

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

冬の省エネ “暖房編”



1 ■ 設定温度を1度下げてみたら ■

温度計・湿度計を持ち歩いて
部屋のあちこちや上下を測ると気付くこともありそう

エアコンやストーブの設定温度は何度にしてますか？

冬の省エネに、いつもの設定温度を1度だけ下げてみては？
効果はわずかかかもしれませんが。

でも、そうしたらどうなるのか、試しに室温の変化を調べてみませんか。

設定温度を高くしても、暖気は天井に上がってしまっ、
床に近いところは意外に低いとか。

カーテンを閉めたらどうなるかとか。

最近は見やすく、しかもお値段も数百円と手頃な温度・
湿度計がいろいろあります。

壁にぶら下げるアナログ型の他、家の中どこにでも持ち歩
けるデジタルタイプも多数。夏なら熱中症を警告するとか、
健康にかかわる温度や湿度のレベルを教えてくれるものも。

暑い寒いの感覚だけでボタンを押さずに、こまめに温度・
湿度を測り、その上で対策を検討すれば新たな省エネルギー
の方法が見つかるかも。(AM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で
確認してみましょう

©2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク(WEN).



WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

冬の省エネ “暖房編”



2 ■ 室温むらを減らす ■

エアコン+サーキュレーター”で節電と快適性の両立！

冷暖房に欠かせないエアコン。冬には電力消費量が一挙に
増えるというご家庭におすすめしたいのが、サーキュレ
ーターの併用です。

サーキュレーターは、扇風機と似ていますが、側面が覆わ
れているため、風が真っ直ぐに遠くまで届いて空気を循環さ
せ、部屋全体の温度を均一にする働きがあります。

冬場、エアコンの温度を上げてても足下が温まらないという
経験がおありかと思います。冷たい空気は下に、暖かい空気
は上に停滞するためです。この時、サーキュレーターを回す
と、天井近くの暖気が足下に移動し、心地よく過ごすことが
できます。

エアコンの設定温度を2℃位下げても体感温度は維持出来
るといわれており、メンバーの実体験でもその通りでした。

サーキュレーターの消費電力は、エアコンに比べれば微々
たるもの。エアコンの設定温度を下げた方が、節電効果は
ずっと大きくなります。

なお、扇風機でも上に向けて風を送れば若干ですが同様な
効果が期待できるようです。(FG)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で
確認してみましょう

©2023 ウイメンズ・エナジー・ネットワーク(WEN).



いち
わたしの一押し

冬の省エネ “暖房編”



3 ■ 窓から逃げる熱を減らす ■

床までの長さがお勧め。カーテンの開け閉めを意識して少ないエネルギー消費で暖かく！

一般的な窓では、冬には室内の熱の5割以上が窓から出て行ってしまったり。複層ガラスや後付けの二重サッシで改善できますが、費用がかさみます。

そこで、カーテンに着目。本格的な断熱改修工事にも匹敵する効果があり、暖房のエネルギーを2割程度減らせるという研究報告もありました。可能なら天井やカーテンボックスから床まで隙間のできない長さで、厚みのある布がお勧め。

もちろん急いで買い替える必要はありません。大事なことは、天気の良い日はカーテンを開けて窓から陽を入れて室内を温め、夕方冷えむ前にカーテンをしっかりと閉めること。窓とカーテンの間にできた空気層が、熱が外に逃げるのを防ぎ、室温が保たれます。その上、窓からしんしんと冷える感じもなく、快適です。

さあ、今日の夕方から意識してカーテンをしっかりと閉めて、無駄な暖房を減らしましょう。短いカーテンに布を足す、カーテンの隙間をカーテン用マグネット等のアイデア商品で塞ぐのも効果的。(NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



いち
わたしの一押し

冬の省エネ “暖房編”



4 ■ 身体をかしくく温める ■

小物衣類を活用した温活は、省エネへの一番の近道。“3つの首”と“頭”がポイント！

食事や体を動かすことで筋肉などから生み出される熱も、防寒の衣服に隙間があると逃げてしまいます。逃げやすいのは衣服の隙間のできやすい“3つの首”、首・手首・足首。

3つの首の隙間を塞ぐようにマフラー、手袋（指が出ているタイプは室内でも不便なく着用できます）、レッグウォーマー等を巻けば、熱を衣服の中、体の周りに閉じ込めるので結果的に身体が温まります。

住まいで例えれば、高気密高断熱住宅、といったところでしょう。

“3つの首”が効果的な理由は、他にもあります。動脈（血流の多い血管）が皮膚の直ぐ下を走っているため、この小物に巻かれた温かな血液が指先や爪先等の末端まで巡り、熱が運ばれます。

3つの首だけでなく、意外と大きく露出しがちな“頭”を覆う帽子を加えれば、さらに効果的。全身が温まります。古いマフラーのリメイクでベレー帽を作ってみたところ、思いのほか心地よい暖かさでした。(ON&NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

冬の省エネ “照明編”



5

■節電要請は 家族で囲む食卓のチャンス■

日の短い冬の夕方、緊急の節電要請があったらどうしましょうか。まずは食卓のある部屋に家族みんなで集まりましょう。

子供部屋も書斎も廊下も玄関も、照明を全部消します。WENが過去に行った調査では、家庭の照明で使われる電力消費量の割合は結構多くて、春・秋期でも30%くらいでした。冬も照明の消費量は増えるはず。だからあかりは食卓だけ、そしてできればLEDにしたいですね。蛍光灯と比べても二分の一以下の消費電力量ですが、食卓にふさわしいペンダント型もあります。

こういう時こそ家族が協力して料理や食卓の準備をするチャンス。帰宅できない家族の分は取り分けて、用意が整ったら団欒を楽しみながら食事をする、鍋物なら準備は食材の用意だけ、湯気で体も温まる。最悪停電になってもLEDランタンとカセットコンロがあればOK。さて鍋奉行を引き受けるのは誰かな？ (AM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



©2023 ウイメンズ・エネルギー・ネットワーク(WEN)

WENくらしとエネルギーPJメンバーによる

いち
わたしの一押し

冬の省エネ “照明編”



6

■省エネのエースLED照明■

人感センサー付き電池式や充電式ポータブルタイプでどこでも省エネ照明！

白熱電球の5分の1、蛍光灯の半分以下の消費電力のLED。構造上LEDライトに交換できない照明器具がついているところや、もともと照明不足の場所もあり、それらの対策にと、手ごろな値段の電池式のポータブルタイプのLEDライトを試してみました。これが、思った以上に便利で快適で大満足。

人感センサー付きタイプでスイッチの入り切りも不要で、消し忘れの心配もありません。いろいろなタイプがありますので、手動OFFスイッチの場合は、点灯させたくない時間帯のスイッチOFFをどうかお忘れなく。

パソコンからUSB経由で充電できて調光もできるランプのようなデザインのもは、光の色合いも良く、ベッドサイドで就寝前の時間のお供にもなりました。

充電は公共の電力が十分に昼間の時間帯にすると朝夕の電力不足にも貢献できます。

庭にはソーラー電池付きのものを置くと冬の夕方安全に歩け、庭の表情も良くなりました。(NM)



ご自宅の毎時、毎日、毎月の

電力消費量を電力購入会社のWebページ等で確認してみましょう



©2023 ウイメンズ・エネルギー・ネットワーク(WEN)