

家庭で取組む

節電マニュアル

(平成25年度版)

節電のポイント

照明をLEDに変える

冷蔵庫の中身を詰めすぎない

買い替え時は、省エネ家電に

...

節電 < 節エネ = 節CO₂



続けよう！ 節電

楽しく、無理しない、頑張りすぎない“節エネ”ライフ

2013年5月

全国地球温暖化防止活動推進センター
(一般社団法人 地球温暖化防止全国ネット)

もくじ

1. 電力需給の状況	1
(1) 今夏の電力状況	1
(2) 震災前と震災後の電気使用量の比較	1
2. 家庭での取組み	2
(1) “節エネ”の取組みと地球温暖化	2
(2) 家庭からのCO ₂ 排出量が48%増加(1990年度比)	3
(3) 家庭で取組む“節エネ”	4
(4) 地域ぐるみの“節電”活動	4
3. 家庭でのエネルギーの使われ方	5
(1) 地域で異なる家庭からのCO ₂ 排出状況	5
(2) 一日の電気の使われ方	6
4. HOW TO — 家庭で何をどのように取組むか?	6
(1) 創意と工夫で「楽しく、無理しない、頑張りすぎない」“節エネ”ライフ	6
(2) 夏への準備	7
(3) 夏へ取組み	8
(4) 冬への取組み	9
5. ちょっとかしこい、ちょっとお得な情報	10
(1) かしこく“節エネ”に取組むために	10
(2) 健康にも“節エネ”にも効果的な住宅の断熱	11
(3) 体を冷やす食べ物、温める食べ物	11
(4) 電気の契約を見直そう	12
6. 熱中症とヒートショックに注意しよう	13
(1) 熱中症	13
(2) ヒートショック	13
7. もっと詳しく知りたいときのウェブサイト一覧	14

1. 電力需給の状況

(1) 今夏の電力状況

東日本大震災以降、福島第一原子力発電所の事故の影響で原子力発電所の多くが停止し、電力需給はなお厳しい状況が続いています。

震災以前の「必要なときに必要なだけ電気が供給される」状況は、根底から覆されたのではないのでしょうか。電力をたくさん作り続ける時代から、かしく使い、少ない電気でも楽しく暮らす知恵が求められる時代になりました。

今年の夏の電力対策について政府は、「数値目標付きの節電要請」は実施しないと発表しました。国民や企業の節電意識が定着したこと、電力各社の火力発電などの増強が行われたことで、9電力会社の平均6.2%の電力予備率が確保できるとしています。

2013年8月の電力需給見通し

(万kW)	東3社	北海道	東北	東京	中部及び西日本	中部	関西	北陸	中国	四国	九州	9電力	沖縄
供給力	7,857	524	1,520	5,813	9,827	2,817	2,932	574	1,250	595	1,659	17,684	238
最大電力需要	7,365	474	1,441	5,450	9,279	2,585	2,845	546	1,131	562	1,610	16,644	156
供給-需要	492	50	79	363	548	232	87	28	119	33	49	1,040	83
(予備率)	6.7%	10.5%	5.5%	6.7%	5.9%	9.0%	3.0%	5.2%	10.5%	5.9%	3.1%	6.2%	53.1%

出典) 平成25年4月26日電力需給に関する検討会合資料

政府の節電要請は、国民の間で節電が定着しきけることを前提にしています。定着してきている節電割合は、下記の表の通りです。

2013年度夏季の各電力会社管内における定着している節電
(2010年度最大電力に対する見込み %)

北海道	東北	東京	中部	関西	北陸	中国	四国	九州
▲6.3	▲3.8	▲10.5	▲4.0	▲8.7	▲4.0	▲3.6	▲5.2	▲8.5

出典) 平成25年4月26日電力需給に関する検討会合資料

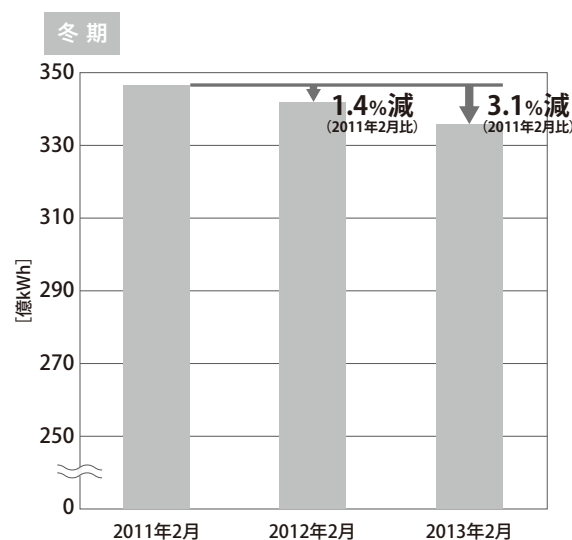
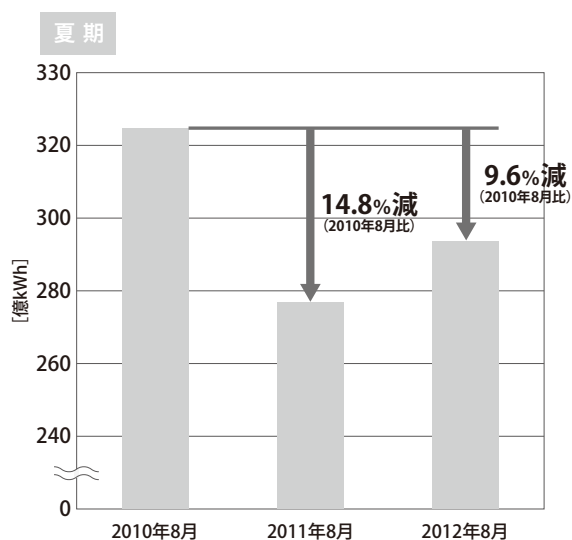
(2) 震災前と震災後の電気使用量の比較

