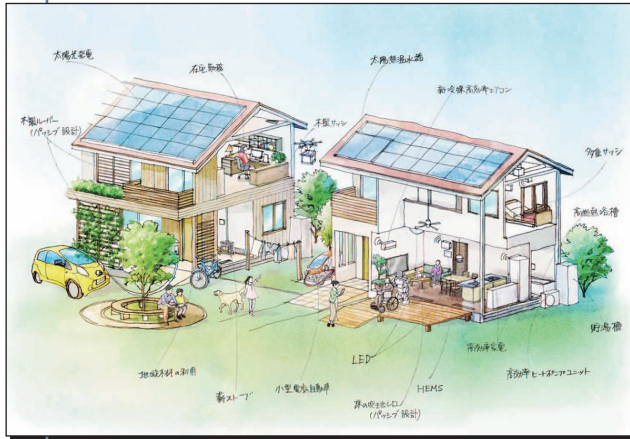


長期大幅削減の絵姿（家のイメージ）



長期大幅削減の絵姿（街のイメージ）

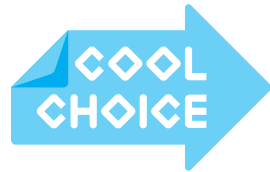


図：環境省 長期低炭素ビジョンより

身近な COOL CHOICE を実践しながら、その先もイメージしよう。

ステキな街へ、ステキな地域へ。

あなたが選べば、未来は変わる。みんなが選んでつくる、脱炭素型のステキな長岡京。



未来の  
ために、  
いま選ぼう。



かしこ暮らしっく  
長岡京

平成 21 年 4 月に「環境の都」長岡京市環境都市宣言」を行ってから 10 年が経ちます。この節目の年に長岡京市では「環境の都」としての決意を新たに、地球温暖化対策を推進し、快適な暮らしにもつながる「賢い選択」を促す国民運動である「COOL CHOICE（クールチョイス）」宣言を行いました。

市民・事業所・地域の団体の皆様と連携しながら持続可能な社会を未来へ引き継ぐため「かしこ暮らしっく」な取り組みである「クールチョイス（＝賢い選択）」でさらなる地球温暖化対策を推進していきます！



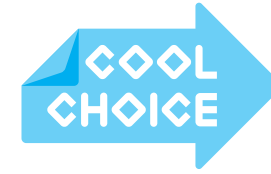
作成・発行

長岡京市環境経済部環境政策室環境政策担当

電話：075-955-9542 ファクス：075-951-5410 メール：kankyouseisaku@city.nagaokakyo.lg.jp  
〒617-8501 京都府長岡京市開田一丁目 1 番 1 号

（作成協力：京都府地球温暖化防止活動推進センター）

この「家庭の省エネ秘伝の書」は、環境省「地方と連携した地球温暖化対策活動推進事業」の補助を受けて作成しました。



未来の  
ために、  
いま選ぼう。



かしこ暮らしっく  
長岡京

知らなきゃ  
損々！

かしこく暮らす省エネの知識満載

おトクな  
選択

# 家庭の省エネ 秘伝の書

長岡京市民が実際にやってみたからこそわかった  
ノウハウと生の声がぎっしり

## 突撃インタビュー！省エネナビモニターのすごい工夫

- 戸建住宅の事例 夫婦で楽しみながら冬の部 21.6% 夏の部 15.0%の節電を達成。ガソリン使用量も半分に！ p4
- 集合住宅の事例 「カーテンリターン」から「冷蔵庫更新」まで、あらゆる対策で電力使用量 23.5%削減！ p6

## 機器別のかしこい使い方、選び方

- ここがポイント！かしこい家庭の省エネ p8
- 冷蔵庫 p10
- 照明器具 p11
- お風呂・給湯器 p12
- 暖房 p13
- 冷房 p14
- 自動車・交通 p15

3つのステップで  
すぐできる！



長岡京市

“環境の都”  
長岡京PRキャラクター  
ミヤコちゃん



# 省エネナビで

見える!

わかる!

続けられる!



「省エネナビ」は、家庭の電力使用量がリアルタイムで分かるステキな機械。使用電力量が数値やグラフで表示されてるのに加え、使用電力が目標を超えると「赤いランプ」が点灯しますので、ひと目で分かります。

## 「省エネナビモニター事業」って何?

長岡京市では、平成 25 年度から「長岡京市第二期環境基本計画」(以下、「基本計画」)に基づき、「環境の都」をめざして取組を進めています。

その一環で、ステップアップ・チャレンジ会議省エネ推進チームでは「エネルギーの見える化」を目的に省エネに関心のある市民の皆さんと一しょに「省エネナビの貸出事業」に取り組んでいます。

これは、省エネナビを各家庭に無料で貸し出し、これを活用して「10%節電」を目標に楽しく省エネに取り組むもの。説明会や意見交換会では、モニターさん同士のノウハウ交流も行っています。



## 参加されたモニターさんの声

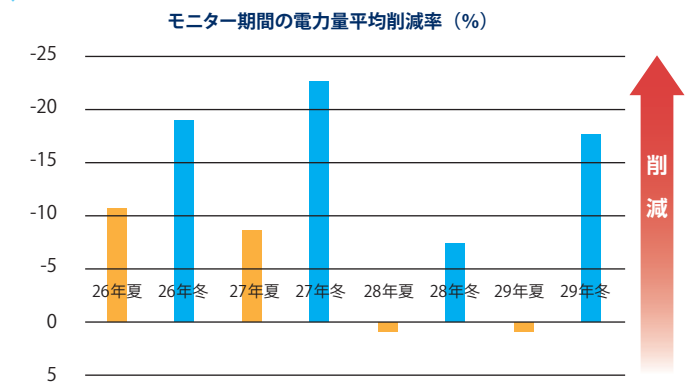
うれしい声をたくさん  
いただいています!

