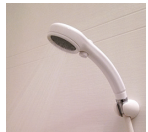


質問

実際にやってみて、  
満足した家庭の省エネって  
何ですか？



やってよかった省エネ冊子 ▶▶▶ **健康に、楽しみながら、快適に。やって良かった省エネについての** **生の声** を集めました。

平均的な1世帯の水光熱費は、1年間で約24万円（※1）。

日本の化石燃料輸入額は、1年間で約18兆円にもなります（※2）。

電気やガスなどのエネルギーを得るために、多くのお金が日本から海外へ流れています。

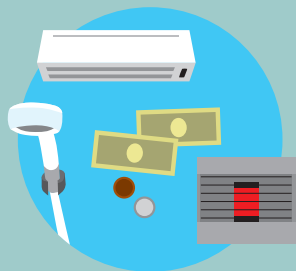
快適生活をするには、必要なところではしっかりエネルギーを使う。

でも、無駄なもったいないエネルギーはきちんと「省く」のが賢いやり方。

暮らし上手な人は、省エネ上手な人なのです。

（※1）総務省統計局 家計調査年報（家計収支編）平成27年（2015年）家計の概況による。

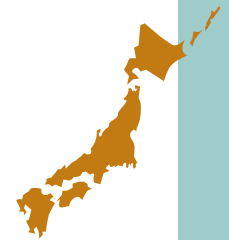
（※2）2015年の場合。財務省貿易統計による。



たとえば、家の断熱をすることで冷暖房が少なくて済み、光熱費が下がる。断熱性能が上がると、冬のヒートショックや夏の熱中症などのリスクも下がり、健康で快適な生活につながる。もし断熱リフォーム工事を地元の業者さんに頼んだら、地元経済の活性化にも繋がる。

たとえば、日本のメーカーが作る省エネ家電に買い替えたら、光熱費が下がって家計が潤い、日本の企業も元気になる。地元の電気屋さんで買ったら、地域経済も元気になる。

暮らし上手で省エネ上手な人が増えたら、健康で快適な生活をしながら、日本から海外へ流れていくお金を減らして、代わりに日本や地元の経済が元気になることにも繋がるのです。



この冊子では、京都市内で温暖化防止活動をしている人に「がまんでない、やって良かった省エネ・満足度の高い対策」についてアンケートをした結果をまとめたものです。  
省エネの視点で暮らしを見直すことは、きっと、あなたの暮らしを豊かにするヒントがみついています。

## LED 電球に取り替える

▼  
声

「値段が高いから二の足を踏んでいましたが、長時間使うところだと元が取れることがわかったので買い替えました。色もいくつかありビックリ。付け替えた後はいつも通りで省エネって、いいですね。」

「電気代が安くなりました！ 取り替える回数もぐっと減って良かった！」

「私有地内道路の外灯の電気代を、町内会費から支払っています。LED に交換して、電気代が減りました。さらに、電柱の高い所に取り付けてあるので交換代金も馬鹿にならなかったのですが、それも減って大変助かっています。」

### メリット

電気代が白熱球の約 6 分の 1 (※)。長寿命なので交換もとても少なくてすみます。  
(※) ほぼ同じ明るさの一般電球 (54W) と電球型 LED ランプ (8W) を比較

### ご注意

LED は熱に弱いので、熱くなる場所の設置には向きません (気温程度なら大丈夫)。浴室等に設置する場合は防水タイプを、また、調光機能・センサー自動点滅・密閉型器具の場合は、それぞれ対応しているものを選びましょう。

「LED に交換」でした。  
やっ  
てよ  
かつ  
た省  
エネ  
対策  
NO.1  
は、



## 省エネ型冷蔵庫を選ぶ

声

「買い替えの時に省エネ型の冷蔵庫を選んだだけで、何もしてなくても電気代が安くなりました。」

「冷蔵庫の高さを低めのものに替えたら、上段に入れたものが良く見えるため、保存したものを忘れることがなくなりました。省エネ性能だけでなく、ちょうど良い大きさを選ぶことも大事ですね。」

メリット

最近の冷蔵庫は9年前と比べると約43%の省エネ(※)。24時間×365日×約10年間ずっと使うので大幅な省エネが期待できます。購入金額だけでなく、10年間の電気代も考えて買いたいですね。

(※) 一般社団法人日本電機工業会資料より

[http://www.shouene-kaden2.net/try/sim\\_eco\\_perf/freezer.html](http://www.shouene-kaden2.net/try/sim_eco_perf/freezer.html)

「冷蔵庫、省エネ型を選んで良かった！」  
壊れてもあわてずに、  
10年先まで考えて選ぼう。



省エネのためにと  
思っ  
て冷暖房の工夫  
をしたら、  
快適 & 健康にも  
なった。



夏：直射日光をさえぎる！

すだれ・シェード



声

庭やプランターがなくても、  
水やりをしなくても OK !