震災前の全国の2010年の夏(8月)と2011年の冬(2月)の電気使用量と、震災後の2011年8月、2012年2月・8月、2013年2月の電気使用量を比較してみました。

私たちの節電行動により、震災前と比べて夏季においては9.6~14.8%も電気の使用量が減っています。このことは、私たちが普通の生活をしながら、少しの努力と工夫で電気使用量を減らせることが証明されたのではないのでしょうか。

東日本大震災以降に取り組んだ節電行動を継続し、よりかしく電気を使う“節電”に取り組みましょう。

電灯電力の推移と年平均気温の比較



年平均気温	2010年8月	2011年8月	2012年8月
北日本	+2.6	+0.9	+1.4
東日本	+1.9	+0.3	+1.2
西日本	+1.7	+0.3	+0.9
沖縄・奄美	+0.3	+0.1	-0.2

年平均気温	2011年2月	2012年2月	2013年2月
北日本	+1.4	-1.7	-0.8
東日本	+1.0	-1.0	-0.5
西日本	+0.9	-1.3	+0.1
沖縄・奄美	+0.4	+0.1	+1.6

出典) 電気事業連合会ウェブサイト 電力需要実績 (上図)
気象庁ウェブサイト 日本の地域平均気候表 (下表)

2. 家庭での取組み

(1) “節エネ”の取組みと地球温暖化

超大型台風、異常高温、干ばつ、洪水などによる甚大な災害が世界各地で発生しています。渇水リスク、大雨災害の深刻化、高波・高潮リスクの増加は既に現れ始め、今後その影響の拡大が心配されています。健康に関しても、熱中症の増加と感染症を媒介する蚊が生息できる地域の拡大などが報告されています。これらの現象は、すでに起こっている地球温暖化に対する適応策を考えることにもつながっています。

地球温暖化は、二酸化炭素(CO₂)などの大気中の濃度が増加することで起こります。大気中のCO₂濃度は毎年増え続け、2009年の1年間で2.3ppmも増えました。今後も増加すると予想されています。CO₂は、主に化石燃料(石炭、石油、天然ガスなど)を燃やすことで発生します。私たちのエネルギー使用(電気、ガソリン、灯油など)がCO₂濃度を増加させています。

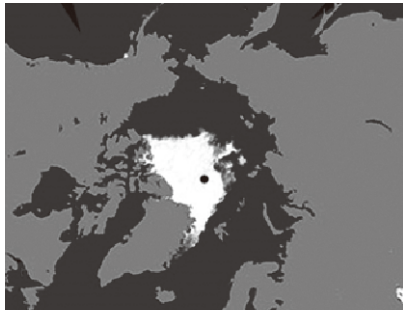
現在、私たちの使っている電気の大部分は、化石燃料を燃やして作られています。電気を使うとCO₂が発生するため、“節電”は地球温暖化対策の側面からも重要なテーマです。

“節電”、“節エネ”(エネルギーの節約)、“節CO₂”(地球温暖化対策)は、今の世代だけではなく、未来世代に対してツケを残さないための新しいライフスタイルの創造です。

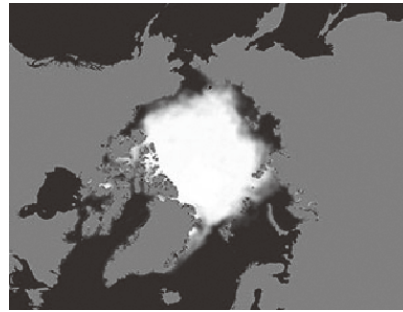
しかし、地球温暖化による地球の変化は、確実に目に見える形で現れています。下の写真は、北極海の海氷の2012年9月の写真と1980年代の写真です。2012年9月16日には観測史上最小面積の記録を更新しました。1980年代の平均的な海氷の面積と比べると、半分以下にまで縮小してしまいました。

国連と世界気象機関が、地球温暖化についての科学的な研究の収集、整理、評価のために設立した「気候変動に関する政府間パネル(IPCC)」の第4次報告書では、いまからきちんと対策をすれば、深刻な事態になる前に温暖化の進行を止めることができるとの見解を表明しています。

北極海の海氷の比較



2012年9月



1980年代9月最小時期の平均的分布

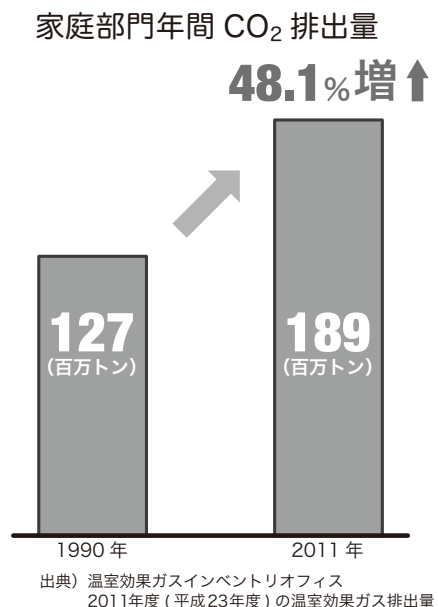
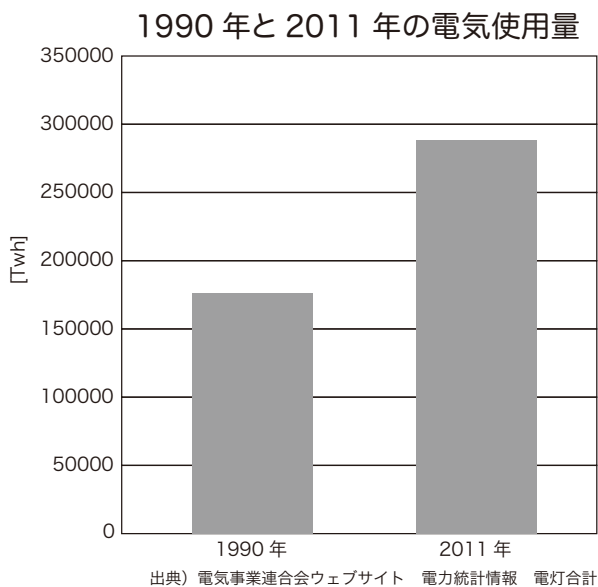
出典) JAXA (宇宙航空研究開発機構) 記者発表資料