- 省エネナビはコンパクトで使いやすかった!
- 目に見える赤と青のランプが子どもにもわかりやすかった!
- 節電して浮いたお金で家族で外食に出かける楽しみが増えました!
- 家族みんなが同じ部屋で過ごすようになり家族の会話が増えました!
- 使用電力が目で見えるので、省エネ意識がとても高まりました!
- 意見交換会の話も楽しく、参考になることがたくさんありました。電気代も少し減りました!



## モニターさんの削減実績

近年の猛暑の影響から、夏には使用電力量が増え  
てしまう年もありますが、とりわけ冬には毎年大きな省  
エネ成果が出ています。中には、平均 20%以上の節  
電に成功した年も!!



この冊子には、そんな成功体験をされた方の  
ノウハウがぎゅっと詰まっています!!

## ステップアップ・チャレンジ会議!

長岡京市では、「環境の都」長岡京市の実現をめざして、「基本計画」を策定し、環境に関するさまざまな取組を行  
っています。この計画のなかで、特に市民の皆さんや市民団体、事業所、行政と一緒に環境について考え、大きな成  
果につなげていこうと以下の3項目を「ステップアップ・チャレンジ」としています。

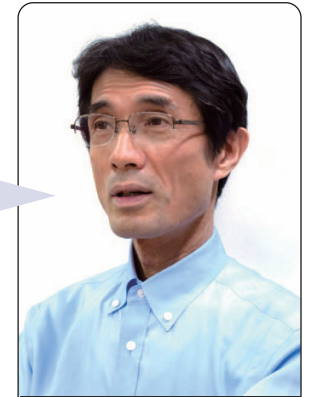
1. エコタウン・エコライフのシフトアップ
2. 西山の魅力アップ
3. 環境づくりの市民力アップ

このような取組に興味・関心がある人など一しょに  
平成 26 年度から「ステップアップ・チャレンジ会議」を  
設置し、取り組んでいます。気になる方は、お気軽に環  
境政策室へご連絡ください。



### 専門家から

この「秘伝の書」は、省エネナビを活用すれば省エネができる、ということ  
にとどまるのではなく、省エネナビモニターのみなさんが活発な経験交流の中  
で、実行しやすく効果的なことが広まっていくという画期的な活動が生み出した  
ものです。ある工夫の効果をナビで実感する、その効果を確認を持って人に勧  
める、みんなのモチベーションの高まりが新たなアイデアを生み出す…という活  
動の渦が巻き起こったのだと想像します。行政や研究者が画一的な情報を押し  
付けるのではなく、市民の内発的動機から実践された工夫が満載されており、  
手に取った人は、ついやってみたいくなる「秘伝の書」だと思います。この冊子によ  
って、楽しみながら工夫する省エネがさらに広まることを期待しています。



京都府立大学  
生命環境科学研究科 教授  
松原 斎樹



その  
1

## 戸建住宅(2人世帯)の事例

夫婦で楽しみながら冬の部 21.6%・夏の部 15.0%の節電を達成。ガソリン使用量も半分に!



長岡京市環境フェアを訪れたことをきっかけに、平成26年度冬の部と27年度夏の部の省エネナビモニターに参加されたAさん。夫婦で意見交換会に参加し、楽しみながらあれこれと工夫を積み重ねて、驚くほどの省エネを実現されました。そんなAさんご夫妻から、おすすめの方法をご紹介します。

### COOL CHOICE ステップ1 お金をかけずにすぐできる!

#### タイマー活用で手軽に節電

保温には思ったよりも電気を使っているらしいですね。なので、ご飯を炊くときにはタイマーをセットして食べ始める直前に炊きあがるようにし、保温は切るようにしました。

#### 好みの温度は違う! だから順番を工夫。

妻は熱いお風呂が好き。私はぬるめにゆっくり入るのが好き。だから、先に妻が入り、自動保温スイッチを切ってから私が入ります。冷めないうちに続けて入るのがポイントですね。

#### 拭いてから洗うだけで、ガスを大幅節約!

古いタオルや服を小さく切っておき台所に準備。汚れのひどい食器は、これで拭き取ってから洗うだけで、水もガスも洗剤も大幅に節約できて◎。洗うのも楽になっておすすめですよ。

私は水があるところで使えて色を変えられるLEDライトを持ち込み、お風呂の電気は消して、幻想的な雰囲気でのんびりついています。



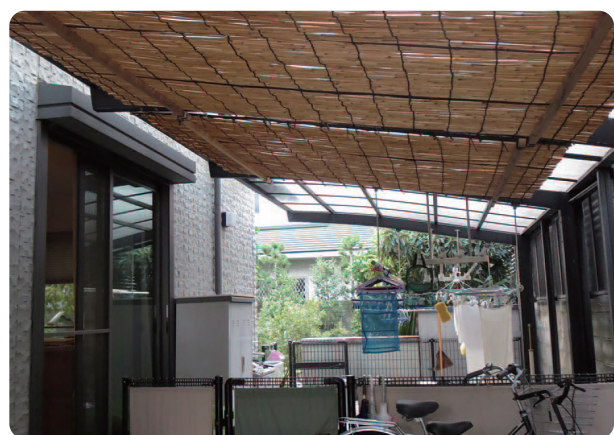
### COOL CHOICE ステップ2 ちょっとのお金で効果あり!

