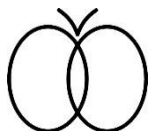


【住居編】

おきなわし 節エネガイド



沖縄市役所市民部環境課
沖縄市仲宗根町26-1
TEL 098-939-1212



令和8年4月作成
出典：環境省、国土交通省

デコ活～くらしの中のエコろがけ～ “脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る”

日本は、2050年カーボンニュートラル及び2030年度削減目標の実現に向けて、国民・消費者の行動変容、ライフスタイル変革を協力を後押しするため、新しい国民運動「デコ活」を展開中です。低炭素型製品への買換え・サービスの利用・暮らし方の選択など、日々の生活の中で「賢く選択」し、ここで紹介する事を上手に取り入れて、お財布にも地球にも優しい取り組みを実践しましょう。

今回は住居編です。



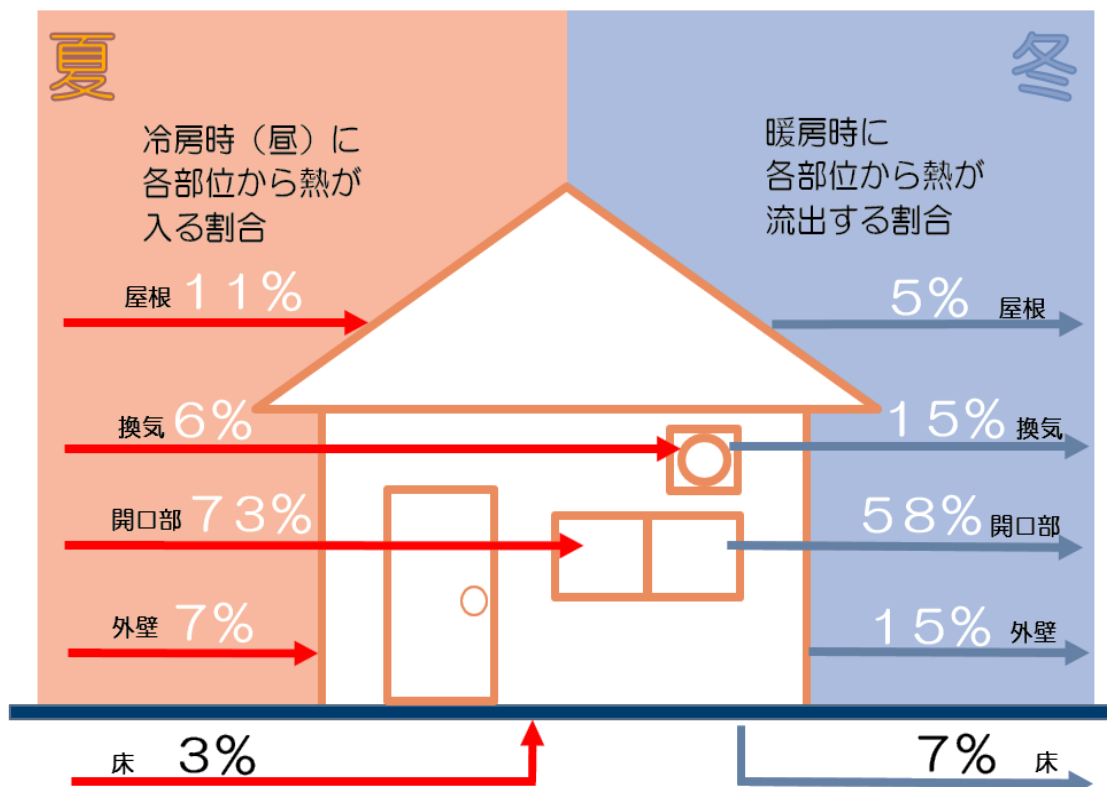
✓ リビングを快適にしよう！

年間を通して家庭でのエネルギー使用を少なくするために様々な取り組みが考えられますが、その中でも、みんなが集まる機会が多く、1日で最も長い時間を過ごすリビングでの対策を実施する事が効果的です。

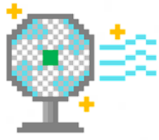


✓ 熱の出入りをおさえよう！

暑さ寒さは主に窓から出入りします。断熱性の高い窓に替えたり、「すだれ」や「よしず」、遮熱カーテン等を上手に使うことで、窓からの熱の流出入を軽減する事ができ、冷暖房を効率的に使用する事ができます。