(2) 家庭からのCO₂排出量が48%増加(1990年度比)

2011年度の家庭のCO₂排出量は、1990年度と比べて48%も増加しています。1990年ごろの日常生活と比べると、家庭の自動車保有台数(乗用車数:約3500万台/1990年、約5900万台/2011年)が増えたこと、家庭電化製品の種類と量が増えたことで電気の使用量が増加したことで、家庭からのCO₂排出量は大幅に増加しました。

東日本大震災以降、節電に取り組んだことで2011年度は2010年度に比べ電気の使用量は減りました。しかし、火力発電所で作る電気の割合が増えたことで、電気を作るときに出るCO₂の排出の割合が高くなったこともあり、CO₂の排出量は大幅に増えました。

そのため“節エネ”行動の継続となお一層の取組みが、何より重要です。



(3) 家庭で取組む“節エネ”

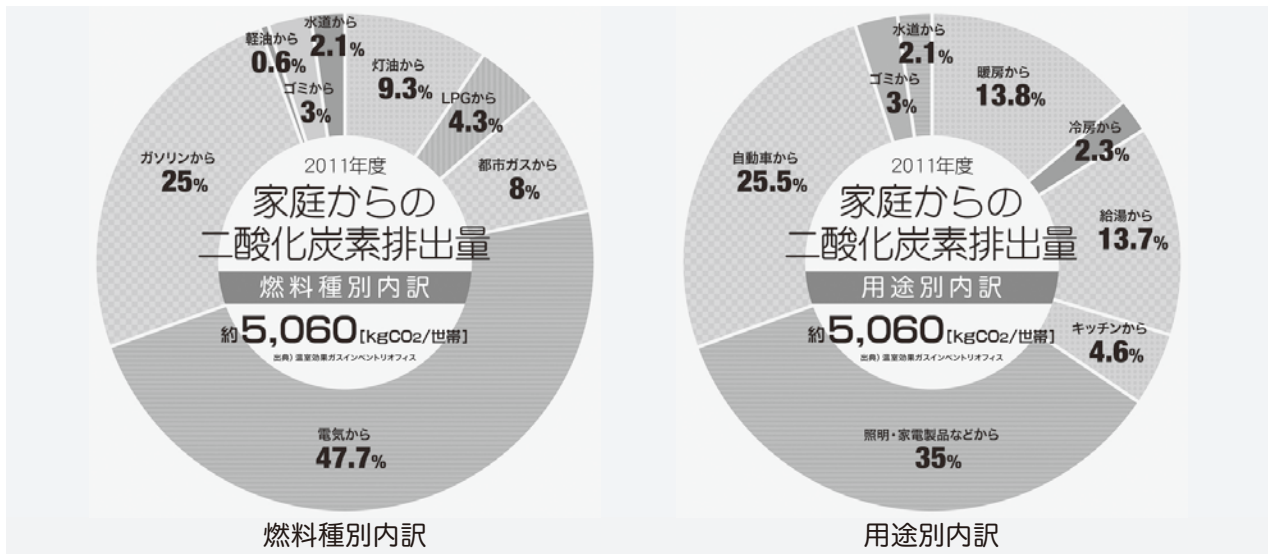
家庭で使用するエネルギーの形態からみると、48%が電気、25%がガソリンです。ちなみに、日本全体の電気使用量の約3割が、家庭で使われる電気です。

用途別でみると、照明・家電製品からの排出が最も多く、自動車、暖房、給湯と続いています。

“節エネ”に有効な4分野

照明・家電製品	自動車	暖房	給湯
---------	-----	----	----

家庭からの二酸化炭素排出量(2011年度)



(4) 地域ぐるみの“節電”活動

全国各地で、NPO・自治体・生協などのさまざまな団体が協力・連携して、地球温暖化防止に取り組んでいます（地域のコンソーシアムによる地球温暖化防止活動など）。平成24年度、「節電に関する事業」は全国15の地域で取り組まれました。これらの事業がモデルとなり、全国各地で様々な節電活動が行われ、そこに沢山の皆さんが参加してより広がっていく必要があります。

事例紹介：2012夏 おうみ節電アクションプロジェクト(滋賀県)

地域で温暖化防止に取り組んでいる市民が、節電所リーダーグループを結成して節電アクションプロジェクトに取り組みました。「夏期2ヶ月間に各家庭で使用する電力について、知恵と工夫で前年同月の使用電力からどれだけ節電できるか」を目標としました。広く県民に「おうみ節電アクション」への参加を呼びかけ、「節電ガイドブック」の配布と節電セミナーを38回開催しました。このプロジェクトに参加した4,229世帯の節電の記録を整理し、前年との気温の違いによる影響を考慮して節電効果を算出すると、このプロジェクトに参加した家庭では、前年と比べて3.9%の節電がされました。