「遮光カーテンも効果はありましたが、外にシェードを付けると室温が全然ちがいます。」

「すだれを付けて直射日光が部屋に入らないようにして、クーラーの温度設定を少し高めにしてみました。クーラー疲れが軽くなったように思うし、多少汗をかく方が体の調子が良い気がします。」

「うちは、もうシェードがないと夏を越せません(笑)。」

「本当に暑い日は、日中、南側の雨戸を閉じています。部屋の温度が全然違います。」



----- [ 夏場、窓サッシ 1 枚に日が当たったときに部屋に入る熱量は、電気ストーブ 1 台分にも相当します。 ] ---

## 緑のカーテン



### 声

園芸や植物を育てるのが好きな方向け。  
苦手な方にはおすすめしません。

「友人に苗付けを手伝ってもらい、実ができたならまた友人を招いて収穫祭をするなど、友人との交流も増え一緒に楽しんでいます。」

「窓をあけると緑のカーテンが見えて、見た目も涼しく、実際にも涼しい風が入ってきます。朝にアサガオが咲いているのを見ると、とてもうれしくなります。」

「野菜くずなどの生ゴミをプランターの土と混ぜておき、ゴーヤを植えて一石二鳥！ 実のったらご近所さんや友人にお裾分けしています。」



#### メリット

- ①日よけになる
- ②熱よけになる
- ③葉の間を通る風を冷やす（日射を 80% ぐらいカット。葉っぱからの蒸散作用。）



夏：扇風機などを併用してエアコンを控えめに

声

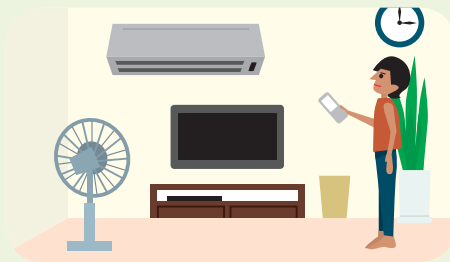
「扇風機を使って部屋の空気を動かしたら、エアコンの設定温度を高めにしても快適に過ごせています。」

「職場で300円ぐらいのUSB扇風機を使っています。マイ扇風機なので自由にできて、快適です。」

「クールシェア・ウォームシェアで言われているように、同じ部屋で過ごすようにしてみたところ、予想以上に家族が色んな話をする機会になりました。意外!でも良かったです(笑)。」

「外が涼しくなってきたら、室内ファンを回して、室内の暑い空気を出して外の涼しい空気を入れるようにしています。」

「エアコンの使用を控えてみよう、と挑戦してみました。私は意外と自然のままでも過ごせることに気づき、少し汗をかくぐらいで健康的な気がします。」







## 冬：暖房時にやって良かった工夫

言

「部屋の暖房だけに頼らず、体調に合わせて厚着をするなどで調節しています。自分で調節できるのがいいですね。」

「湯たんぽを活用しています。ぽっかぽかで気に入っています。」

「コタツの下に断熱マットを敷いたところ、温かさが全然違う！熱って床にも逃げてたんですね。」



## 断熱リフォーム・窓の断熱対策

▼  
声

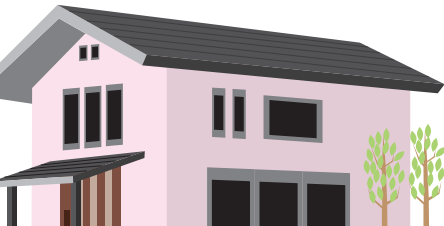
「二重窓を設置しました。冬の結露が少なくなり、寒さが軽減して夜に靴下を履かなくなりました。乾燥による肌痒みも、ましになった気がします。工事費の一部は補助を利用しました。」

「出窓部分の冷気対策のため、窓に透明プラスチック段ボールをはめ込みました。脱着式にしています。以前は暖房していても、窓ガラスが非常に冷たくなり、室内に外気の寒さが伝わってきましたが、改善後は外気の寒さを感じるなくなりました。」

メリット

夏冬の冷暖房効率が上がり、家の中の快適性がアップします。熱中症やヒートショック対策にも有効です。

費用もかかるし、断熱対策のハードルは高いと思うのですが、実践した方の満足度も高かった！



「壁などの断熱や内窓設置のリフォーム工事をしました。冷暖房効率が格段にUP！ 冬場の朝、部屋の最低温度は14℃を下回りません。内窓を開けるとヒンヤリしていて、効果を実感しています。夏の冷房設定も、29～30℃でも十分冷えます。内窓のおかげで西日も暑く感じなくなりました。」

「新築後24年間経ち、自宅1F全体をリフォームしました。断熱材を壁・床下に入れ、窓はペアガラス、リビング等にガスの床暖房を入れました。冬場とても寒い家だったのが、床暖だけで寒さを感じる事がなくなりました。すき間風も入らずエアコンも少しつけるだけで過ごしています。」



いつも通りで省エネできちゃうんです。  
取り替えるだけ。



## 節水シャワーヘッドに取り替える

▼  
言

「高校生女子がいる家庭ですが、シャワー使用のことでうるさく言う必要もなく、省エネしながら家庭が円満に保たれています。水の勢いに差が感じられず、以前と同じようにシャワーを使用していますが、水道代が安くなりました！」

