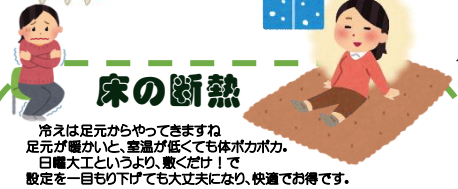


簡単！快適！お得！地球にやさしい！！

※DIY=Do it yourself 日置大工

DIYで家の機能を高めてあったか大作戦



床の断熱

冷えは足元からやってきますね
足元が暖かいと、室温が低くても体ポカポカ。
日曜大工というより、敷くだけで
設定を一目も下げても大立夫になり、快適でお得です。



【断熱マット】 【ジョイントマット】

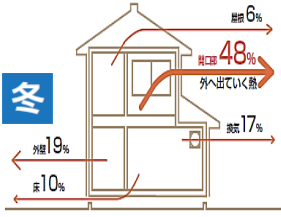
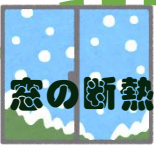
1年間で
どれだけお得？

- ①ホットカーペットが温まりやすくなり、「強」から「中」に設定温度を切り替えたら…
CO₂を85,1kg削減 電気代4,090円節約
- ②足元の寒さが軽減し暖房の設定温度を20℃にしたなら
エアコンの場合
CO₂を18,8kg削減/電気代1,170円節約
ガスファンヒーターの場合
CO₂を18,8kg削減/ガス代1,130円節約
灯油ファンヒーターの場合
CO₂を26,4kg削減/電気代820円節約

注意：断熱マットは湿気を通しにくい素材ですので、床が冷たいとアルミ部分で水蒸気が結露する場合がありますので、時々はめくって湿っていないか確認し、こたつの下敷きなどは時々干しましょう。
・厚みのある物の方が断熱効果が高いですが、端の段差に躓いて転倒しないように気をつけましょう。

新築&リフォームは高額… でもあきらめないで！DIYで省エネ

住宅内の温度差を小さくするには、熱が出入りにくい材料を窓・天井・床・壁に設置する「断熱工事」が有効です。また、光熱費を安くするには「暖房機器・給湯設備等の更新」が有効です。
しかし、新築や本格リフォームはかなり高額ですし、暖房機器や給湯設備も頻繁には買い換えできません。そこで、「ホームセンターで売っている材料で、できるだけ安価に」ということをポイントに、住まいを快適にする取組を紹介します。



1年間で
どれだけお得？

- 足元の寒さが軽減し暖房の設定温度を20℃にしたなら
エアコンの場合
CO₂を18,8kg削減/電気代1,170円節約
ガスファンヒーターの場合
CO₂を18,8kg削減/ガス代1,130円節約
灯油ファンヒーターの場合
CO₂を26,4kg削減/電気代820円節約

まずは、小さな場所から…意外に効果的なトイレや脱衣所 リフォームというと、家庭の中で人の集まりやすいリビングや台所などから行う場合が多いと思います。しかし、ヒートショックを防止したり、温度差を感じない快適な家屋にするには、トイレや脱衣所、寝室といった服を脱ぎ着する場所がポイントです。そういう場所は、面積が狭く、DIY初心者には案内取り組みやすい上に、効果も感じやすいものです。この冬、お勤めの省エネ対策です。

健康省エネシンポジウムin鳥取

家の機能を高めると地域が豊かになる！？
10月9日に大栄農村環境改善センター(北栄町)で開催されたシンポジウムは、健康と省エネルギー住宅、そして地域経済の関係性について、有識者の基調講演や先進的な事例発表など、多方面から学ぶことができました。

町独自の住宅リフォーム制度で、再エネ・断熱をするとエコ住宅として補助を上乘せしている。鳥取県が住宅制度でも健康日本になるように。北栄町 松本町長

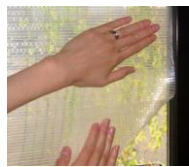
愛媛県での実証実験から性能の悪い住宅は健康を害すること、断熱をすると血圧が改善することが明らかになってきた。慶応大学 伊加賀教授

