒で過ごす！』

- ※家族みんなが集まって、ご飯を一緒に食べると、食事の準備がまとめて一度にできるので、燃料や電気を節約できます。準備だけでなく、食器を洗う水やエネルギーも少なくて済みます。
- ※使っていない部屋では、照明やエアコンなど電気製品のスイッチを切ることを忘れずに。

### <料理の工夫>

- ・鍋料理で、調理時間短縮、体の中から温め、暖房器の節電。
- ・夕食はできる限り鍋物をつくり、湿度を上げる。  
（鍋物でない場合でもお湯を沸かして加湿する。）
- ・根菜・香辛料・生姜、などを使った料理で体を暖める。
- ・ビールを熱燗に代える。

### ★Point 『食事の工夫で、身体の中から暖める！』

- ※食べ物の中には、身体を暖める効果のある食材として最近ブームになったのがショウガ。ショウガに含まれるジンゲロールという成分には血液の流れを良くする効果があり、それによって身体が暖かくなるのです。他にもごぼうやにんじんの根菜類、赤ワインや紅茶などの色の濃い食

品は身体を暖める効果があると言われています。

## <体を動かして、節電！>

- ・筋トレをする。
- ・筋トレ大会。(暖房をつけず、家族で筋トレ大会を行い、体を温めるとともに運動不足解消。また、家族のコミュニケーションを図ることができる。)
- ・需要ピーク時間帯に、筋トレーニングを実施することで、暖房を使用せずとも体が暖まる。

### ★Point 『体を動かしてあったまろう！』

※エレベーターを使わずに階段を利用。階段使用は無料でできる筋トレ！！

※体を芯から温めるには運動が一番。5分くらいでもポカポカしてきます。ラジオ体操でも、ストレッチでも・・・手足を伸ばすことは体全体の筋肉をリラックスさせることにもつながります。

## <時間調整で節約>

- ・ヒートポンプ床暖房の運転をタイマーで朝夕のみに設定する(20℃)。
- ・お風呂に入る時間を集中させることで、お湯を効率的に使用する。
- ・熱帯魚の水槽のヒーターをタイマー設定し、ピーク時に入らない様に設定する。
- ・家電製品のタイマーを活用して電力ピークの調整を行う。
- ・タイマーを活用し、起床1時間前に低めの温度設定でエアコンを始動させる(20℃以下)。あらかじめ部屋を暖めておくことで起床時の体感温度ギャップを軽減し、エアコンの急稼働による電力消費ピークをシフトする。
- ・就寝1時間前に、布団乾燥機をセットしておき、布団を暖めておく。(就寝中にエアコンや電気毛布を使わなくて済む。)

### ★Point 『節電のための家事スケジュールを！』

※ピーク時間帯を避けて、電気製品を上手に使うため、1日の家事スケジュールを事前に立てておきましょう。洗濯機・洗濯乾燥機、食器洗い乾燥機、掃除機、ドライヤー、炊飯器、電気ポットなどは、短時間の使用でも消費電力が高い電気製品です。日中はこれらの使用をできるだけ避けて、早朝または夜8時以降に使うよう家事スケジュールを立てましょう。

## <早寝>

- ・一時間の早寝をして、睡眠時間は電気毛布等の電気製品は使用せず、湯たんぽの使用にて節電を実施する。睡眠時間も多くとれて、健康にも良い。
- ・お風呂から出たら体が暖かいうちに就寝するようにし、かつ寝具に保温力の高い羽毛布団を使用して就寝時の暖房器具を使わない。  
実際我が家では、今冬就寝時の暖房器具使用実績「0」です。
- ・早目に就寝する。

- ・風呂の給湯・保温を電気で行っている家庭では、「朝風呂」がピークカットに貢献。

### ★Point 『ライフスタイルの変化を！』

※生活時間を朝型にシフトしてみませんか。早寝早起きは、家庭における電力需要の多い夜間の消費電力を抑えることになり節電につながります。

### <窓、カーテンの工夫>

- ・熱の発散が多い窓ガラスの下部分にビニールプチプチを貼りつける。  
こうすることにより、寒さの厳しい夜間の保温や結露防止に役に立ちます。
- ・日中の日差しを部屋に入れ、夕方早目にカーテンを閉めて部屋の冷え込みを防止。
- ・暖房の設定温度を控え目にすると共に、カーテンをぴったり閉めて断熱効果を上げる。
- ・カーテンの開閉で、日中は日差しを取り入れ、夜は冷気が入らない様にする。
- ・昼間は室内のカーテンを開け、日光を取り入れる。  
結果、最低限の照明で過ごすことができるほか、室内を温めることが可能となる。  
暗くなる前にカーテンは閉め、温かい内気を放出しないようにする。
- ・ブラインドを上手に活用する。
- ・内窓取り付けリフォーム。