「以前はかかり湯や洗髪時にシャワーを使っていましたが、まず手桶を使用して仕上げにシャワーを使用しています。節水シャワーヘッドと手桶の活用で、水量・ガス使用量ともに減りました。」

### メリット

取り替えたら、いつも通り使っていてもお湯を2割～5割ほど減らしてくれます。水圧の強いものや、空気と混ぜて肌当たりを柔らかくしてくれるものなど、種類も豊富です。

お湯を作るために、家の中で使うエネルギーの約3分の1を使っています。  
無駄なお湯を減らすこと＝省エネなのです。

## 自転車や徒歩での移動を、少し増やす

### 声

「近場へは自転車で行くようになりました。景色や季節の変化を楽しんでいます。でも、夏の酷暑の時は、体調に合わせて控えています。」

「生活スタイルが変わったのをきっかけに、自家用車をやめました。ガソリン代や保険や駐車場代など、車に必要な費用も浮くし、歩くことで前より健康的に！ 本当に自家用車が必要なのかをもっと早く検討してもよかったかも。」

### 豆知識

2016年12月に「自転車活用推進法」が成立し、健康によく環境にやさしいなど、自転車のよい面が初めて法律に記されました。今後は日本でも、自転車専用道路の整備や自転車シェアリングなど、より自転車を活用しやすい街づくりが進められていくこととなります。

本当に車を上手に使っている人は、

「どういふときは使わないのか」も

上手でした。



NO.2 になるとは思いませんでした。  
まさか、太陽光発電の設置が、満足度

## 太陽光発電の設置

▼  
言

「南向きに設置しました。遮るものもなく、どんどん発電しています。今年の夏は猛暑が続いていますが（日当たりが良いので室温 33℃になる）、太陽光発電のおかげで電気代を気にせずクーラーを使用できます。今年は特に早くから猛暑なので実感しています。」

「4.3kw 設置しました。良く発電してくれるので、楽しみだし、心豊かです。非常時でも最低の電力を確保しているので安心です。年間の電気代とガス代がだいたい売電分で賄える為、実際にはエネルギー代が 0 円なのも嬉しいです。」

「農作業小屋に 11kw 太陽光発電を設置しました。田畑の真ん中で発電を妨げるものがなく、南向けで効率よく発電しています。何も乗っていない小屋などを見ると、もったいないなあと思ってしまいます。」

「平成 17 年に設置しました。満足もしていますが、今はさらに性能の良い機種も出てきていますね。」



top  
10

## 満足度の高い省エネ対策

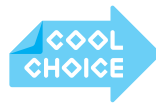
「がまんでない、本当にやって良かった!」

- 第 1 位 >> LED に交換
- 第 2 位 >> 太陽光発電の設置
- 第 4 位 >> 窓断熱対策（リフォーム）（グッズ活用）
- 第 5 位 >> 省エネ型冷蔵庫への買い替え
- 第 6 位 >> 冷房時に扇風機を使う・併用する
- 第 7 位 >> 夏季にすだれ等で遮光・遮熱する
- 第 8 位 >> 車の使用を控えて徒歩や自転車を利用
- 第 9 位 >> 節水型シャワーヘッドへの交換
- 第 10 位 >> 冷暖房を控えめにして工夫する（冬…厚着や湯たんぽ、夏…薄着やござの利用、等）

### 事務局長の「ひとこと言わせて!」

私の「やってよかった!」は2つ。ひとつはルーバー雨戸。日射と視線を遮りながら風を通してくれますので、夏には昼にも夜にも大活躍です。もう一つは太陽熱温水器（ソーラーシステム）。冬でも晴れていれば40℃のお湯ができます。フルオートの給湯器と接続されていますので、自動お湯はりにも対応していますし、温度が足りないときには自動で加温してくれます。おひさまの恵みを、文字通り肌で感じることができ、気分爽快です。





2015年12月に、地球温暖化対策の新しい国際ルール「パリ協定」が採択されました。多くの国が次々と批准を行い、2016年11月には1年未満という異例の早さでパリ協定が「発効」しました。

パリ協定の目標は、産業革命前からの気温上昇を2度よりかなり低く抑えること。今世紀後半のできるだけ早い時期に、世界の温室効果ガス排出量を「実質0」にすることが求められています。

実質0なんて無理？ いえいえ、温暖化対策を進めるということは、ガマンでなく快適に、上手な省エネをするということ。そして太陽光発電などの再生可能エネルギーを活用する、豊かな地域をつくっていくことに繋がっているのです。

すでに、世界は「実質0」に向けて大きく動き出しています。

## やってよかった省エネ冊子

発行

京都府地球温暖化防止活動推進センター  
(特定非営利活動法人 京都地球温暖化防止府民会議)

〒604-8417

京都市中京区西ノ京内畑町 41 番 3

TEL

075-803-1128

FAX

075-803-1130

Mail

center@kcfc.or.jp

Web

<http://www.kcfc.or.jp/>

facebook

<https://www.facebook.com/kcfc/>