

# 涼

せいかつのおすすめ

日本には昔からの生活の知恵として、夏は涼をとるため、軒や庇を深くしたり、すだれ、よしずなどで日差しを遮る工夫をしていました。また家の回りには木を植えて日陰を作るなど夏の暑い日差しによる温度上昇を防いでいました。そのような工夫は現代にも活かすことができ、しかもローコストです。特に緑化は適度な日射調整で暑さを防ぎ、樹木の蒸散作用で室内に涼しい風を送ります。

## クールビズ

風通しのよい麻の服、肌触りがやさしく汗をよく吸収してくれるガーゼ素材の服がおすすめ。襟元と裾に開口部があると空気の通り道ができて、汗が蒸発しやすくなる。

## すだれ

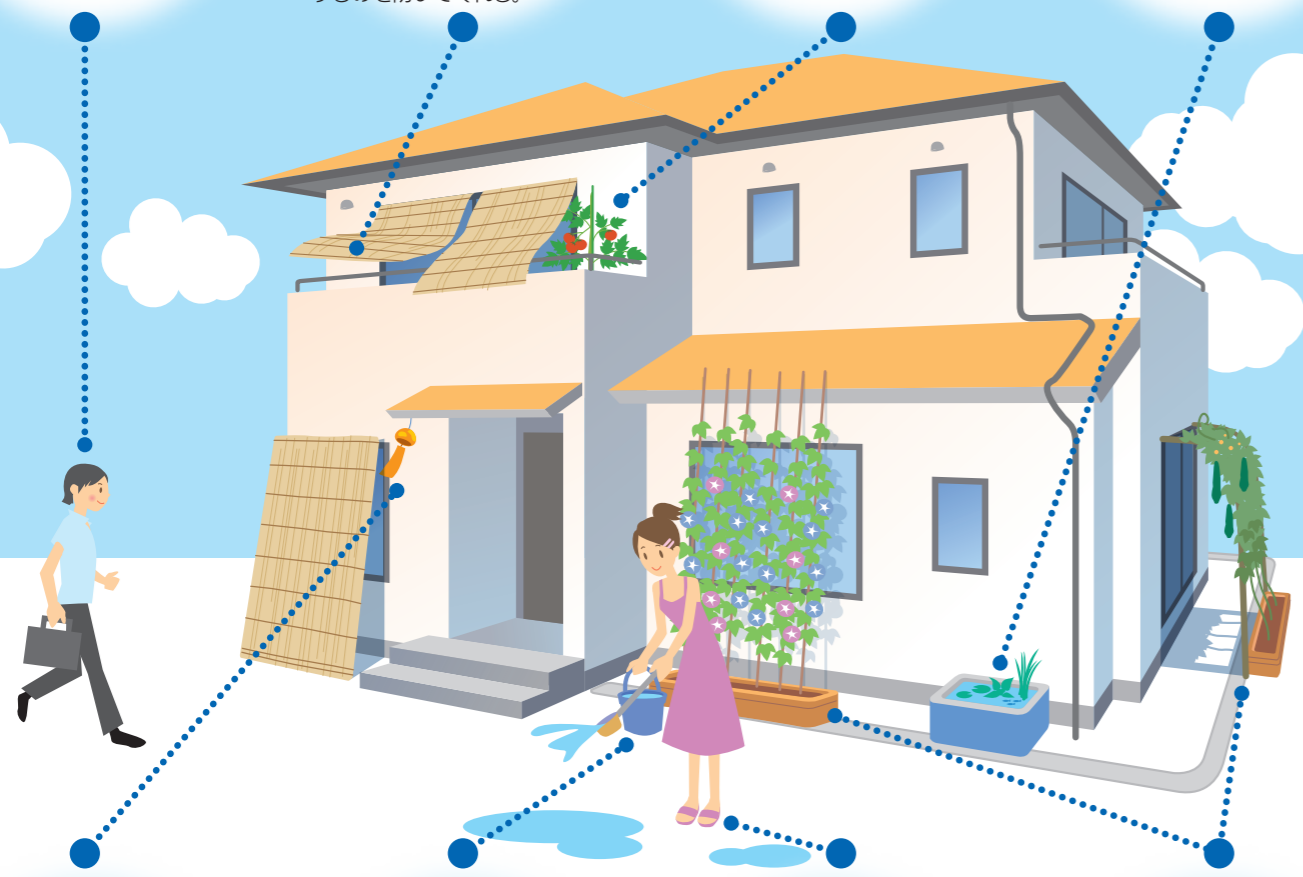
適度に熱を吸収、部屋に光を取り入れることができるのがよいところ。窓の外に吊るす場合は、ベランダの手すりまで掛けよう。ベランダに日陰をつくり、熱が反射するのを防いでくれる。

