

健康を保ちつつ冬の省エネ

暖かく健康的な節電方法についてお知らせします

この冬、電気代も上がり節電する方も多いと思います。しかし、室温が低いと健康に悪影響を与えたり、温度差が大きいとヒートショックを起こす原因となります。

必要な室内温度とは？

WHO(世界保健機関)では、寒さによる健康影響から守るための必要な室内温度として、18℃以上を推奨しています。特に、高齢者や慢性疾患を抱える方の住宅では、適切な室温とするよう注意してください。



ヒートショックとは？

急激な温度変化によって、血圧が上下に大きく変動することで、体がダメージを受けることです。温度差が10℃以上あると危険とされています。特に、気温の下がる冬場の入浴時に多く起こるため、脱衣所を温めるなど心掛けてください。

無理のない範囲での節電を！

いろいろな工夫で部屋を暖かく

省エネのポイント

エアコンの使い方

- ・エアコンの設定温度は20℃を目安に。
- ・温度設定はスイッチの入り切りでなく、自動調節機能を。
- ・エアコンの吹き出し角度は、水平に対して60度以上の下向きに。

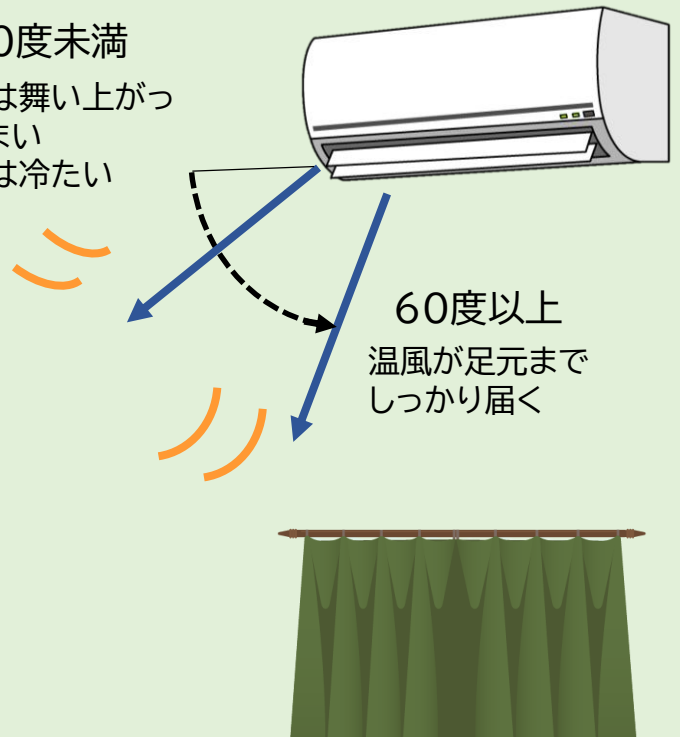
カーテンの利用

家の温かい空気の50%は窓から流出しています。

- ・カーテンは厚手の素材にする。
- ・床ぴったりにすると、窓とカーテン間の冷気が室内に移動しにくくなり、すきま風も和らぎます。
- ・窓に貼る、断熱シートも有効です。

60度未満

温風は舞い上がってしまい
足元は冷たい



60度以上

温風が足元まで
しっかり届く

(参考 環境省 COOL CHOICE 他)

<問合せ先> 大田区環境清掃部 環境計画課 電話03-5744-1362