#### 日曜大工で長持ち日よけ!

掃き出し窓の外にある半透明の屋根の上に、よしずを敷いてみました。ところが、風雨や日差しにさらされて、すぐにだめになってしまいました。

そこでちょっと一工夫。屋根の下に棒をわたして、それを使ってよしずをはって見たのです。

涼しく快適で、しかも長持ち・手間いらず。やってよかったです。



#### 長く使う場所から順にLED電球へ

省エネナビモニターの学習会で、LED電球が白熱灯に比べて数分の一の消費電力になると聞きました。そんなに違うものなのか!と思いました。一度に全部換えるとお金もかかるので、リビングなど長い時間使う場所から順番に、LED電球に換えています。



#### 7台の扇風機を駆使! 風向きにあわせて外気を取り込む

夏の夜には、まずはベランダに出て風向きを確認します。そして、空気が風上の窓から入り風下の窓から出ていくよう、複数の扇風機を組み合わせる風の流れを作っています。

毎日の自然の変化にあわせてちょっとした工夫で、マイルドな涼しさを得ることができます。



### COOL CHOICE ステップ3 チャンスを活かした製品選びで大効果

#### 雨水タンクで水道代大幅削減

長岡京市からの補助も受けられると聞いて、200リットルサイズの雨水タンクを設置しました。庭木や家庭菜園の水やりに使っています。

私は毎月のエネルギー費用を表にまとめているのですが、こまめな節水の効果も加わって、2ヶ月の水道代が2~3000円も減っています。効果抜群です!



#### 車が故障で大ピンチ→更新で燃費2倍

14年間乗っていた愛車が、なんと、信号待ちの間に故障して動けなくなってしまったという大ピンチ。たまたま近くにいた警察官に押ししてもらって路肩に寄せましたが、大変でした。

でも、ピンチはチャンス。最近人気が高まっている「発電機搭載の電気自動車」に更新したところ、燃費は2倍に伸びました。つまり、ガソリンの消費量が半分になったことです。



#### 省エネナビモニターに参加して、いかがでしたか?

モニターの意見交換会が<夏の部>と<冬の部>で3回ずつあったのですが、これが良かったです!わかりやすい資料ももらえまして、よくご存知の方からアドバイスをいただけて、新たに知ることがいっぱいありました。何よりモチベーションが上がりました。夫婦で参加したのも良かったです。

実践してよかった取組は、お友達にもおすすめしているんですよ。

最近、夏がどんどん暑くなってきたので、私たちが無理せずエアコンを使うようにしています。健康第一で取組を広げていきましょう。





その  
2

## 集合住宅(2人世帯)の事例

「カーテンリターン」から「冷蔵庫更新」まで、あらゆる対策で電力使用量23.5%削減!



「広報紙で省エネナビモニター募集の記事を見つけて応募した」というBさん。平成26年度冬の部と27年度夏の部に参加しながらどんどん取組の工夫を重ね、なんと冬に20.8%、夏に23.5%の電力使用量削減を達成されました。その秘訣を教えてくださいました。

### COOL CHOICE ステップ1 お金をかけずにすぐできる!

#### エアコンは出かける30分前にオフ!

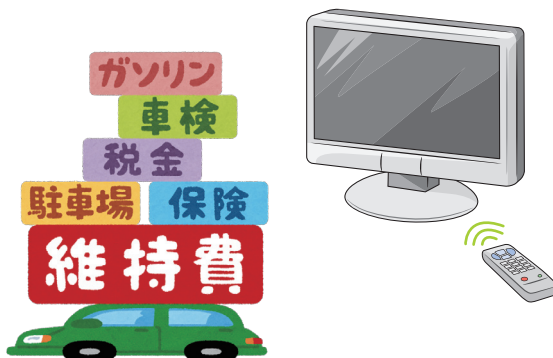
冷房も暖房も、消してすぐに暑くなったり寒くなったりはしません。出かける時間を家族で話しておき、声を掛け合ってお発30分前にスイッチオフ。たったそれだけのことで、ぐっと省エネになります。実際にやってみたらすぐに習慣化しました。

#### テレビを省エネ設定に。

なんと、テレビの明るさの設定だけで、使用電力は40%ほど変わることもあるのだとか。省エネナビモニターの学習会でそんな話を聞いて、「これはやらなきゃもったいない!」と省エネモードに変更しました。リモコンで一度設定するだけでずっと省エネ。簡単でした。

#### 思い切って、車を手放しました

「カーシェア」を試してみたら、これが思いのほか便利! スマホでピピッと予約できて、まるで自分の車のように気軽に使えます。駅が近いこともあって、「車が必要なときにはカーシェアで借りればいいや!」と考えるようになり、思い切って手放しました。駐車場代や車検代、自動車税を考えれば、月に何万円もの節約になっています。



### COOL CHOICE ステップ2 ちょっとのお金で効果あり!

#### 窓の寒さ対策で快適性アップ

遮光カーテンの端をレースカーテンのレールに引っ掛けて横からの風の侵入を防ぐ「カーテンリターン」を実践。上下の風の流れを止めるために、ダンボールとプチプチシートによる「自作カーテンボックス」もつけました。