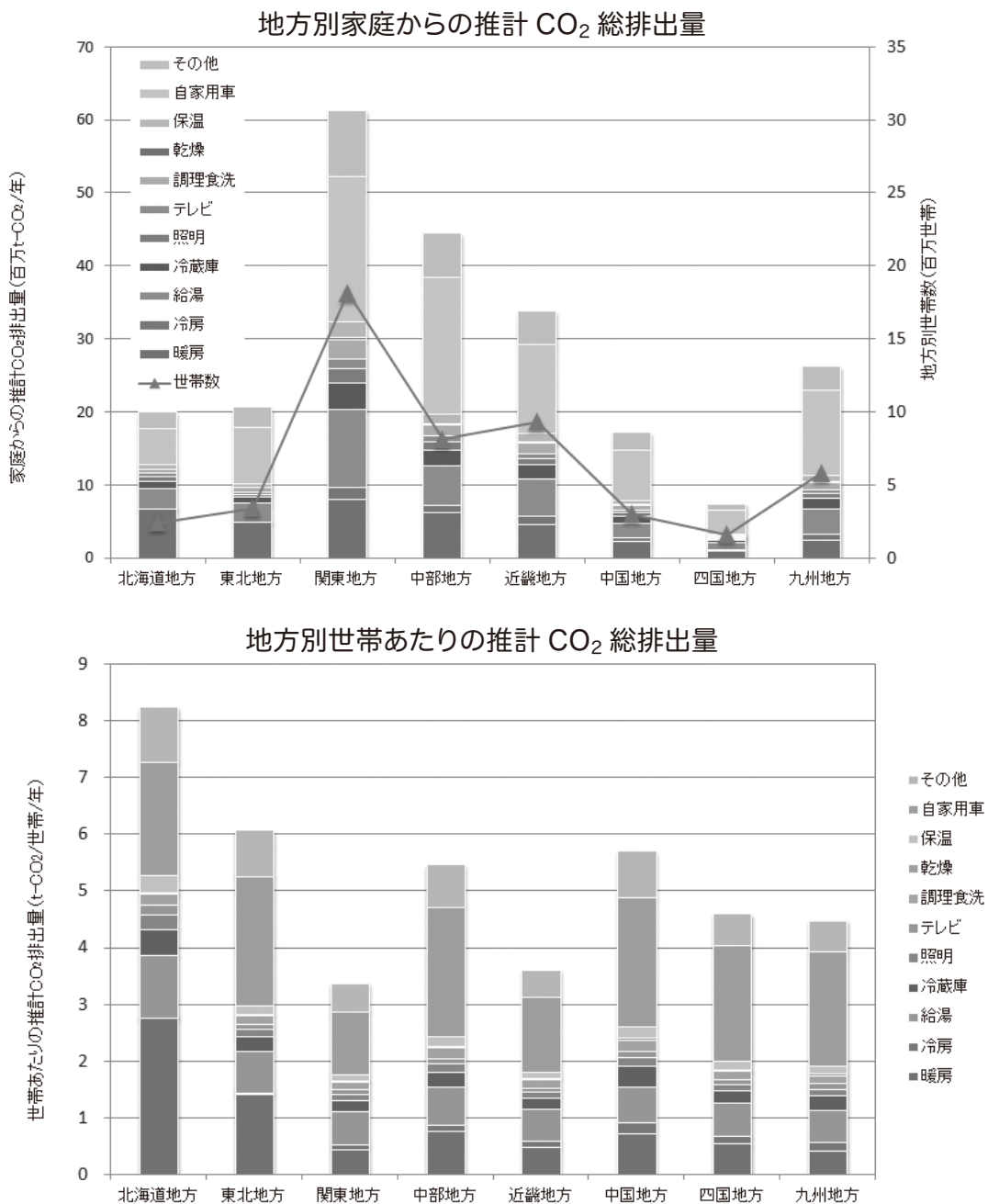
3. 家庭でのエネルギーの使われ方

(1) 地域で異なる家庭からの CO₂ 排出状況

全国各地の家庭からの CO₂ 排出の形態に違いがあります。家庭からの CO₂ 排出総量で見ると、平成 24 年度「うちエコ診断」の結果から、関東地方の排出量をもっとも多く、次に中部地方、近畿地方と続きます。これは、大都市圏に人口が集中しているためです。

一方、世帯ごとの排出量では、北海道地方が最も排出量が多く、次に東北地方、中国地方と続きます。この要因は、冬期の暖房で使うエネルギー多いこと、自動車の使用割合が高いことが原因と考えられました。

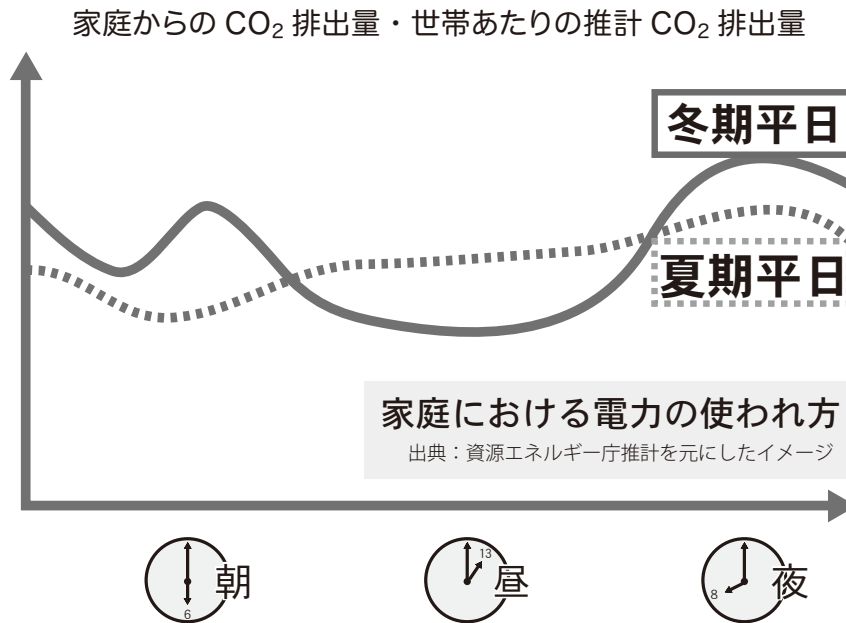
ご自分の地域の気候や居住環境とエネルギーの使用実態と CO₂ 排出の特徴を知ること、効果的な“節電”、“節エネ”、“節 CO₂”に取り組むことができます。



