



## 冬の暖房費節約術 電気その2

2012/12/21

丸山晴美のエネ・エコライフ

エネルギー

エコライフ

節電

丸山 晴美

消費生活アドバイザー

冬のガス代と電気代はある意味恐怖の通知表に近いものがありますね。できるだけ省エネを心がけて、請求書が来ても青くならないようにしたいものです。

今回は、暖房費節約のポイント7つご紹介しました。今回は、具体的な節電方法をご紹介します。

### エアコン

エアコンの設定温度は20℃が推奨設定温度です。それでは寒すぎる！のであれば、冬の暖房費節約術その1を参考にしてみてくださいね。

エアコンを21℃から20℃に下げると、約1,170円の節約

※1日9時間使用した場合

1時間早く寝るなど暖房を早めに消すと節電になります。

暖房を1日1時間短縮したとすると、約900円の節約

他にも、出勤やお出かけまえ15分前にはエアコンのスイッチを切る習慣を身につけましょう。出勤時間が決まっているなら、15分前に携帯のアラームを鳴らして消し忘れを防ぐのもおすすめです。

そして、補足情報ですが、10畳用のエアコンでは、運転開始直後に10分程度ですが、1000W前後（約10A）の大きな電力が消費されます。ですので、ゴミを捨てに数分家を空けるくらいなら、そのままつけておいた方が節電になることも。節電の基本はこまめに消すことですが、エアコンは冷房、暖房ともにこまめに消さない方が良い場合もあります。

また、日頃のお手入れとしてエアコンのフィルターを1カ月に2回くらいはお掃除すると、節電につながります。フィルターがホコリで目詰まりしていると、効率が悪くなるためです。

暖房で温めた空気が天井付近にたまりがちです。そこで扇風機を使って、室内の空気を攪拌して足もとまで暖かさを広げるようにしましょう。ただし、扇風機の風が直接体に当たると、寒く感じてしまいます。

### 電気カーペット

部屋の広さにあった大きさの電気カーペットを利用しましょう。

設定温度が「中」で1日5時間使用した場合、2畳用なら3畳用と比べて約1,980円の節約になります。

設定温度は低めに設定しましょう。

3畳用で設定温度を「強」から「中」にして1日5時間使用した場合、で約4,090円の節約になります。

また、電気カーペットが大きくて温める部分を分割できる場合、人がいない部分はスイッチを切りましょう。

他にも、電気カーペットを床にじかに敷くと、熱が床に逃げて暖房効率下がりますので、カーペットの下に断熱マットなどを敷くのもおすすめです。

### こたつ

こたつ布団に更にも上掛けと敷布団を合わせて使うと、熱が逃げにくくなり、こたつ布団だけの時と比較すると約710円の節約になります。(1日5時間使用した場合)

設定温度を「強」から「中」に下げると、約1,080円の節約に。(1日5時間使用した場合)

また、こたつの敷布団の下に断熱マットを敷くと更に保温効果が期待できます。

節電とは少し違いかも知れませんが、冬の暖房器具で利用されている方も多いかと思しますので、ガスと石油ファンヒーターの節約術をご紹介します。

### ガスファンヒーター

設定温度を21℃から20℃にした場合約1,130円の節約になります。(1日9時間使用した場合)

そしてまた、1日1時間運転を短縮すると、ガス、電気合わせて約1,830円の節約になりますので、エアコン同様早めに就寝するようにするのも良いでしょう。

### 石油ファンヒーター

設定温度を21℃から20℃にした場合約820円の節約になります。(1日9時間使用した場合) 肌寒い場合は、1枚上着を羽織るなど着るもので調節してみてくださいね。

また1日1時間運転を短縮すると、灯油、電気合わせて約1,360円の節約になります。灯油も年々値上がりしていますから、上手に節約をしたいものです。

節約の金額出典 省エネルギーセンター家庭の省エネ大事典

※暖房使用期間169日

また、昔ながらの湯たんぽを上手に使うのもいいですね。無い場合は、ペットボトルにお風呂の残り湯を入れて簡易的な湯たんぽとして使うのもおすすめです。

上手に節電をして、この冬を乗り切りましょう♪。