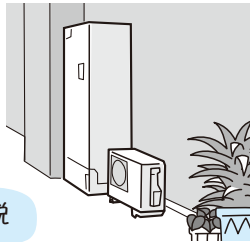


夏は暑さで体温が上がり、体がほてった状態になります。機器の見直しやちょっとした工夫をして、快適に入浴をしながら電気やガスなどのエネルギーの節約に努めましょう。

高効率給湯器に注目！

使っている給湯器が古くなっていたら、買い替えを検討してみてもいいかもしれません。



解説

従来の電気温水器から
エコキュートに買い替えた
場合……

電気消費量
およそ 1/3

給湯器は、家庭のエネルギー消費量のおよそ3割を占めます。エコキュートなどの高効率給湯器は、従来の給湯器に比べて、湯を沸かすために必要なエネルギーが少なく済むため、光熱費の削減につながります。

シャワーは不必要に流したままにしない

意外に多いシャワーの湯量。こまめに止めて「節湯」を心掛けましょう。



× 4人 × 4分間 = 1杯分

解説

1分間で12ℓの湯が流れます。家族4人が4分ずつシャワーを使うと、浴槽1杯分とほぼ同じになります。また、節水型のシャワーヘッドに交換することも効果的です。



環境省HP



デ カーボナイズーション(脱炭素) + エ コ + 活 動・生活

暑い日におすすめ「クールダウン浴」

体温よりやや低めの35℃前後の湯、およそ20～30分間の半身浴でクールダウン



解説

クールダウン浴をすると、体の深部までスムーズに体温を下げる事ができ、入浴後も汗をかきにくくなり、冷房の温度を下げ過ぎなくても快適に過ごせます。

※高齢者や子供は、時間を短くするなどして、冷やし過ぎないように気を付けてください

ドライヤーは短時間で

タオルでよく拭いてから使いましょう



解説

ドライヤーの消費電力(W:ワット)は、強風では1,200Wとなり、短時間でも多くの電力を使います。タオルで水気をよく拭き取ってからドライヤーを使いましょう。

カーボンニュートラル推進課 (☎457-2502)

※はじめよう「デコ活」は隔月で掲載します