

「ウォームビズ」ほかぽかゼミナール② エアコン暖房の省エネ・節約術

暖房時の室温を20℃にして快適に過ごす
ライフスタイル「ウォームビズ」。室内の冷
暖房は年間を通じてエアコンを活用している
という家庭やオフィスも多いでしょう。では
ここで質問です。エアコンの設定温度を見直
すことによる省エネや節電の効果は、夏の冷
房と冬の暖房ではどちらが大きいのと思い
ますか？

資源エネルギー庁が発行している省エネ性
能力タロク2020年版によると、夏の冷
房時の設定温度を1℃上げた場合、年間で3
0・24kWhの省エネ、約820円の電
気代が節約できるとされています。一方で、
冬の暖房時の室温を1℃下げた場合、年間で
53・08kWhの省エネ、約1430円
の電気代が節約できるとされており、省エネ
効果・節約効果ともに冬の暖房時の方が大
きくなっています。(※)

今回は、省エネや節約を実践しながら、快
適に過ごすためのポイントについて紹介して
いきます。

※夏の冷房時：外気温31℃、エアコン
(2・2kWh)の冷房設定温度を27℃から
28℃にした場合使用時間：9時間(日)
※冬の暖房時：外気温6℃、エアコン
(2・2kWh)の暖房設定温度を21℃から
20℃にした場合使用時間：9時間(日)

○暖めすぎはムダ！

ウォームビズでは、暖房時の室温を20℃にすることを推奨していま
す。しかし、冬であっても陽光が差し込む室内などでは、昼間は20℃
以上に暖かくなることもあるかもしれません。室内に温度計を置くな
どして室内温度を把握して、暖めすぎにならないように配慮し、必要
のない時にはエアコンを止めて運転時間を短縮するように心がけましょ
う。

○窓などの断熱をしっかりと！

せっかく部屋の空気を暖めていても、ドアの隙間や窓などから暖か
い空気が室外に逃げてしまう状態では、電気代がどんどんかかってし
まいます。

とくに断熱性能の低い窓からは多くの熱が逃げていきます。新築・
改築時などに複層ガラスや二重サッシなど断熱性能の高い窓にするこ
とや断熱シートや厚手のカーテン、断熱性能の高いシールドなどを活
用して、部屋の保温に配慮するのが効果的です。

○室内の空気を循環させる！

暖まった空気は部屋の上部へ、冷たい空気は部屋の下部に溜まりや
すい性質があります。扇風機やサーキュレーターで、上手に室内の空
気を循環させるのも、エアコン暖房の効率を上げるテクニックです。

夏、扇風機を使う時は、部屋にいる人のからだに直接風を当てるよ
うな使い方が多いかと思いますが、でも、冬の場合は暖まった空気を上
手に循環させてあげることが大切です。床に置く場合は天井に向けて
風を送って、部屋の上部にたまった暖気を循環させるようにしたり、
家具の上などの高い位置に扇風機を置いて、上部の暖かい空気を下の
方に送り込むような使い方がおすすめです。扇風機が活躍するのは、
夏だけではないですね。

○加湿器を活用する！

冬の外気は乾燥していることが多いです。エアコン暖房は空気を
汚さないのがメリットのひとつですが、暖めた空気はやつぱり乾燥
しています。室温は同じでも、湿度が上がると体感温度が高くなりま
す。加湿器を活用するなどして室内の湿度を高めると、暖房の設定温

度を抑えても快適に過ごしやすいくなります。一般的に、室内の湿度は
40～60％程度に保つのが快適(※)であると言われています。

※建築物における衛生的環境の確保に関する法律では、相対湿度の
管理基準値は40～70％と定められています。

快適な湿度を40～60％程度としているのは、複数のエアコンメーカー
などが公表している調査結果などに基づいています。

また、断熱性の高い壁や床などによる輻射熱が得られる部屋では、
床や壁が冷たい部屋に比べて同じ室温でも体感温度は高くなること
が知られています。既存の建物の壁や床の断熱性能を改善するのは大
かりになってしまいますが、家族が過ごすスペースに保温性能の高い
カーペットを敷くだけでも、ずっとあたたかく過ごせるようになるは
ずです。工夫してみてくださいね。

○きちんと手入れして節電！

エアコンのフィルターがホコリやゴミで汚れたままの状態だと、エ
アコンの効きが悪くなります。冬になって暖房運転で使用する前に掃
除などのメンテナンスをしましょう。そして、シーズン中でもできれば
月に1回程度を目安(機種によって違いもある)で取扱説明書などを
確認の上)にして、フィルターの掃除などを心掛けましょう。

また、エアコン室外機の吸い込み口や吹き出し口の近くに障害物が置
かれていたり、エアコンの効率が悪くなってしまう可能性があります。室外機にカ
バーを掛けっぱなしなどということがないようにして、周辺をきちん
と掃除しておきましょう。また、雪が降る地域では、室外機周辺の積
雪にも要注意です。



環境省が開発しているクールチョイス
アプリのダウンロードはこちらから！！
画面をアップすれば読み込めます。

※本文については、環境省のCOOL CHOICE編集
部の記事を引用しております。