窓の下の方や玄関ドアには「あったかボード」を設置して、冷たい空気が流れ込むのを防いでいます。足元がぐっと温くなりました。



#### センサー LED ライトで便利に明るく

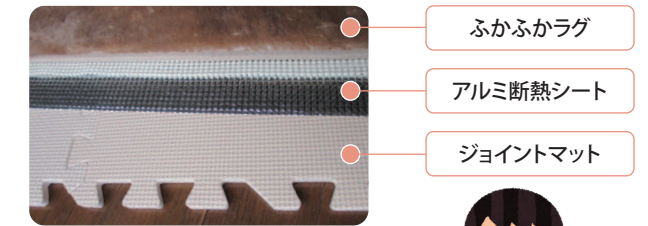
電池式の小さなセンサー LED ライトを買ってみました。台所では、両手がふさがっているときでも勝手に照明がついてくれて便利です。消し忘れも無いので省エネですね。充電式電池を入れていますが、前回いつ充電したのかを忘れるくらい電池の減りは遅いです。

廊下のは、夜にトイレに行くときに便利。災害時にも役立つと思います。



#### 年々厚くなる冬のラグ

冬には、リビングの床に、ジョイントマット、アルミ断熱シート、ふかふかのラグを重ねて敷いています。ホットカーペットなしでも温かいです。毎年工夫を重ねているので、どんどん厚くなりますね(笑)。



#### 夏はエアコンの室外機に日よけを

エアコンの室外機が熱くなると冷房の効率が極端に落ちると聞きました。そこで、ホームセンターで日よけを買って取り付けました。パチッとバンドを止めるだけ。簡単でした。

### COOL CHOICE ステップ3 チャンスを活かした製品選びで大効果

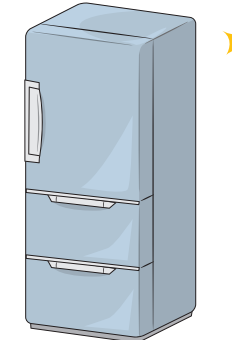
#### シーリングライトをLEDに

更新のタイミングを迎えていた天井の蛍光灯(シーリングライト)をLEDのものにしました。お値段は、1万円くらいだったでしょうか。自分で簡単に取り替えられました。

使用電力は半分以下になりました。さらに、調光機能もついているので、好きな明るさにできます。

#### 冷蔵庫を省エネ型に更新

10年以上前の冷蔵庫を、夏のモニター期間中に更新しました。効果は歴然! 家全体の電力使用量が30%近くも減りました。機器更新のタイミングでの製品選びって、大切ですね。



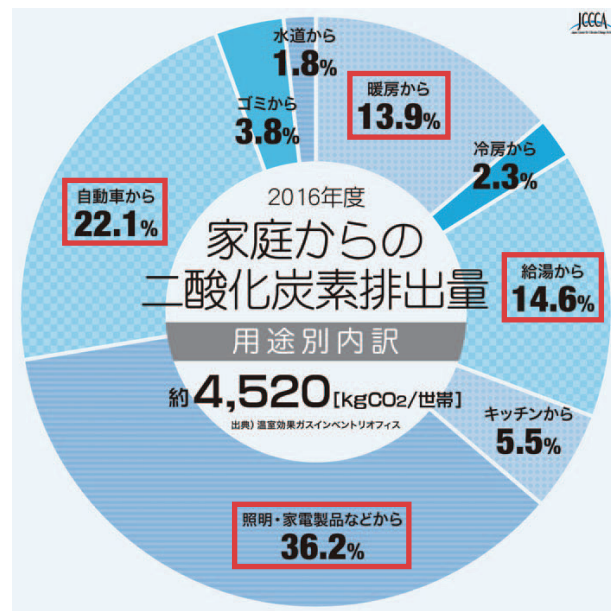
#### 省エネナビモニターに参加して、いかがでしたか?

省エネナビで取組の成果が目に見えて、取組に自信を持つことができ、家族にも認められたのが嬉しかったです。モニター期間後も、大規模なDIYではなく、作業を楽しみながら少しずつ手を加えています。省エネはガマンすることではありません。達人に聞いたり、自分で調べたりしながら、家の中を快適に変化させています。モニター説明会でもらえる「取組み成功ガイド」のチェックリストはアイデアの宝庫。みなさん、知らないことも多いと思うので、やってみると良いですよ! 賃貸集合住宅ですが、きれいにはがせるテープなどを活用すれば、工夫次第で快適性アップ+省エネはできます。これを実感しました。



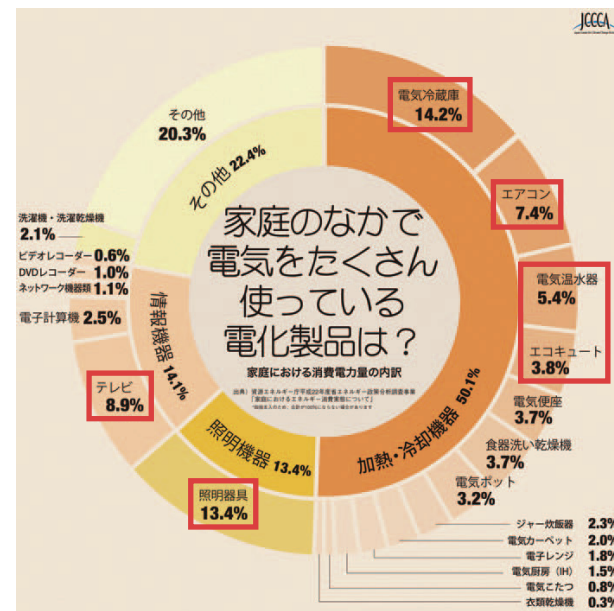


## ここがポイント! かしこい家庭の省エネ



### 「照明・家電」「自動車」「暖房」「給湯」で8割超

家庭生活のCO<sub>2</sub>排出割合を確認すると、多いのは「照明・家電製品」と「自動車」。ついで、「給湯」「暖房」。この4用途で全体の8割以上を出しています。排出量が多い用途こそ省エネのチャンスです。



