

環境を整える

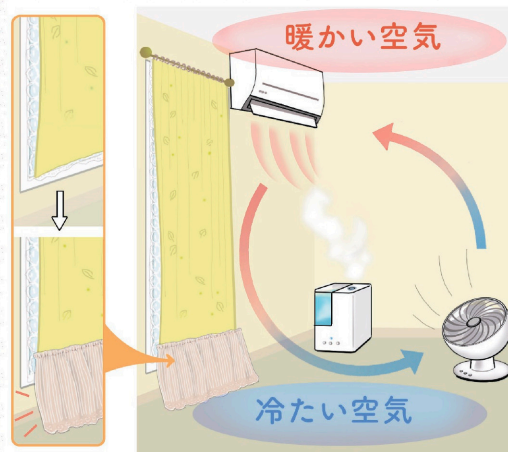
光熱費を抑えるポイント  
は、暖房の効率が高くなるように  
部屋の環境を整えること。  
そのためには、熱の出入り  
の6・7割を占める窓の断熱  
効果を高めることです。  
カーテンの丈が短い場合は、  
1000円ショップなどに  
売っている小窓用カーテン  
などを縫い付け、丈を長  
くして人にもいます。  
さらに、窓ガラスに断熱シ  
ートを貼ったり、サッシ枠の  
隙間を断熱テープでふさいだ  
りするのも効果的です。  
湿度が高いと体感温度も上  
がるので、室温をそれほど上  
げなくても温かく感じます。  
加湿器を利用したり、部屋に  
洗濯物を干したりして湿度を  
上げ、部屋の乾燥を防ぎま  
す。ただし、ストープの上  
に干すのは危険です。  
反対に、過度な加湿は薬物  
です。湿度が高すぎるとカ  
ビやダニが繁殖しやすくな  
ります。  
室内の温度は20度前後、湿  
度は40〜60%を目安に保つ  
よう心がけるとよいです。  
そのためにも、温湿度計  
を購入することをおすすめ  
します。

近年、高騰する電気・ガスなどの光熱費。しかも、冬は一年の中で最も高くなる季節です。家計を圧迫する光熱費を抑えるには、どうすればよいか。冬の対策について、節約アドバイザーの和田由貴さんに聞きました。(10月29日付)



節約アドバイザー 和田 由貴さん

ポイントは暖房効率と給湯



サーキュレーターや扇風機は夏に使うイメージですが、冬も大活躍します。暖かい空気は天井方向に上昇し、冷たい空気は床にたまりやすくなります。

エアコンの設定は「自動」に

ここで、サーキュレーターや扇風機を天井に向けて風を送り、空気を循環させることで、部屋全体が温かくなり暖房効率を高めることができます。

また、エアコンの風量や風向は自動設定がおすすめです。最適な設定を判断してくれるため、効率良く運転します。夏や冬など2週間を毎日使う時期は、2週間1度程度はフィルターの掃除を行うとよいです。フィルターにほこりが詰まると空気の流れが悪くなり、余計に電気代がかかってしまいます。キッチンに近い部屋のエアコンはフィルターに油が付着しやすくなります。その場合は、中性洗剤を使ってフィルターを洗うとよいでしょう。自動掃除機能の付いたエアコンもあります。取扱説明書を見ながら機種に合わせて定期的にお手入れをしてみてください。

お湯は水道代に光熱費が加わるため、同じ量の水を使用するのと比べて、3倍ほどのコストがかかります。節水は意識している方も多いかと思うので、これを機に「お湯を節約する」意識を持ってみてはいかがでしょうか。

1本のレバーで水の量や温度を調整できる水栓を使用されている家庭も多いと思います。日曜から、レバーをお湯側に近づけていくと、ぬるいお湯が出てしまい光熱費がかかります。

つまり、給湯パネルのスィッチは、使わない時は小さめにオフにする習慣をつけましょう。これにより、無駄なガスや電気の使用を防げます。また、シャワーを16分間使えば、浴槽一杯分

とわけています。手元に止水ボタンがあるシャワーヘッドを使うと、頭や体を洗う際に小まめに止めることができ、水量だけでなく、給湯にかかる電気やガス代も節約できます。

蛍光灯や白熱灯をお使いの方は、照明をLEDに替えてみてはいかがでしょうか。初期投資はかかりますが、電気代を大幅に節約できるだけでなく、寿命が長いため交換頻度が減り、ランニングコストや手間も軽減されます。

手間はかかりますが、ちょっとした毎日の積み重ねが、大きな節約効果につながります。無理のない範囲で節約術を取り入れ、快適で健康的な冬を過ごしていただければと思います。

窓のリフォームも効果あり  
窓を二重にするリフォームも高い断熱効果があります。費用はかかりますが、長い目で見たときと季節を問わず、断熱性能を高めるだけでなく、結露対策にもつながり、快適に過ごすことができます。全ての窓でではなく、リビングや寝室などだけリフォームすることでもできます。  
窓をリフォームする際に最大200万円まで補助金が出る「先進的窓リノベ2024事業」もあります。年内の

予算上限に達するまで利用できます。  
この事業を使って工事を受注できるのは、国から認可を受けた業者だけです。悪徳な施工業者を選ばないように注意が必要です。  
詳しくは、先進的窓リノベ2024事業事務局のウェブページを参照してください。



ウェブページはこちら

※「先進的窓リノベ事業」は、2025年も継続される予定です

「うっかり給湯」に注意

お湯は水道代に光熱費が加わるため、同じ量の水を使用するのと比べて、3倍ほどのコストがかかります。節水は意識している方も多いかと思うので、これを機に「お湯を節約する」意識を持ってみてはいかがでしょうか。

ご感想や取り上げてほしいテーマをお寄せください。 life@seikyo-np.jp



夢グループ おかげさまで 20周年 感謝 キャンペーン! 本物の土鍋で作った 2024年最新型 高級炊飯器

1200℃で焼き上げた本物の土鍋を使用 旨みの秘密は土鍋にあり!! 極上ぶつぐら炊き!!

4,980円(税込)の 包丁研ぎ器をセットでお届け! 炊飯器 3合(国産品) K5648 包丁研ぎ器 国産品 K7013 59,800円+4,980円(税込) 合計 64,780円

まるで「かまど」で炊いた美味しいごはん 新発売! 2024年最新の土鍋で作った高級炊飯器が特別価格!!

ご注文受付時間 8時~18時 年中無休 FAX 0570(666)325 0570(666)443

本日の広告で お一人様1セット限り 本格土鍋の炊飯器 3合(包丁研ぎ器セット) 11740-K5728

本格土鍋の炊飯器 5.5合(包丁研ぎ器セット) 初値 14,800円 送料・代引手数料別