

季節にあった暮らしの工夫

電気がなかった時代、日本人はどのように生活していたでしょう？突然、大停電が起こったり、電気が使えなくなったらどうしますか？

そういうときの生活の知恵を節電に活かしてください。ただし、我慢は禁物です。



夏

家族で部屋に集まり涼んだり、公共施設などに行くなどクールシェアをしましょう

【衣料】…………… ナイロンやポリエステルと比較して、汗を吸収しやすい綿や麻がおすすめです。

【打ち水】…………… 打ち水により発生した湿気を風が拡散することで効果が高まります。風がないときなどは、かえって暑くなってしまうことがありますので注意しましょう。まく時は、風呂の残り湯などを使いましょう。

【緑のカーテン】……… へちまやゴーヤなどつる性の植物は日差しをやわらげるだけでなく、葉の水分作用で涼しさも感じられます。

冬

銭湯や温泉へ行ったり、仲間で鍋料理を食べるなどウォームシェアをしましょう

【衣類の工夫】…………… 厚手の靴下をはく、一枚厚着するなど工夫をしてみましょう。素材も優れたものがでています。自分の状態にあわせた服を選んでください。

【湯たんぽ】…………… 電源も不要で経済的です。足が温かいと体感温度が変わります。

節約したら前年同月の使用量の比較やCO₂のチェックもしましょう

電気使用量のお知らせやガス使用量のお知らせの燃料使用量などから、CO₂排出量を計算してみましょう。また、使用量のお知らせには、前年同月の使用量が印字されていますので、節約度もわかります。

$$\text{燃料使用量} \times \text{温室効果ガス排出係数} = \text{CO}_2\text{排出量}$$

「温室効果ガス」排出係数	
電気	0.382 kg-CO ₂ /kWh
都市ガス	2.28 kg-CO ₂ /m ³
上水道	0.200 kg-CO ₂ /m ³
下水道	0.450 kg-CO ₂ /m ³
灯油	2.49 kg-CO ₂ /ℓ
ガソリン	2.32 kg-CO ₂ /ℓ

～「だれか」ではなく「わたし」から～

あなたはどのくらいCO₂を削減できましたか？
数字を入れるとCO₂をどれだけ排出したかわかる
「環境家計簿」があります。

詳しくは↓

「クールネット東京環境家計簿」ホームページ
<http://www.tokyo-co2down.jp/action/account/>

出典：クールネット東京「家庭の省エネハンドブック」
※排出係数は平成21年度に算出されたものです。