(2) 一日の電気の使われ方

夏の一日の中で、電気の需要ピークは午後 2 時ごろです。しかし、家庭の電気需要は、夏では夕方 5 時以降から増え始め夜の 8 時ごろにピークを迎えます。

一方、冬は午前 7 時ごろと夕方から夜の 8 時ごろの 2 回ピークがあります。家庭では、夏も冬も、夕方から夜の節電対策が効果的です。

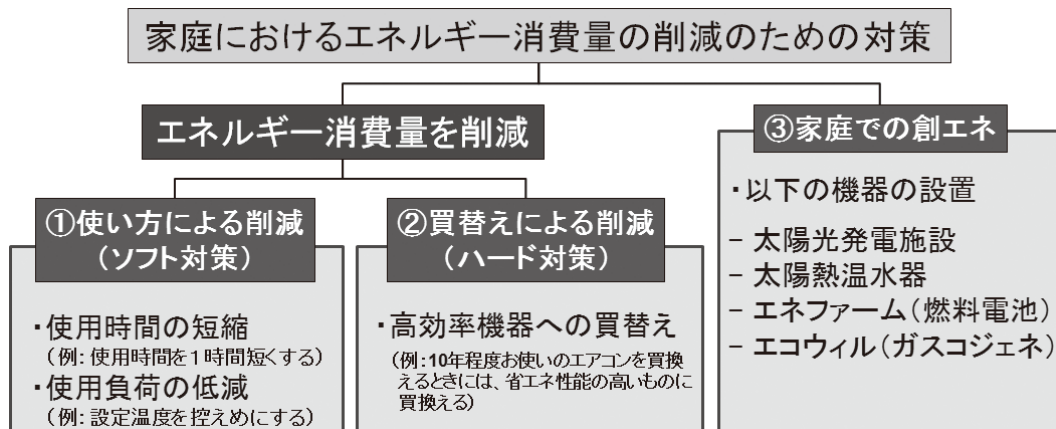


4. HOW TO — 家庭で何をどのように取組むか？

(1) 創意と工夫で「楽しく、無理しない、頑張りすぎない」“節エネ”ライフ

(ア) 家庭のエネルギーを考えるときのポイントは 2 つあります。

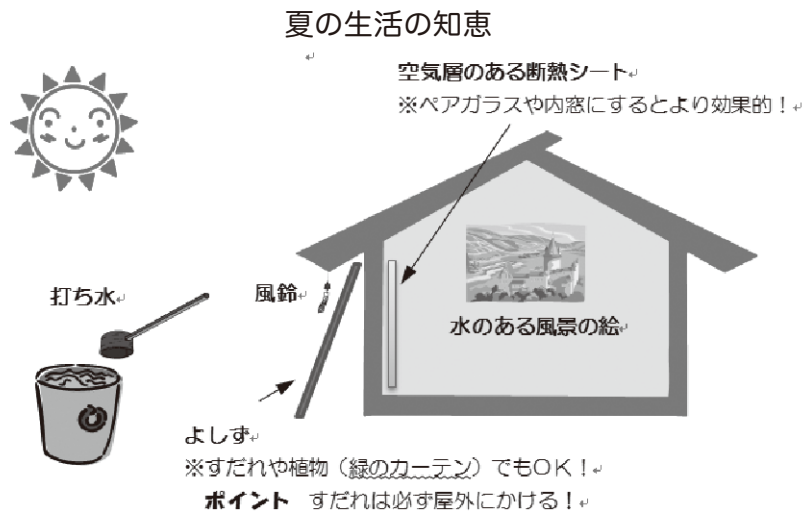
- ① 節エネ：エネルギーの消費量を減らすこと
 - ・ソフト対策：人のいない部屋の明かり、見ていないテレビなどをこまめに消す
 - ・ハード対策：省エネ家電製品、燃費性能の良い自動車に買い替える
- ② 創エネ：家庭でエネルギーを作り出すこと
 - ・住宅に太陽光発電設備、太陽熱温水設備を付けるなど、エネルギーを自宅で作り出す



(イ) 昔の知恵の活用

「うち水」や「よしず」の活用も有効です。これらの取組みは江戸時代からの伝統的な生活の知恵です。風鈴のすずやかな音を聞きながら、冷やしたスイカを食べると、季節感を感じることができ、快適で楽しい時間を過ごせるのではないのでしょうか。

特にゴーヤーなどを使ったグリーンカーテンは、日射をさえぎり、植物の葉の蒸散作用でより涼しくなり、実ったゴーヤーを食べることができるため、各地で取組が行われています。



(ウ) みんなで集まる

皆であつまると楽しくて、エコになる「クールシェア・ウォームシェア」が注目されています。一人一人が部屋で冷暖房するよりも、皆が集まったその場所を冷暖房することは非常に効果的です。また、皆で集まると楽しいことが沢山生まれます。

家に集まる、公共施設に集まる、カフェに集まる、いろんな場所にクールシェア・ウォームシェアのスポットが誕生しています。

皆が集まって、夏はスイカを皆で食べ、冬は鍋を囲むことが、手軽にできる、クールシェア・ウォームシェアです。

(2) 夏への準備

夏を迎える前に行っておくと効果的な取組みを7つにまとめました。

夏への準備 7

対象	分野	対策
屋外	遮熱・断熱 など	1. グリーンカーテンを準備しよう
		2. “よしず”、“すだれ”を準備しよう
		3. 断熱フィルムを窓に貼ろう
		4. 遮熱カーテンをいれてみよう
リビング	冷房	5. エアコンのフィルターを掃除しよう
		6. 室外機のまわりを整理整頓し、直射日光を避ける日よけを作ろう
		7. エアコンの買い換えは省エネ性能の高い機種にしよう