### ★Point 『窓の断熱が大切！』

※窓は、部屋の温度を下げる大きな要素です。窓の断熱は、大きな効果があります。

※窓ガラスの下部分にビニールプチプチ（気泡緩衝シート）や断熱・保温シートを貼ることで、暖房効率をアップし、結露の発生も抑制します。

※冬場は、厚手のカーテンに交換したり、床まで届く長めのカーテンやカーテンボックス（カーテンレールを隠すもの）を使ったりすることも効果的です。

### <衣類等の工夫で、温かさをキープ>

- ・腹巻をする、無理のない厚着をして保温する。
- ・ソックスカバーを履き、足を温ることや、セーターなどを厚着する。
- ・厚着をして、エアコンなどの暖房の設定温度を下げる。
- ・重ね着をして、暖房の温度設定を下げる。
- ・暖かい服を重ね着して、寒さをしのぐ。
- ・室内用マフラーを用意して、夕方～夜にかけて使用し、エアコンの室内設定温度を下げる。
- ・レッグウォーマーや暖かい素材の靴下を着用。
- ・ヒート衣料（ヒートテック等）を着用し、適宜体を動かす。  
（仕事の合間にストレッチ、手足を大きく動かすウォーキング等）
- ・膝掛等を使用する。
- ・靴下・着ぐるみで心も体もぽっかぽか。
- ・スリッパ足もとぬくぬく大作戦。

- ・家庭内では暖房の設定温度をいつもより1度低くし、厚手の靴下をはく。  
（足をよく暖めると、体全体が暖かくなるそうです。暖かい素材のルームシューズやスリッパもいいかもしれません。）
- ・エスキモー大作戦。（室内では厚着をして暖房をつけない・設定温度を下げる。）
- ・首、手首、足首をマフラーや厚手の手袋・靴下等であたためる。
- ・膝掛などを使用。
- ・1枚厚着をすることで、エアコンの設定温度を下げる。

### ★Point 『ウォームビズもしっかりと！』

※エアコンの設定温度を1℃低くすると、約10%の節電になると言われています。

体感温度は、

- ・セーター1枚で . . . . . 2℃プラス
- ・靴下では . . . . . 0.6℃プラス
- ・スリッパをはくと . . . . . 0.6℃プラス

されるそうです。

### <空気循環作戦>

- ・コタツはファンヒーターの温風を送り込み（1か所開ける）暖をとる。
- ・シーリングファンによる循環。
- ・換気口を閉とし、暖房の熱排出を抑制する。
- ・市販のサーキュレータを活用し部屋全体の気流を循環させ、エアコンの設定温度を下げる。

### ★Point 『空気を循環させて賢く節電！』

※室内の空気を循環させることで、温度層ができることを防ぎます。

「エアコンで上半身は暖かいけど、足元が寒い。」全身をやんわり暖めることができれば、エアコンなどの設定温度を低く設定できます。

### <加湿>

- ・加湿も保温効果があるので、観葉植物を置く。
- ・湿度が低い冬の季節では、洗濯物を部屋干しすることで、加湿器の使用を減らし、自然の加湿により快適な湿度で、風邪を防止し家族も健康。
- ・洗濯物を室内に干し、加湿代わりに使用することによって、加湿器の電力が不要となる。

### ★Point 『乾燥も寒さの要因。湿度管理もしっかりと！』

※空気の乾燥によって、水分が蒸発するときに熱が奪われ、雨が雪に変わるなど、寒さの要因となります。部屋の中では、観葉植物や水栽培の球根などを置くことによって天然の加湿器として役立ってくれます。また、濡れタオルを部屋に干すことでも乾燥を和らげることができます。

## <湯タンポ活用>

- ・バスタオル等で包んだ湯タンポをコタツの中央に入れると、ほのかに暖かく気持ちが良い。(湯タンポコタツ)。
- ・お風呂の残り湯を湯たんぽに入れて使用。
- ・睡眠時間は電気毛布等の電気製品は使用せず、湯たんぽを使用。

### ★Point 『昔からの知恵“湯たんぽ”』

※湯タンポは“毛布”、“はんてん”、“タオル”などに、包んでおくだけでいろいろなものを温めてくれます。簡単だし便利！ お湯のパワーは大したもの、しっかり包んでいけば朝まである程度温かさが持続します。

