

みなさんこんにちは、県立生涯学習推進センターメルマガ担当です。  
暑い日が続いていますが、体調を崩すことなく元気にお過ごしでしょうか。

先月、東京電力・東北電力管内で電力需給ひっ迫警報・注意報が出され、これまで以上に「節電」に対する意識が高まったのではないかと思います。

家庭内には様々な電化製品があり、すべての電化製品で節電対策をするというのは非常に大変ですし、無理があるかと思えます。

「やってよかった節電対策」というアンケートで、一番効果が実感できたと1位になったのが「エアコンの節電」(回答の40%)でした。

SoftBankの調査によると、2人以上の世帯の年間平均電気代は123,840円で、そのうちエアコンの年間平均電気代は9,161円(7.4%)です。

節電というと「こまめに消す」というイメージですが、エアコンは、こまめに付けたり消したりすると逆に電気代が上がるので、基本付けっ放しにすることでだいぶ節約になるそう。外出するたびに消していた時は10000円を超えていた電気代が、1～2時間程度の外出の時は付けっ放しにして7000円程度で済んだという家庭もあるようです。

そこで今回は、「子育て家族の節電術」(NHK Eテレ「まいにちスクスク」より)について紹介します。

- ・エアコンの設定温度は1度高めに  
設定温度を1度上げるだけで、ピーク時の家庭の消費電力の内、5%を節電できます。でも赤ちゃんや小さな子どもにとって無理な温度設定は禁物。次のような症状は熱中症の初期サイン。こまめに子どもの様子を見ながら温度を調節しましょう。
  - ・顔が赤くなる
  - ・尿が減少・出ない
  - ・体温が上がる
  - ・ぐったりしている
- ・エアコンの風量は「微風」や「弱」ではなく「自動」に  
風量設定を「自動」にすれば、一番効率の良い運転方法をエアコンが自動的に選び、必要な量だけ冷気を作るので、無駄な電気を使いません。またフィルターをきれいに保つことも大切な節電ポイント。2週間に1度の掃除で消費電力を5%カットできます。
- ・外からの熱は外側でシャットアウト  
窓ガラスの外側で太陽の熱を一旦さえぎることで、室内に入る熱量はグンと減らせます。すだれやよしずを窓の外側にかけることで、ピーク時の家庭の電力消費量の10%をカットできます。  
また、室外機にきちんと対策を施せば、さらに節電になります。室外機周辺の温度が高くなると、熱を捨てる効率も低下。よしずなどで直射日光から室外機を守りましょう。その際、前面にある熱の吹き出し口をふさがないように注意してください。
- ・扇風機を上手に組み合わせる

消費電力の少ない扇風機と組み合わせることでエアコンの負担も軽くなります。大切なのは扇風機の置き方。扇風機は後ろ側の空気を吸い込んで前に送り出すので、エアコンの風が扇風機の背後に当たるように置けば、冷気を部屋全体に効率よく行き渡らせることができます。

参照：[子育て家族の節電術（節電の成果は？） | 子育てに役立つ情報満載【すくコム】 | NHK エデュケーショナル \(sukusuku.com\)](#)

他にも冷蔵庫や照明についての節電術が紹介されていますので、併せてご覧ください。

この暑さはまだまだ続くようです。自分自身や家族の健康を第一に、無理のない節電術で、この夏を快適に過ごしましょう。

子育てに関する悩みを一緒に考えます☆

子育て電話相談「すこやかダイヤル」 0198-27-2134

☆メルマガへのご感想、アドレス変更・配信停止はこちらへ(^\_^)/  
[kosodatem@pref.iwate.jp](mailto:kosodatem@pref.iwate.jp)

★=====★

【発行・文責】岩手県立生涯学習推進センター

【HP】<https://manabinet.pref.iwate.jp/hp/>

【Facebook】<https://www.facebook.com/manabinetiwate/>

【Twitter】<https://twitter.com/manabinetiwate>

★=====★