(3) 夏へ取組み

家庭での朝と夜の電力使用を抑える効果的な対策のリスト「夏の取組み 21」を紹介します。

夏の家庭の電気使用は、エアコン、冷蔵庫、照明、テレビで多く使われていることが特徴です。そのため、エアコンのフィルターの定期的な清掃、冷蔵庫の開閉時間の短縮、照明器具のLEDへの交換などが効果的です。

また、暑さ対策、外から入ってくる太陽の熱を防ぐことが大切です。よしずやグリーンカーテンが有効です。

仕事するときには「室温 28℃で快適に働く」ために、「クールビズ」が5月から10月末まで取り組まれています。ビジネス・スタイルを軽装にし、より快適に夏を乗り切ってください。

夏の取組み 21

対象	分野	対策
屋外	遮熱・断熱 など	1. 窓に空気層のある断熱シートを貼る（もしくは内窓を設置する）
		2. 部屋の外によしず、すだれを設置する
		3. お風呂の残り湯で朝夕に打ち水をする
リビング	冷房	4. 扇風機・うちわなどを活用する
		5. 冷房の温度設定を28℃にする
		6. 冷房時にカーテンやブラインドを閉める
		7. 冷房時に家族がいっしょの部屋で過ごす
		8. エアコンのフィルターを掃除する（月2回程度）
		9. 冷房を使う時間をできるだけ短くする（就寝前1時間はオフなど）
	照明	10. 冷房時に部屋のドアやふすまを閉め、冷房範囲を小さくする
		11. 白熱電球を電球型蛍光灯やLED電球に交換する
	テレビ	12. 照明を使う時間を可能なかぎり短くする
		13. テレビを見る時間を少なくする（つけっぱなしにせず、見る番組を絞るなど）
台所	保温	14. テレビの画面を明るすぎないように調整する
		15. 電気ポットの保温をやめる
	炊事	16. 炊飯ジャーの保温をやめる
		17. 冷蔵庫を壁から適切な距離を離し、周りや上にものを置かない
洗濯	乾燥	18. 冷蔵庫の温度設定を強から中にする
		19. 冷蔵庫を整理し、開ける時間を短くする
その他	待機電力	20. 衣類乾燥機や洗濯機の乾燥機能を使わない
		21. 電気機器は使い終わったらプラグを抜くか電源タップを切り、待機電力を減らす

(4) 冬の取組み

冬の家庭で使うエネルギーは、暖房が多くを占めています。暖房機器に使われるエネルギーは、電気、ガス、灯油など様々な種類があります。“節エネ”は「冬」が本番です。外からの寒さを防いで、効果的に暖房をするための「冬の取組み 21」を紹介します。

ウォームビズは、11月から3月末までの期間、室温 20℃でも快適に過ごすビジネス・スタイルです。セーター、スカーフ、そして保温性の優れた機能性素材の下着などを活用して、快適な冬を過ごしましょう。

冬の取組み 21

対象	分野	対策
全般	断熱など	1. 窓に空気層のある断熱シートを貼る
		2. 暖房時にカーテンやブラインドを閉める
		3. 床に断熱シートやカーペットを敷く
		4. すき間テープなどを活用してすき間風を防ぐ
	衣類など	5. 重ね着などによりあたたかくする
		6. 湯たんぽ、ひざかけなどを活用する
リビング	暖房	7. 寒冷地以外の地域では、ストーブやファンヒーターではなくエアコン暖房を活用する
		8. 室温を低めにし、こたつや電気カーペットなど効率のよい部分暖房を活用する。
		9. 暖房時に部屋のドアやふすまを閉め、暖房範囲を小さくする
		10. 暖房の温度設定を控えめ（目安は 20℃）にする
		11. 扇風機などを使い、天井付近の温かい空気を室内に循環させる
	12. 暖房の使用時間を可能なかぎり短くする（外出 30 分前に消すなど）	
	照明	13. 照明を使う時間を可能なかぎり短くする
テレビ	14. テレビを見る時間を少なくする（つけっぱなしにしない、見る番組を絞る）	
台所	保温	15. 電気ポットや炊飯ジャーの保温をやめる
	炊事	16. 圧力鍋などの活用により調理時間を短くする
		17. 食器洗いでお湯を出しっぱなしにしない
お風呂	お風呂	18. 節水シャワーヘッドを取り付け、使うお湯の量を減らす
		19. 家族が続けて入り、風呂の追い炊きをしない
トイレ	便座	20. 保温便座の温度設定を下げ、使わないときには保温便座のふたを閉める
外出	車	21. エコドライブを実践する

5. ちょっとかしこい、ちょっとお得な情報

(1) かしこく“節エネ”に取り組むために

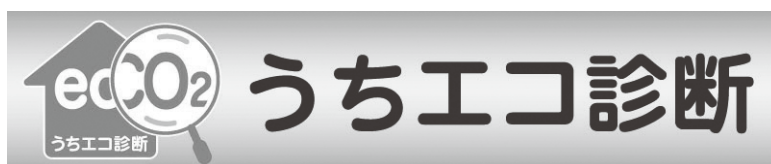
(ア) うちエコ診断

家庭のエネルギーを考えると、独身世帯、子どもがいる世帯、高齢者世帯など、世帯構成は様々です。また、一戸建てとマンションでもエネルギーの使用状況は違います。また、北海道と沖縄でも節エネ・節電対策は違ってきます。

家庭のエネルギー使用状況を、診断ソフトを使って見える化することで、同じような世帯と比べたり、効果的で実行可能な節CO₂対策を提案する「うちエコ診断」が始まっています。

今、全国各地で「うちエコ診断」の募集をしています。

詳しくは、h25-kateieco@jccca.org にアクセスし、お近くの「うちエコ診断実施地域事務局」までお問い合わせください。



(イ) 省エネ製品を選ぶ

家電製品を買い替える時には、「統一省エネラベル」を調べると便利です。統一省エネラベルの星の数が多い製品を選ぶと、省エネになります。

今使っている製品と買換え候補の製品の基本性能の比較やCO₂排出量を比べることができるサイト「しんきゅうさん」はとても便利です。照明・器具、エアコン、冷蔵庫、テレビ、温水洗浄便座を比較することが出来ます。現在販売されている冷蔵庫は、10年前の製品と比べて約65%の省エネになっています。液晶テレビも5年前の製品と比べると約55%も省エネです。