### 「冷蔵庫」「照明器具」「エアコン」「テレビ」が重要

最も多くの電力を消費する電化製品は「電気冷蔵庫」。次に多いのは「照明器具」です。テレビも約9%を占めています。なお電気給湯設備（電気温水器+エコキュート）も9%以上を占めます。これらの使い方、選び方が重要です。

## 3ステップで進める、「選ぶ」温暖化対策

- ステップ1 お金をかけずにすぐできる! → ステップ2 ちょっとのお金で効果あり! → ステップ3 チャンスを活かした製品選びで大効果



### 省エネナビモニターの声

家電の買い換えでどれくらい省エネになるかを計算してくれるサイト「しんきゅうさん」、おすすめです!

ステップ1 知っているだけで、お金をかけずにすぐできる対策がたくさん。「わたしはもうやっている!」という方も、きっとまだまだ効果的な方法があります。知らなきゃもったいない!

検索 【おすすめ参考サイト】『家庭の省エネ大辞典』(省エネルギーセンター)

ステップ2 近くのお店には、使うだけで便利・快適になる「省エネグッズ」等がきっと売られています。そんな便利なグッズを使わない手はありません!

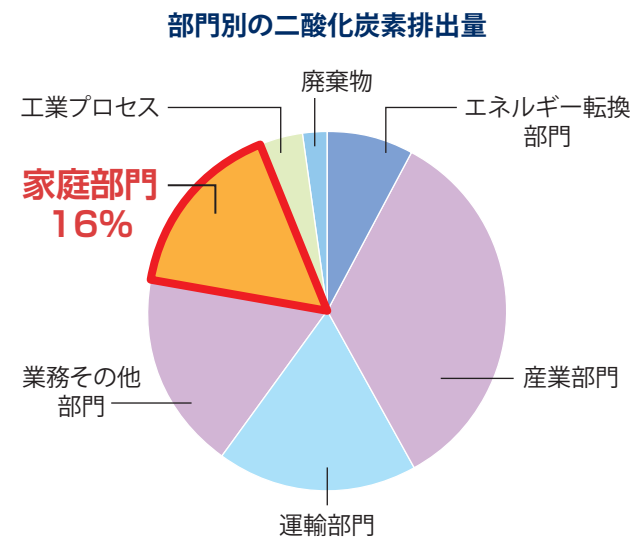
ステップ3 照明器具、冷蔵庫、車、エアコン。今後数年のうちに、エネルギーをたくさん使う製品を買い換えるタイミングがきっと来るはず。それは省エネの大チャンスです!将来的には家も省エネ型にできれば効果抜群!

検索 【おすすめ参考サイト】『省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」』(環境省)

「カメラ de しんきゅうさん」アプリもあります。



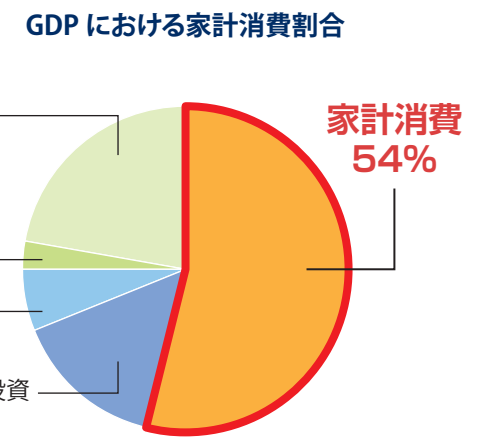
## クール チョイス COOL CHOICE が未来を変える!



### 家庭部門の排出は、思ったより少ない!?

家庭からのCO<sub>2</sub>排出量は、どれくらいの割合を占めているのでしょうか。実は16%ほど。自家用乗用車(運輸部門に含む)を入れても約20%です。

では、家庭でがんばってもあまり意味はないのでしょうか。そんなことはありません!



### 私たちの選択は、影響力大!

日本のGDPに占める家計消費の割合は、実は54%にも達します。つまり、私たちがどんな製品やサービスを選ぶかが、企業の製品開発や営業戦略にとっても大きな影響力を持つのです。

そうか! 行動だけでなく、製品選びも重要なのね



## 機器別のかしこい使い方、選び方を Check !!

### コラム

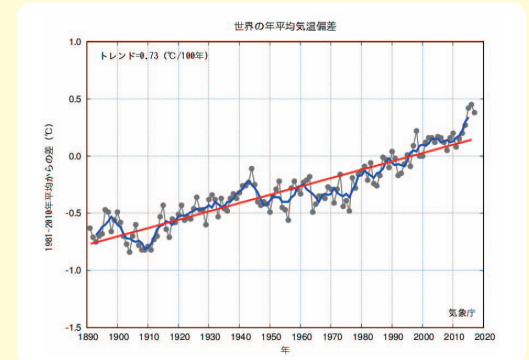
## 賢い選択 = COOL CHOICE

### COOL CHOICEとは

COOL CHOICEは、省エネ・低炭素型の製品への買換・サービスの利用・ライフスタイルの選択など、「賢い選択」で温暖化を防止する国民運動です。そしてこれは、快適で安全な暮らし、地域づくりにもつながります。

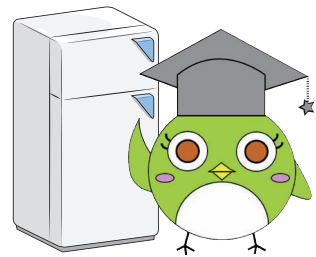
### 地球温暖化防止のために「実質ゼロ」へ!