日本の住宅は、極地で裸にカイロを貼っているようなもので、自律神経に悪影響。脳梗塞になると費用が870万円。そのコストを住宅断熱にかけると快適で健康な暮らし=幸せが手に入る。住宅は修繕費と30年の光熱費のトータルコストで考える必要がある。低炭素住宅建築家 松尾和也氏

地域内の経済循環で、域外にお金を流出させない取り組みである風力発電事業。この副産物にとどまらず、今後は省エネ事業である住宅政策に大いに力を入れる。北栄町 西尾副町長

家のどこから熱が多く逃げるのでしょうか？大きな割合を占めるのが窓。薄いガラス一枚やペアガラスでは、熱がどんどん逃げてしまうのです。

【窓断熱シート】

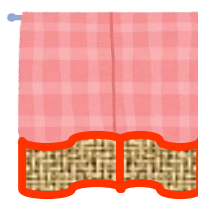


窓の大きさに合わせてカットし、水を窓にスプレーして貼るだけの「窓断熱シート」は、90cm×1.8mで約1,000円。様々な種類がある。

【簡易内窓キット】



幅1.8m×高さ1.4m以内の窓に内窓を取りつけられる。幅1.8m×高さ1.4mで消費費約1万円、製作時間は1~2時間。



今ついているカーテンの下に、厚めのバスタオルをぐし縫いして丈を足しても効果的。
←バスタオルを縫い付けるだけで、下からの冷気を防げます。

【厚手で長めのカーテン】

夜間の足元からの寒さ(コールドドラフト現象)に効果バツン！



【雨戸の利用】



雨戸がついている家なら、夜間にシャッターや雨戸を閉めてしまえば、窓から熱が逃げるのを抑えることができます。



明るい雨戸にDIY。雨戸の板を枠から外してポリカーボネイトに交換。

昼間も明るく温かい縁側のできあがり



4mm×100cm×180cmで8000円程度から。ホームセンターならカットしてもらえます。

交通事故よりも身近な危険「ヒートショック」

冬にトイレや脱衣所の寒さに身震いしたことはありませんか？
!リビングや浴槽が暖かいのに、トイレや脱衣所、廊下が寒い。そんな状態だと、体が急激な温度変化にさらされ、血圧が激しく上下します。そのせいで心筋梗塞や脳出血などが引き起こされる現象を「ヒートショック」と呼びます。

ヒートショックによる死亡者数は、交通事故死亡者数よりも多く、住宅の安心・安全のためには住宅内の温度差を小さくすることが大切です。



地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター「冬場の住居内の温度管理と健康について」より作成

冷蔵庫・冷暖房使用実態調査ご協力をお願い

昨年「冷蔵庫と住宅性能調査」ご協力ありがとうございました。おかげでたくさんの方が集まり、県内のエネルギー使用実態が少しずつ明らかになってきました。

例えば、家庭の家電製品の中で一番電気を消費している冷蔵庫が2台以上ある家庭が半数近くあること、またエネルギー効率の低いことが分かっている電気の給湯機を使用している家庭が20%以上あることなど、対策の具体化に役立つデータが得られました。

より詳細に実態を把握し、施策に生かすため、今年も調査にご協力をお願いします。今回は「冷暖房の使用実態」について「冷蔵庫」についての調査です。前回冷蔵庫を回答したという方は、協力できる範囲で、お知り合いの方などにお問い合わせいただくとありがたいです。

パリ協定を踏まえた2030年26%削減(民生・家庭部門40%削減)に向けて、ガンダムではなく生活の質を向上させる温暖化対策のためご協力をお願いいたします。

参考資料:住まい低炭素コンソーシアム・京都修「ホームセンターで住まい快適マニュアル」