## 野菜の栽培

マンションのベランダでもできるプランター栽培。日光の当たるコンクリート部を減らし、美味しい野菜まで収穫!

## ミニトンボ池

大きめのプランターに水をはって、水草を植えれば、ミニトンボ池の完成!涼しだけでなく水辺の生き物が集まるオアシスに。



## 風鈴

いい音色～。江戸のガラスの風鈴、鉄の南部風鈴、いろいろ聞きくらべながら風を感じるのも楽しい。

## 打ち水

昼間の熱を冷ましてくれるだけでなく、ご近所さんとのよいコミュニケーションをとる機会に。水は雨水やお風呂の残り水を利用しましょう。

## 下駄

湿度の高い日本だから気持ちよく履ける下駄。プラスチック素材のサンダルのように足の裏がべったりくっついったり蒸れたりしないのがよいところ。歩くと聞こえる下駄の響きは耳にも涼しい。

## みどりのカーテン

木陰が涼しいのは、植物が自分の身体から水分を蒸散しているから。軒先に植えるゴーヤや朝顔などのつる植物は、見た目も涼しい日よけのカーテンです。特にゴーヤは食べられて一石二鳥。

出展 さいたま市環境会議 涼エコライフより

## 埼玉夏の節電行動・2011コンソーシアム

事務局 埼玉県地球温暖化防止活動推進センター(特定非営利活動法人環境ネットワーク埼玉)  
〒336-0021 さいたま市南区別所1-1-16 / TEL 048-749-1217 / FAX 048-749-1218 <http://www.kannet-sai.org/>

このパンフレットは環境省の補助事業で作成いたしました。

# 節約ではなく、みんなのために

今日から“節電せいかつ”



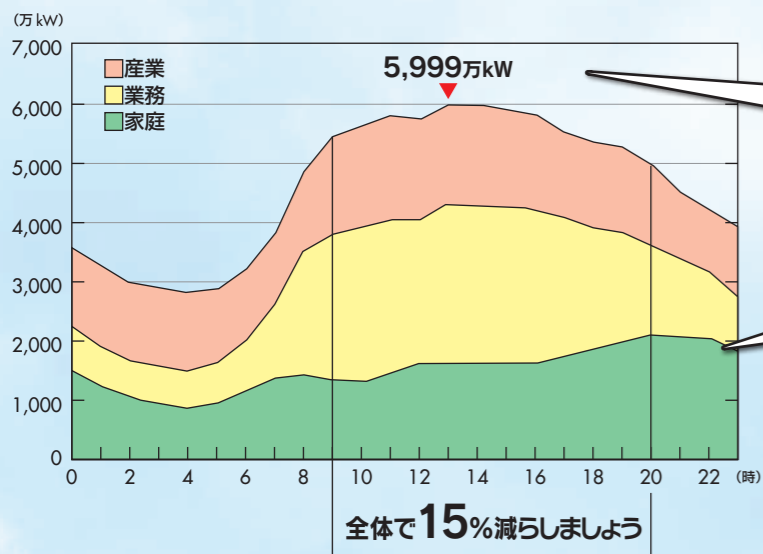
今回の東日本大震災の影響で多くの発電所が停止したため、東京電力管内では今夏たいへんな電力不足が予想されます。現在、電力の約3割は家庭で使われており、家庭での節電対策が緊急の課題です。また長期的な資源不足や温暖化対策への対応からも、私たちは二酸化炭素の削減などを目指した省エネ生活を進めていくことが求められています。苦しい節約ではなく効果的な省エネ・節電に取り組んでみましょう!