気温上昇に疑いの余地はありません。そして、温暖化の影響と考えられる異常気象が頻発するようになっていきます。温暖化を止めるためには、世界の温室効果ガス排出量を「実質ゼロ」(\*)にすることが必要であることがわかり、2015年の「パリ協定」で、世界はこれに合意しました。(\*どうしても排出してしまう分は、植林等で吸収)



COOL CHOICE で実現しよう、温室効果ガス排出ゼロのかしこ暮らしっくな長岡京市!





機器別のかしこい使い方、選び方

# 冷蔵庫



ステップ 1 お金をかけずにすぐできる!

**CHECK LIST** どれくらいできているか、確認してみよう!



- 熱いものは、冷めてから保存する  
麦茶やカレー、シチューなどを温かいまま冷蔵庫に入ると、余分なエネルギーがかかります。
- 壁から離して設置（冷蔵庫の側面に紙などを貼らない）  
冷蔵庫は、上面や側面から放熱して中を冷やします。うまく放熱できないと、効率が落ちます。
- 冷蔵室にはものを詰め込みすぎない  
詰め込みすぎると冷気が循環しにくくなって効率が落ちます。奥が見にくくなって食品ロスの原因にも。
- 設定温度を見直そう  
冷やしすぎないように調整しましょう。例えば「強」→「中」など。最近では「節電モード」がついている機種も。

ステップ 2 ちょっとのお金で効果あり!

大きめの魔法瓶を活用 麦茶はこれで!



開け閉めの回数が多いと、せっかくの冷気が逃げてしまいます。夏場は、いったん冷えた麦茶を大きめの魔法瓶に入れておき、そこから飲むようにすれば、冷蔵庫の開け閉め回数を減らせます。



省エネナビモニターの声

「夏場は麦茶を魔法瓶に入れて飲む」を実践してみました。特にお子さんが多いご家庭にぴったりの取組だと思えますよ。

ステップ 3 チャンスを活かした製品選びで大効果

更新のときには!

冷蔵庫の平均使用期間は約 13 年。必ずいつか更新のタイミングが訪れます。今どきの冷蔵庫の消費電力は 10 年前の約半分になっています。（一社）日本電気工業会データより。事前に「しんきゅうさん」などで調べ、買い換える時は省エネ性能に注目して選びましょう。

更新前後の消費電力量の実例



機器別のかしこい使い方、選び方

# 照明器具



ステップ 1 お金をかけずにすぐできる!

**CHECK LIST** どれくらいできているか、確認してみよう!



- 家族みんなができるだけ集まって過ごす  
照明の明かりも家族でシェア。冷暖房のエネルギー削減にもつながります。
- 点灯時間を短くする  
消した分だけ省エネに。部屋を出る時はスイッチオフ!
- 電気のカバーやかさを掃除する  
汚れると明るさが低下します。定期的に掃除しましょう。気分も明るく! お部屋も明るく!

(参考: 省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」)

ステップ 2 ちょっとのお金で効果あり!

電球（白熱灯）は、LED 電球に更新!



球を取り替えるだけで、なんと 85% もの省エネに! LED 電球は 1000~2000 円程度とちょっと高めですが、電気代の削減分で、早ければ半年でもとがとれます。



省エネナビモニターの声

どれを選べばいいのか迷ったときは現物を持っていくといいですよ。

注意 器具のタイプにあわせてものを選択

わからなければ、詳しい人や電気屋さんに相談を!

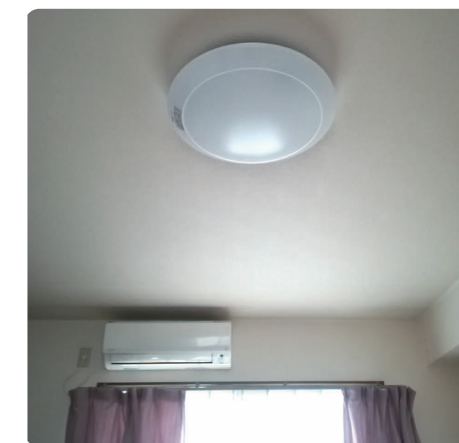
断熱材対応タイプ ■ 密閉型器具対応タイプ ■ 調光対応タイプ などを選ぶ必要がある場合も。

ステップ 3 チャンスを活かした製品選びで大効果

天井の蛍光灯（シーリングライト）を LED に更新!

照明器具は、ずっと使えるものではありません。一般的に、10 年をすぎると故障率が急に増えると言われています。そろそろ更新検討のタイミングかも!?

安価なものであれば数千円で購入できるようになってきており、仮に 1 日 10 時間点灯するご家庭なら、2 年ほどの電気代削減額でもとがとれる計算になります。大掃除のついでに、更新を検討してみては?







機器別のかしこい使い方、選び方

# お風呂・給湯器

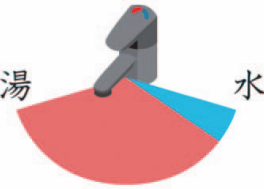


ステップ 1 お金をかけずにすぐできる!

**CHECK LIST** どれくらいできているか、確認してみよう!

- お風呂は、できるだけ続けて入る  
保温には大きなエネルギーが必要。間隔が開く場合は、自動保温を切って入る直前に追い焚きを。
- (寒くない時期は) シャワーを流しっぱなしにしない  
シャワーを流しているときに使われるエネルギーの大きさはテレビ 300 台分!
- シングルレバー混合栓は、水だけでいいときはレバーを水側にしましょう。お湯  
真ん中あたりで操作すると、水とお湯が混ざって出てきます。つまり、給湯器は動いてしまいます。もったいない!

