

しょうばら 脱炭素地域推進ニュース

発行日	令和7年11月20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。）

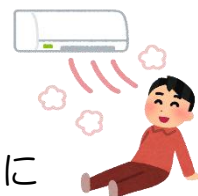
【暖房利用による CO₂ を削減し、地球温暖化を防止しよう！】

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。

20℃設定



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める

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、からだの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、無理のない範囲内をお願いします。）

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、からだ全体があたたまり、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気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。