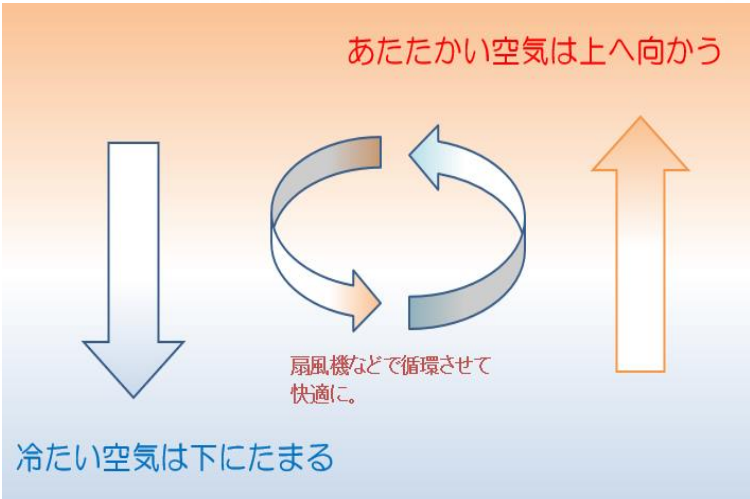


熱流出の割合。窓からの流出が大きいことがわかります。



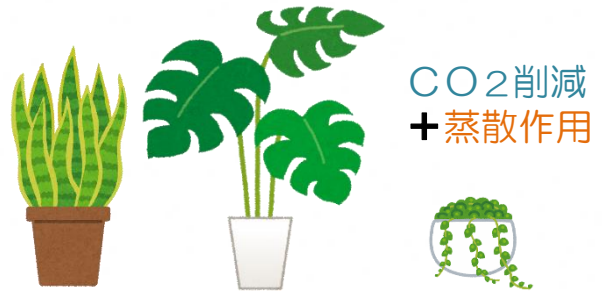
✓ 空気を循環させよう！

暖かい空気は天井に、冷たい空気は床にたまりやすい為、エアコンとあわせて扇風機やサーキュレーターで空気を対流させたり、ヒーターを窓際に置いたりすることで、効率よく快適な室温に近づける事ができます。また、湿度を調節する事も効果的です。



空気の循環を意識して、エアコン等を効果的に使おう。エアコンのフィルターをこまめに掃除すると、さらに効率UP。

湿度が高い → 暖かく感じる！
湿度が低い → 涼しく感じる！



快適に過ごせる湿度は55～65%とされており、観葉植物を置く事でも加湿効果が期待できます。サンスベリア、ドラセナなどは育てやすくおすすめです。



✓ おうち快適化チャレンジ

おうち快適化チャレンジとは、おうち時間を、脱炭素で快適、健康、お得なものにしていくことを呼びかけるキャンペーンです。住宅に使える補助金や役立つコラム、ガイドブックなどが掲載されています。

>>>詳しくは
おうち快適化チャレンジ 検索



✓ 「うちエコ診断」で今も未来も豊かに

快適に過ごしたいけど、光熱費も抑えたい。新しい生活様式の中で在宅時間も増えて光熱費が気になる・・・おうちでのエネルギー消費を抑えるために色々やっているけど、効果があるのかな。具体的には、どんな行動や選択をすればいいの？

そんな方へ「うちエコ診断」がおすすめです。

>>>詳しくは
うちエコ診断 検索



すぐにできる節エネ！ みんなで実践すればスゴイ効果が！



【夏期にできること】

- 冷房使用時に冷やしすぎない(目安は28℃)
- うちわ、扇子や扇風機を活用する
- 部屋の外によしず、グリーンカーテンを設置
- クールビズ:オフィスでは軽装にする

【冬期にできること】

- 暖房使用時の室温を20℃にする
- 重ね着、ひざかけなどを活用する
- 断熱マットを利用する
- ウォームビズ:保温性の優れた服を着用する

【一年を通してできること】

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 環境家計簿を利用する
<small>※電気・ガス等の使用量から「CO2排出量」を計算し記録すること</small> | <input type="checkbox"/> 食器洗いで水を出しっぱなしにしない |
| <input type="checkbox"/> テレビを見る時間を少なくする | <input type="checkbox"/> 晴れの日に洗濯するなど乾燥機能を控える |
| <input type="checkbox"/> テレビの画面を明るすぎないように調整する | <input type="checkbox"/> 冷暖房時に扇風機などを使い空気を循環させる |
| <input type="checkbox"/> 電気機器の主電源を切り、待機電力を減らす | <input type="checkbox"/> 冷暖房時にカーテンやブラインドを閉める |
| <input type="checkbox"/> 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる | <input type="checkbox"/> 冷暖房時に家族がいっしょの部屋で過ごす |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫を壁から離し、周りや上に物を置かない | <input type="checkbox"/> 冷暖房時に部屋のドアやふすまを閉める |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫の温度設定を強から中にする | <input type="checkbox"/> 冷暖房を使う時間をできるだけ短くする |
| <input type="checkbox"/> 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする | <input type="checkbox"/> エアコンのフィルターを月に1、2回清掃する |

【車の運転でできること】

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ふんわりアクセル「eスタート」
<small>※最初の5秒で20km/hが目安</small> | <input type="checkbox"/> 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう |
| <input type="checkbox"/> 車間距離にゆとりをもって | <input type="checkbox"/> タイヤの空気圧チェックを習慣づけよう |
| <input type="checkbox"/> 減速時には早めにアクセルを離そう | <input type="checkbox"/> 不要な荷物はおろそう |
| <input type="checkbox"/> エアコンの使用は適切に | <input type="checkbox"/> 走行の妨げとなる駐車はやめよう |
| <input type="checkbox"/> 自分の燃費を把握しよう | <input type="checkbox"/> 無駄なアイドリングはやめよう
<small>※5秒以上停車する場合はエンジンを切った方が効率的</small> |