COOL CHOICE



ステップ 2 ちょっとのお金で効果あり!

**節水シャワーヘッドを試してみよう!**

シャワーヘッドを節水型のものに取り替えてみませんか?お湯の削減は、劇的な省エネにつながります。価格は、数百円のものから、1万円以上するものまで様々。お湯が出る穴を小さくして、細くて強いお湯が出るものなど、様々なタイプがあり 30~50%もの節水になります。あなたにピッタリのタイプを探してみてください。



**省エネナビモニターの声**

取り替えは簡単でした!お湯の強さも充分。手元止水スイッチ付きのものにしたので止めるのも楽ちん便利で、節水になりおすすめです。

ステップ 3 チャンスを活かした製品選びで大効果

約10年に1度やってくる大チャンスに省エネ型へ!

下の例のように、様々な省エネタイプの給湯器があります。次の更新は省エネの大チャンス。早めから検討を始めておきましょう。なお、「電気温水器」を使っている人は、大量の電力を消費しているかも。ぜひ早めに更新を検討してみてください。消費電力が3分の1になるかも。

**エコキュート**

「ヒートポンプ」という仕組みで効率よくお湯を沸かします。効率は通常の電気温水器の3倍にも。

**エコジョーズ**

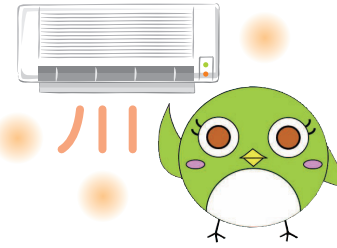
排気の熱を利用して、効率よくお湯を沸かすガスの給湯器です。熱効率は95%にも。大幅省エネに。

**エコフィール**

エコジョーズと同じ仕組みですが、こちらの燃料は灯油です。

**エネファーム**

酸素と水素を反応させる「燃料電池」により、電気とお湯を同時に作ります。



機器別のかしこい使い方、選び方

# 暖房



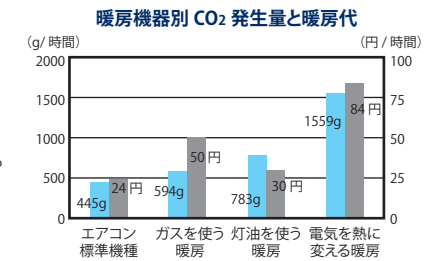
ステップ 1 お金をかけずにすぐできる!

**CHECK LIST** どれくらいできているか、確認してみよう!

- 早めにスイッチオフ  
消してもすぐには寒くなりません。出かけるときは、早めにスイッチオフを。
- エアコンのフィルターはこまめに掃除を  
目詰まりしていると、効率が悪くなります。
- エアコンの風量「弱」は逆効果「自動」に設定を  
風量を「弱」にすると、うまく熱交換できなくなり効率下がります。
- 電気ストーブは控えめに  
右のグラフのように、暖房器具ごとにCO<sub>2</sub>排出量は異なります。電気ストーブ(セラミックファンヒーター)の使用は最低限に。開放型のストーブ(例えば灯油やガスのファンヒーター)を使う場合には必ず換気を!できれば、エアコンやFF式ストーブ等で暖房しましょう。

COOL CHOICE

機器によってこんなに違う!



※ 8畳間、外気温0℃時、木造住宅における暖房負荷による計算  
電力CO<sub>2</sub>係数0.5kg-CO<sub>2</sub>/kWh、エアコンのCOPは3.5として計算  
出典) ひのでエコライフ研究所推計  
※ 注意: 上記の数値は、外気温が0℃の時を想定して算出されています。極端に寒い時にはこれより効率が落ちます(暖房できないわけではありません)  
ひのでエコライフ研究所の協力を得て  
京都府地球温暖化防止活動推進センター作成

ステップ 2 ちょっとのお金で効果あり!

**ホットカーペットやこたつを使うときには断熱マット!**

断熱マットで、床に逃げる熱を防ぐだけで省エネ+足腰ほかほか。厚めのタイプがおすすめです。

**熱の半分は窓から逃げている!窓に断熱の工夫を**

窓断熱シートを貼れば、ちょっと見栄えは悪くなりますが、ガラスから逃げる熱を防げます。窓の下に流れ込む冷気を止めるボードも効果的。



**省エネナビモニターの声**

窓のシートは、網入りガラスには使えないことも。そこで我が家では、窓枠ごとプチプチシートで覆って断熱しました。

ステップ 3 チャンスを活かした製品選びで大効果

**エアコン更新時は省エネ型**

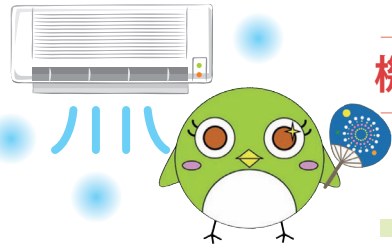
最新のエアコンは、足元まで温める機能が強化されており、快適性アップも期待できます。

**住宅の省エネ化を!**



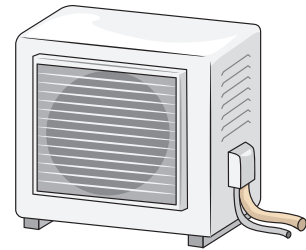
例えば、「内窓」を付けて窓を二重にすれば、逃げる熱を1/3にできます。お値段は1ヶ所数万円かかりますが、快適性はぐっとアップ。工事は1時間程度で終わります。新築や大規模リフォーム時には、断熱性能を高めて、暖房器具に頼りすぎなくても快適で安全な家に!





