

No. 7

しょうばら 脱炭素地域推進ニュース



発行日	令和6年10月21日
発行元	環境建設部環境政策課
TEL	0824-72-1398
FAX	0824-72-5517
mail	kankyo- seisaku@city.shobara.lg.jp

ウォームビズ（WARMBIZ）

これから冬に向けて、暖房の使用が増えることで、エネルギーの使用量がぐんと増える時期です。電気やガス、灯油などの光熱費がかさんで、家計への影響も少なからずあるのではないのでしょうか。

そんな今こそ、省エネの知恵の見せどころ。この機会に、普段の生活からエネルギーの消費について見つめ直し、家計にも地球にも優しい、効率的なエネルギーの使い方を心がけてみましょう。

（以下の行動は、環境省 HP「ウォームビズ（WARMBIZ）」を参考にしています。）

【暖房利用による CO₂ を削減し、地球温暖化を防止しよう！】



ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO₂ の発生を削減し地球温暖化を防止することが目的です。

一般的に、電力による冷暖房を行う場合、室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬のほうが大きいことが知られています。

冬の暖房器具使用時に室温設定を 20℃にするなど、今までよりも下げるようにすれば、CO₂ 削減効果があるばかりでなく、電気代を効果的に節約することにつながります。ウォームビズは、家庭やオフィスにとって経済的なメリットもあるのです。

家庭では、どのような取り組みができるでしょうか？

① 入浴でからだも心もあたたかく

20 分ほどの時間をかけて、38～39℃程度のぬるめのお湯に半身だけつかると、体が芯からあたたまります。お湯をぬるめに、少なめに沸かすので、省エネや節電につながり、家計にもやさしい入浴法です。（健康状態やご家庭の状況に合わせて、無理のない範囲内でお願いします。）

② 首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう



- ・マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用し、太い血管のある部分を重点的にあたためることで体全体があたたまり、冷え性などの改善にも役立ちます。
- ・お風呂上りにいつものパジャマの上にもう 1 枚羽織ったりすることで、寝るときに布団の隙間から入ってくる冷氣から首もとを守ります。

③ 食べものであたたまろう



お鍋などのあたたかい食べもので、からだも室内もあたためれば、みんながぽかぽかに。暖房を抑えても寒さを感じにくくなります。食材選びは「地産地消」を心がければ、流通に関する CO2 排出も削減できます。

④ みんなで集まるウォームシェア



余分な暖房を止めて、みんなでひとつの部屋、場所に集まることでエネルギーを節約するのが「ウォームシェア」。

たとえば、家族が別々の部屋で暖房を使うと、エネルギーを多く消費してしまいます。みんながひとつの部屋に集まれば、エネルギーを節約しながら、コミュニケーションも深まります。

まだまだ、いろいろな取り組みがあると思いますが、皆さんが意識して取り組むことによって、節電効果により電気使用料も削減でき、地球温暖化の防止につながります。