家電製品を買い替えるときは、「しんきゅうさん」を活用して、統一省エネラベルを参考にして、製品選びをしましょう。

しんきゅうさんロゴ



省エネラベル



(2) 健康にも“節エネ”にも効果的な住宅の断熱

住宅の断熱は、夏の暑さ、冬の寒さを防ぐためにとても重要です。夏は太陽の熱の部屋への侵入を防ぎ、冬は外の冷気の部屋への侵入を防ぐことで、住宅の冷暖房効果を高めます。

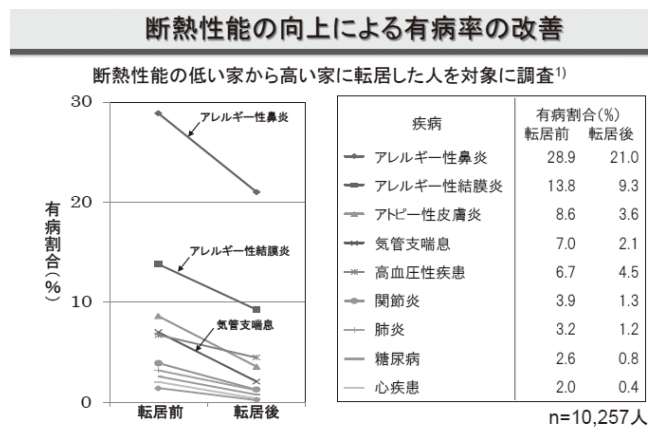
断熱性能の良い家は、夏は外の熱気が侵入しないところで快適になり、冬も冷気が入らず、室内の暖気が部屋全体を暖めるため快適に過ごせます。

住宅全体の断熱性能を向上させることは、新築・リフォームの時でなければできません。

しかし、熱は窓からの出入りが非常に大きな部分を占めているので(夏：73%、冬：58%)、内窓を設置するなど簡単な窓対策で断熱性能を改善することができます。

カーテン、雨戸、障子なども窓断熱に効果的です。

健康と住宅の断熱性能に関する報告があります。断熱性能の低い家から高い家に引っ越しをした人を対象に調べたところ、調査対象となった9つの病気のすべてで「断熱性能の高い家」に移り住んでいる人の病気になる率が激減しました。心臓疾患は8割、アトピー性皮膚炎は6割も減りました。高断熱住宅に住むことで、エネルギー消費が大幅に削減でき、その上に健康で快適な生活し、生活の質 QOL (Quality of Life) を向上させることができます。



➡ 断熱性能向上により有病率は顕著に改善

1)伊香賀俊治、江口里佳、村上周三、岩前篤、星且二ほか：健康維持をもたらす間接的便益(NEB)を考慮した住宅断熱の投資評価、日本建築学会環境系論文集、Vol.76、No.666、pp.735-740、2011.8

出典) 環境省 地球温暖化対策に係る中長期ロードマップ 2013年以降の対策・施策について「住宅・建築物WG」

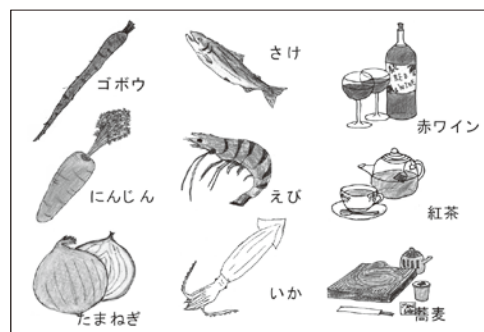
(3) 体を冷やす食べ物、温める食べ物

旬の食べ物にも、体の中から、温かくしたり、冷やしたりする効果があります。たとえば、きゅうり、トマトなどの夏野菜は体を冷やす作用があります。冬が旬の根菜類のゴボウ、にんじんなどは体を温める効果があります。

体を冷やす食べ物の例



体を温める食べ物の例



(4) 電気の契約を見直そう

私たちのこれまでの節電は、自主的な行動であり、節電した分だけ電気代が安くなりましたが、さらに、契約方法も見直すことで、お得な節電と電力ピークなどへの貢献ができます。

そのために、家庭の電気の契約を知ることから始めましょう。契約の種別、アンペアを確認してみましょう。

(ア) 契約アンペアを減らす

契約アンペアを下げることで、電力会社の電気供給を減らすことができます。電力会社は、契約アンペアを供給する義務があります。そこで、契約アンペアを下げると、その義務電力量が減ります。また、電気の基本料金も下がります。

消費電力の高い家電製品を「同時に使わない」工夫をすれば、低いアンペア契約でも使用が可能となります。家庭で使用する電気製品の消費電力を調べると、適正なアンペアが分かります。現在の契約アンペアは、分電盤や「電気ご使用量のお知らせ」を見るとすぐに分かります。

(イ) 電力の消費を抑えるとお得な“料金メニュー”

昨年から電力各社は、家庭の節電を促す料金メニューなどを設け始めています。今年になってから設定された料金メニューには、東北電力「ピークシフト季節別時間帯別電灯(平成25年7月1日実施)」、東京電力「ライフスタイルに合わせて選べる4つのメニュー(朝得プラン、夜得プラン、半日プラン、土日お得プラン)」、(平成25年5月15日実施)、九州電力「ピークシフト電灯」(平成25年5月1日実施)があります。

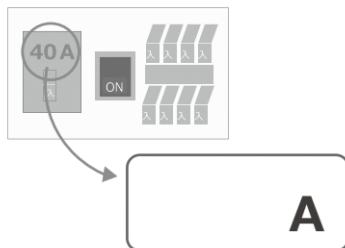
また、九州電力では5月1日からの電力料金の見直しに合わせて、家庭向けの主な契約である従量電灯を、節電を促進する観点から第2・第3段階の料金格差を高くしました。電気使用量の増加にともない料金単価が上昇する料金体系になりました。

電気使用の料金メニューを見直すと、電力削減にも家計にも貢献できます。

なお、料金プランを変更する場合は、条件によっては料金が安くない場合があります。ご家庭の電気の使用状況をきちんと把握して検討をしましょう。

★いま家のでんき、何アンペア?