機器別のかしこい使い方、選び方

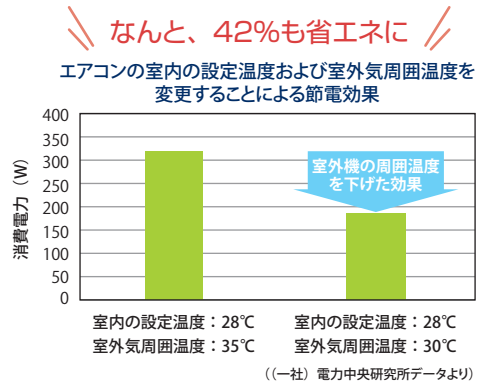
# 冷房



ステップ1 お金をかけずにすぐできる!

CHECK LIST どれくらいできているか、確認してみよう!

- 室外機を涼しく!  
エアコンは、熱交換によって熱を室外機から放出することで室内を冷やします。いかに室外機を涼しくするかがポイント。カバーをつけるなど直射日光があたらないようにし、風通しをよくしましょう。
- こまめにつけ消し「しない」!  
エアコンは、つけ始めに大きな電力を消費します。30分位なら、つけっぱなしのほうがかえって省エネ。
- エアコンの風量「弱」は逆効果「自動」に設定を!  
風量を「弱」にすると、うまく熱交換できなくなり効率下がります。暖房と同じく、風量は自動に。
- 風は横向きに!  
冷たい空気は下にたまります。風を下向きにしていると下の方ばかり涼しくなって、無駄な電力を消費する可能性があります。横向きにして、全体をふんわり涼しく。



ステップ2 ちょっとのお金で効果あり!

熱の7割は窓から! 日差しは窓の外でシャットアウト

カーテンを閉めていても、熱は室内に入ってきてしまいます。すだれ、よしず、サンシェード、植物を使ったみどりのカーテンなどで、日差しは窓の外で防ぎましょう。



省エネナビモニターの声

熱中症の危険が! 暑い日には、無理せずにエアコンを使用しましょう。

やっぱり窓対策が重要!

ステップ3

チャンスを活かした製品選びで大効果

エアコン更新時は省エネ型を!

省エネエアコンなら、少しの電力で快適に冷房可能。最近のものはフィルタ自動お掃除機能もついていて、お年寄りなどフィルタ掃除が難しい方も、手軽に省エネ可能です。

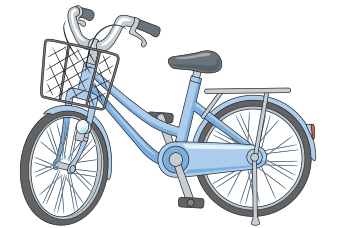
住宅の省エネ化を!

例えば、リフォームにあわせて雨戸をルーバータイプにすれば、日差しや視線を防ぎつつ、風を通して快適に!鍵もかけられます。天井をはじめ、断熱性能を高めれば、室内環境も快適に。



機器別のかしこい使い方、選び方

# 自動車・交通



ステップ1 お金をかけずにすぐできる!

CHECK LIST どれくらいできているか、確認してみよう!

- 徒歩・自転車移動で健康増進!  
自動車移動が多いと運動不足になる可能性が。健康に気をを使うあなたこそ、移動方法をかしく選択して一石二鳥!
- タイヤの空気圧チェックで、手軽に燃費向上!  
空気圧が足りないと燃費が落ちます。ガソリンスタンドでときどきチェックしてもらい、適正に保ちましょう。
- ふんわりアクセルで、燃費10%改善!  
急発進をやめて「ふんわりアクセル」にすれば、なんと燃費が1割も改善!
- 冬の暖房は「エアコンOFF」!  
一部の電気自動車等を除き、暖房時にはエアコン「A/C」はOFFでもエンジンの熱で暖房できます。「A/C」ONが必要なのは、窓が曇るなど除湿が必要な場合。うまく使いましょう。



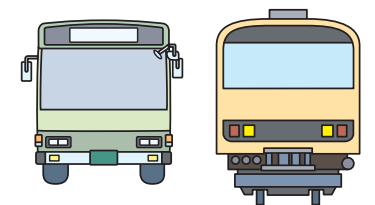
健康+省エネ! 一石二鳥!!

みんなが使えば もっと便利に!!

ステップ2 ちょっとのお金で効果あり!

電車・バス利用で効果抜群!

電車・バスを積極的に使いましょう。みんなが使えば、みんなの「地域の足」を支えられます。毎回、公共交通に乗るのが難しい方も「今回は公共交通でいけないかな?」と考えてみましょう。長岡京市民みんなが月に1回でも乗車を増やせば、大きな効果になります。



ステップ3

チャンスを活かした製品選びで大効果

更新時には、燃費の良い車や電気自動車を!

毎日の生活に車が必要な方であれば、ぜひとも更新時に燃費の良い車を!ガソリン1リットルで10km走る車を、20km走れる車に更新すれば、ガソリン消費量は半分にできます。また、排気ガスを出さない電気自動車も増えてきています。更新はチャンス!是非、環境にやさしく燃費のよい車を!

ラベルを参考に、タイヤを省エネ型に!

数年に1度更新のタイミングが訪れるタイヤ。エコラベルを参考に、エコタイヤを選びましょう。ちょっと値段は高いけど燃費は数%改善します(逆に、もともとエコタイヤがついているのに通常タイヤにしてしまうと、燃費が落ちてしまいます)。