## <電気カーペットの工夫>

- ・電気カーペットは全面暖房ではなく、人の居る場所だけ暖まるように暖房範囲を上手に切り替える。
- ・ホットカーペットの下にマットを敷く。
- ・なるべくエアコンを使わずに、ホットカーペットを使う。
- ・ホットカーペットはじゅうたんや普通のカーペットの上に敷く。(下敷いたじゅうたんが温まり、ホットカーペットの設定温度を低くできるし、すぐ設定温度に達する。)

### ★Point 『電気カーペットで賢く節電！』

※電気カーペットを使用するときは、床にそのままおいてしまうと、折角の熱が床に逃げ出してしまい電気カーペットの暖房効果が下がります。断熱マットを下にしくなどすることでエネルギー効率を高めましょう。

※電気カーペットには、全部を暖める、一部のみを暖めるという機能が付いているので、人のいない部分はこまめにスイッチオフにし節電しましょう。

## <外出作戦>

- ・外食などをして、夕方家にいないようにする。家では1か所に集まる。
- ・休日は外出する。
- ・日中は出かける。
- ・暇なときは、ショッピングセンターなど(営業時間中は常時暖房しているような場所)に出かけるようにして、家庭では無駄な電気を使用しない。

### ★Point 『外出も家庭内の節電に効果アリ！』

※外出により、家庭内の電気器具の使用が停止されます。特にエアコンの使用停止につながることから、電力使用量を大きく削減することができます。

- ・旅行、買い物、映画、文化施設、公共施設等へ積極的に出かけましょう。

- ・旅行は、家を空ける時間も長いことから、節電効果もより大きくなります。
- ・出かける前に、電源を入れておく必要のない電気製品は、プラグをコンセントから抜いていきましょう。

## <LED化を推進>

- ・電球のLED化。
- ・室内等、風呂…すべてにLEDランプ使用。
- ・残業時の室内灯消灯し、LEDスタンドによる照明を使用。
- ・廊下やトイレ等よく使う場所の電球をLED電球に換える。
- ・室内の照明をLED化することで、夜間の需要を抑制することが可能となる。

### ★Point 『次世代照明LEDの節電効果は、大きい』

※LEDを使った製品は従来の製品に比べて消費電力が低く、その上寿命が長いので節電効果あります。

## <こまめに節電>

- ・トイレの便座に厚手の便座カバーを掛け、低温設定にし、使用後は便座の蓋を閉める。
- ・パソコンの画面設定を省エネ設定にして節電。
- ・TV画面を省エネ設定にして節電。
- ・布団をたくさん掛けて就寝時は暖房を消す。
- ・お昼休みは使わない蛍光灯を消す。
- ・人がいない部屋は、電気を消す！
- ・使わない部屋のブレーカーを落とす。
- ・使用していないエアコン等は待機電力節電の為、ブレーカーOFF。
- ・コンセントはこまめに抜く。
- ・電気のスイッチはこまめに消す
- ・使わない電化製品のコンセントは抜く。
- ・ポットで保温せずに、その都度お湯を沸かす。(ティファール等を活用)
- ・冷蔵庫内の容量ダウン、冷凍の容量アップ。
- ・風呂の給湯温度を下げる。
- ・省エネタイプエアコンに代替え、フィルターのこまめな掃除、温度設定。
- ・ヒーター、エアコンではなく、なるべくコタツを使用する。

### ★Point 『節電の基本、こまめな電源管理は重要！』

※スイッチをこまめに切る

※省エネモードやタイマー機能の活用や、温度設定を“強”から“中”に！

※待機中でも動いています！使用頻度の低い機器はコンセントを抜くまたは主電源を切る。

## <その他のアイデア>

- ・キャンドルナイトの開催（実施）（照明を消してキャンドルの明かりだけで夕飯を食べる）
- ・懐中電灯ナイトの開催（照明を消して懐中電灯の明かりだけで夕飯を食べる）
- ・食卓の蛍光灯は消灯して、テーブルの上に電池式ランタンを使用する
- ・他の暖房を使うときは、一つのストーブ（灯油のみ）で家全体を暖める。
- ・エアコンの風向きを下に向け使用する
- ・ラグの下に保温シート（銀色の市販品）をしき、電気カーペットを使用していません。  
ラグ自体も冬用を購入したので、座った感覚だけかもしれませんが、暖かく感じます。  
まだ昼を通して一回も電源を入れていないので、電気カーペットを買った意味はあるのかしら？と思っています。