## 夏の平日の9時～20時の使用電力を15%減らしましょう

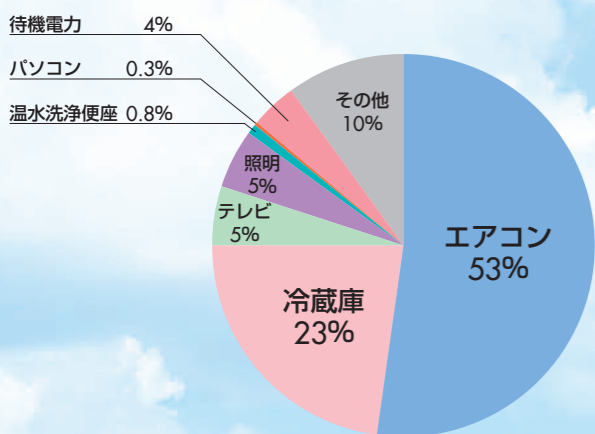
9時から20時に多くの電気が使われピークの時間帯となります。  
この時間帯に家庭でも節電を行いましょう。

■2010年の最大需要日の電力需要の様子(推計)



出典:「夏の停電回避を確実にするために～鍵を握る家庭部門の節電行動～」  
(株)三菱総合研究所 ニュースリリース(平成23年4月21日)

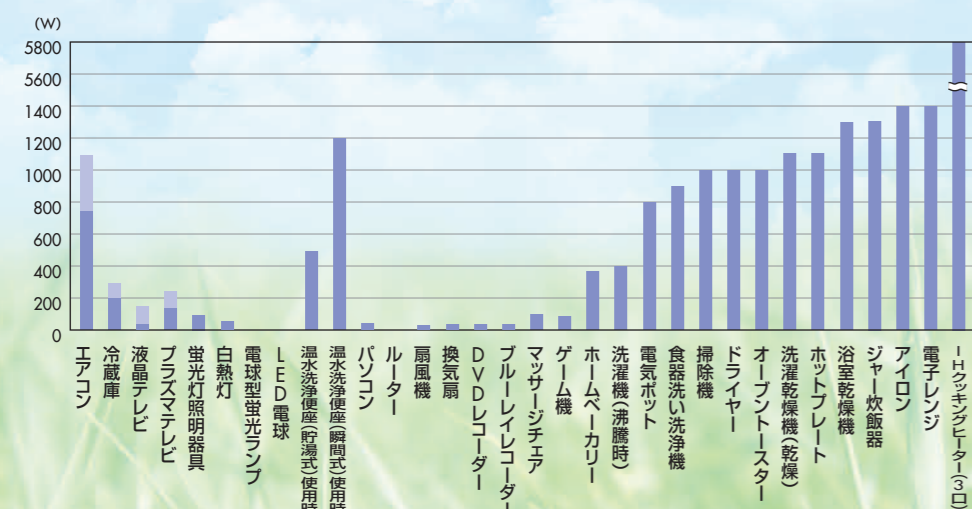
## 夏の日中(14時ごろ)はどんな家電製品を使っているの



通常家庭では、エアコン、冷蔵庫、テレビ、照明で約60%の電気が使われています。特に夏の日中には、在宅世帯は平均で約1,200Wの電力を消費しており、そのうちエアコンが約半分以上を占めています。

出典: 経済産業省電力需給緊急対策本部 平成23年5月13日発表資料  
資源エネルギー庁推計 数値は最大需要発生日を想定

■家庭で使用する主な電気製品の定格消費電力



家庭には1,000Wを上回る電気製品がたくさんあります。消費電力の大きい製品はピーク時を避けて利用しましょう。

出展:資源エネルギー庁調べ  
※これは定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類、使用方法等により異なります。