現在設定されているアンペア数調べてみよう!



例：電気ご使用量のお知らせ(東京電力株式会社)

電気ご使用量のお知らせ		契約種別		従量電灯B	
25年5月分	ご使用期間 4月30日(31日)～5月31日(31日)	契約種別	従量電灯B	契約アンペア	30A
ご使用量	182kWh	前月指示数	2123	前月指示数	182
請求予定金額 (うち消費税等相当額)	4,795円 228円	計器差率(倍)	1.00	取替前計量値	
基本料金	819円100銭	計器番号(下3桁)			
電力料金	2,266円180銭				
上記・1段料金	1,561円78銭				
料・2段料金	129円22銭				
金・燃料費調整額	72円				
内再エネ発電課金等					
戻口座振替引	-53円100銭				
今年5月分は34日間で22kWhです、今月分は1日あたり9%減少しています。					
5月(当月)分	+0円71銭				
6月(翌月)分	+1円29銭				
翌月分は当月分比	+0円58銭				
今月分 振替予定日	5月22日				
次回 振替予定日	6月7日				
振替額		お客さま番号			
お問い合わせは、下記の電話番号まで 一おかけ間違いにお気をつけください。		東京電力株式会社 支社() お申し込みセンター お申し込み・ご契約の変更 0120-99-5775 その他の電気に関するご質問 0120-99-5776			

6. 熱中症とヒートショックに注意しよう

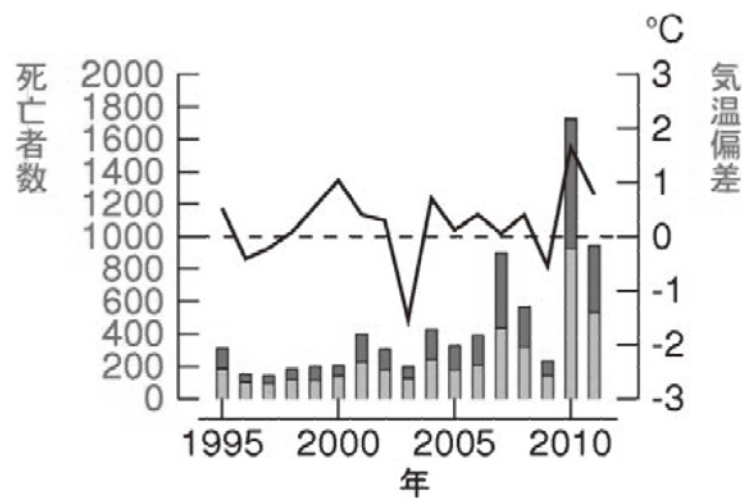
(1) 熱中症

1995年以降、熱中症による年間死亡者数は増加傾向がみられ、特に、猛暑となった2010年は、過去最多の1684人の方が亡くなりました。

熱中症は、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときには「けいれん」や意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

特に「60代の発汗量は20代の85%に減る」といわれ、汗による体温調整が衰えて、熱中症にかかり易くなります。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いときは、熱中症になる場合がありますので、冷房使用を無理のない範囲で行いましょう。



熱中症による年間死亡者数の推移

●：女性，●：男性。夏季気温（17地点の7,8月の年平均偏差）を重ねた。

資料提供：気象研究所

出典) 環境省 気候変動の観測・予測及び影響評価統合レポート
日本の気候変動とその影響2012年度版

(2) ヒートショック

冬は、ヒートショックに注意が必要です。

ヒートショックは、急激な温度差によって重大な疾患がもたらされることをいいます。暖かいリビングから、トイレや廊下など寒いところに移動したときに、交感神経が緊張し、末梢血管が収縮することで血圧が急激に上昇し、心臓や血管に強いストレスを受け、重大な疾患が発生します。

ヒートショックの死亡者が、年間の交通事故の死亡者を上回る方が亡くなったとの研究報告もあります。

住まいや暮らしの工夫で住宅の温度差をなくしたり、衣服の調整で体感の温度差できるだけなくすことで、ヒートショックを予防することができます。

7. もっと詳しく知りたいときのウェブサイト一覧

全国地球温暖化防止活動推進センター
<http://www.jccca.org/>



節電 .go.jp <政府の節電ポータルサイト>
<http://setsuden.go.jp/>



しんきゅうさん
<http://shinkyusan.com/index.html>



気象庁 気候変動監視レポート
<http://www.data.kishou.go.jp/climate/cpinfo/monitor/>



参考資料

1. IPCC (気候変動に関する政府間パネル) 第4次報告書より
2. 気候変動監視レポート 2011 (気象庁)
3. JAXA (宇宙航空研究開発機構)
4. 気候変動の観測・予測及び影響評価総合レポート
5. 地球温暖化対策に関わる中長期ロードマップ 住宅・建築物 WG
6. 省エネ家電おすすめ book2012



家庭で取組む 節電マニュアル

(平成 25 年度版)

続けよう! 節電

楽しく、無理しない、頑張りすぎない“節エネ”ライフ

発行：2013 年 5 月

問い合わせ先：〒101-0053

東京都千代田区神田錦町 1-12-3 第一アマイビル 4F

TEL：03-6273-7785 FAX：03-5280-8100

全国地球温暖化防止活動推進センター

(一般社団法人 地球温暖化防止全国ネット)

ウェブサイト：<http://www.jccca.org/>