

灯油などを節約する暮らしの工夫

暖房中の室温をチェックしましょう！

北海道の家はとても暖かいと言われていますが、必要以上に室温を高く設定していませんか？ 家庭の暖房温度を見直し、一枚重ね着をしたり足もとを暖かくして過ごす、こんな冬の暮らしはどうでしょう。

カーディガンを着ると・・・+2.2

靴下をはくと・・・+0.6

ひざかけを使うと・・・+2.5

体感温度がアップします。 1

家庭の暖房設定温度を1度下げてくださいませんか？

家庭の暖房設定温度を
1 下げた場合

1世帯あたり年間約130リットルの
灯油節約になります。 2

暖房すると暖かい空気が部屋の上の方にたまってしまいます。空調設備などを使って空気を循環させましょう。

暖房機器のつけっ放しを控えましょう。普段あまり使用していない部屋や寝室の暖房を控えましょう。

1日1時間暖房機器の使用を控える

1世帯あたり年間約16リットルの
灯油節約になります。 2

お部屋も冬に備えて「衣がえ」してみませんか？

窓からの冷気を防ぐため、季節にあった厚手のカーテンや長めのカーテンを取り付けましょう。また、窓に断熱シートなどを貼ることにより、部屋の暖房効率を高めることができます。

給湯温度を低くしましょう！

給湯温度を高め設定していませんか？ 食器洗いなどに使用するお湯の温度を低くしてみましょう。

お湯の温度を2 低く設定する

1世帯あたり年間約10リットルの
灯油節約になります。 1

つけ置き洗いやゴム手袋を活用することでより低い温度にすることができます。

台所での皿洗いや歯磨きのときに、お湯を出しっ放しにしないように気をつけましょう。

お風呂を効率的に使いましょう！

お風呂はお湯が冷めないうちに連続して入浴しましょう。

お湯が冷めないうちに
連続して入浴する

1世帯あたり年間約44リットルの
灯油節約になります。 1

必ずフタをするようにしましょう。さらに保温シートなどを活用すると、お湯が冷めにくくなります。シャワーを流しっ放しにしていませんか？ 髪や体を洗っているときにそのまま流しっ放しにしているお湯の量は、思っている以上に多いものです。できるだけシャワーの時間を減らしましょう。

シャワーの流しっ放しを
1分間やめる

1世帯あたり年間約15リットルの
灯油節約になります。 1

1 出典:(財)省エネルギーセンター 2 北海道環境局環境政策課

北海道環境生活部生活局暮らし安全課消費生活安全グループ

TEL 011-204-5212 FAX 011-232-4820 URL : <http://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/ska/syouhi/toppage.htm>