## “節電せいかつ”にトライしよう!

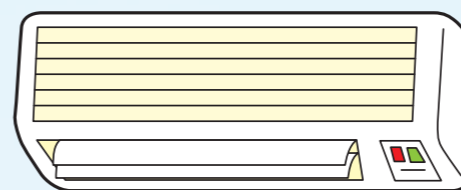
たとえば、東京電力管内の平均的な3人家庭が取り組む場合、1～4のような取り組みをあげることができます。ただしこれは年間の電力使用量が15%削減できるモデルです。

### SAVE 1 冷房をメインに削減!

- 部屋の窓・サッシに断熱シートを貼る 14.65kWh/月
- 部屋の冷暖房の設定温度を1℃控えめにする 16.25kWh/月
- 部屋のエアコンのフィルターを掃除する 3.20kWh/月
- テレビ画面を明るすぎないように調節する 7.42kWh/月
- 冷蔵庫を壁から離して設置する 6.77kWh/月

計 48.29kWh

15.0%削減

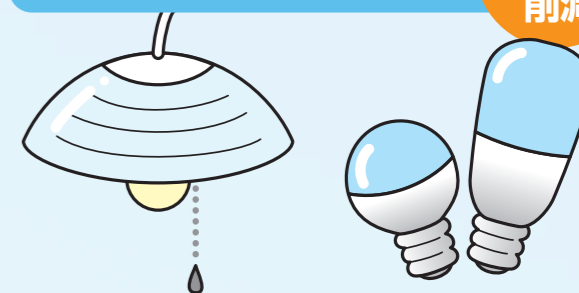


### SAVE 2 照明をメインに削減!

- 部屋のエアコンのフィルターを掃除する 3.20kWh/月
- 白熱電球をLED電球に付け替える 26.54kWh/月
- 照明の点灯時間を1時間短くする 3.59kWh/月
- テレビ画面を明るすぎないように調節する 7.42kWh/月
- 炊飯ジャーの保温を止める 9.05kWh/月

計 49.80kWh

15.4%削減



### SAVE 3 生活とこまめな取り組みで削減!

- 照明の点灯時間を1時間短くする 3.59kWh/月
- テレビを点ける時間を1時間短くする 5.28kWh/月
- テレビ画面を明るすぎないように調節する 7.42kWh/月
- 電気ポットで保温をしない 9.87kWh/月
- 炊飯ジャーの保温を止める 9.05kWh/月
- 冷蔵庫を壁から離して設置する 6.77kWh/月
- コンセントからプラグを抜き、待機電力を減らす 6.98kWh/月

計 48.96kWh

15.2%削減

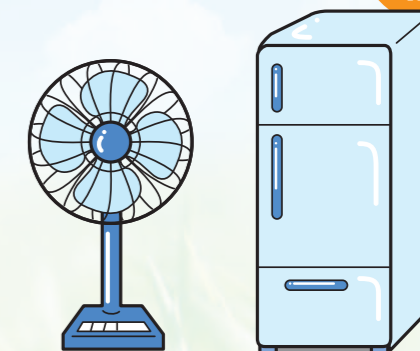


### SAVE 4 買い替えで削減!

- 部屋の窓・サッシに断熱シートを貼る 14.65kWh/月
- 冷蔵庫を省エネ型に買い替える 41.26kWh/月

計 55.91kWh

17.3%削減



※このモデルは、「平成22年度うちエコ診断事業」において、東京電力管内で実施した240世帯の削減実績にもとづいています。年間の二酸化炭素排出量(5510kg-CO<sub>2</sub>/年)のうち、電気使用による排出量(1285 kg-CO<sub>2</sub>/年;3870.5kWh/年;322.5 kWh/月)を推計し、東京電力の排出原単位(0.332 kg-CO<sub>2</sub>/kWh)から電力を算出したものです。