

# 冬場を乗り切る 灯油等を節約 する暮らしの工夫

## ◆冬場こそ灯油の節約を！

北海道の家庭一世帯当たりの灯油購入量は毎年1,000リットル前後ですが、このうち約60%は、12月～3月に購入されています。

灯油の消費量が多くなるこの期間に、継続して節約の取組を行ってみませんか。

一枚多く重ね着したり、足もとを暖かくしたりして過ごす、こんな冬の暮らしはどうでしょう。

## ◆暖房中の室温をチェックしましょう！

必要以上に室温を高く設定していませんか？

家庭の暖房温度を見直してみましょう。

また、外出・就寝の15～30分前のオフを心がけましょう。

## 暖房

〈石油セントラル暖房〉家全体の室温を2℃下げて20℃にした場合)

→年間208.5リットルの灯油を節約できます。  
また、年間約25,874円の節約ができます。※

〈FF式石油ストーブ〉室温を2℃下げて20℃にした場合)

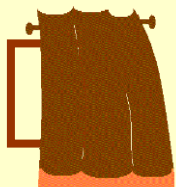
→年間35.5リットルの灯油を節約できます。  
また、年間約4,406円の節約ができます。※

〈FF式石油ストーブ〉運転時間を1日1時間短縮した場合)

→年間9.8リットルの灯油を節約できます  
また、年間約1,216円の節約ができます。※

## ◆お部屋も「衣がえ」してみませんか？

窓からの冷気を防ぐため、季節にあった厚手で長いカーテンを取り付けましょう。上下に隙間を作らないことがポイントです。



また、窓に断熱シートなどを貼ることにより、暖房効率を高めることができます。

〈全ての窓に厚手のカーテンをつけ裾を床まで垂らした場合〉  
→年間49リットルの灯油を節約できます。(石油セントラル暖房の場合)  
また、年間約6,080円の節約ができます。※

## ◆ちょっとした工夫であたたかく

部屋着にも工夫して、体感温度を上げましょう。

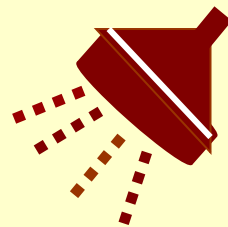
カーディガンを着ると・・・+2.2℃  
靴下をはくと……………+0.6℃  
ひざかけを使うと…………+2.5℃  
→体感温度がアップします。※



暖かい空気は部屋の上の方に溜まってしまいます。扇風機などで空気を循環させると、設定温度を低くしても暖かく感じます。

また、頭の辺りがぼーっと暖かく、足もとがすーすーするといった不快さも改善されます。

# お風呂



## ◆お風呂を効率的に使いましょう！

お風呂はお湯が冷めないうちに連続して入浴し、フタをするようにしましょう。

さらに保温シートなどを活用すると、お湯が冷めにくくなります。

〈2時間放置により 4.5℃低下したお湯 200 リットルを 1日1回追い焚きする場合〉

→年間 43.07 リットルの灯油が必要です。

また、年間約 5,345 円の出費です。※

〈シャワーの使用時間を1回につき1分短くした場合〉  
→年間 18.66 リットルの灯油と年間 4.38m<sup>3</sup> の水道水を節約できます。

また、あわせて年間約 3,600 円の節約ができます。

シャワーを流しっ放しにしていますか？

髪や体を洗っているときに流しっ放しにしているお湯の量は、思っている以上に多いものです。

できるだけシャワーの時間を減らしましょう。

## ◆給湯温度を低くしましょう！

食器洗いなどに使うお湯の温度を低くしましょう。つけ置き洗いやゴム手袋を活用することで、より低い温度にすることができます。

また、あらかじめ汚れをふき取っておくと、少ないお湯で洗うことができます。

食器洗いや歯磨きのときに、お湯を出しっ放しにしないように気をつけましょう。

〈給湯温度を2℃下げて 38℃にした場合〉

→年間 8.36 リットルの灯油を節約できます。

また、年間約 1,037 円の節約ができます。※



# 給湯器

- ボイラー -

## ◆融雪機器を効率的に使いましょう！

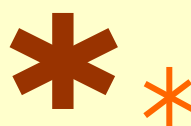
ロードヒーティングは、手動運転でこまめに運転するなど、積雪状況や目的に合わせた運転を心がけましょう。

融雪機は、ある程度雪を集めてから、細かく砕いて投入すると灯油の節約になります。

〈ロードヒーティング自動運転から手動運転にした場合(40 m<sup>2</sup>)〉

→年間 311.99 リットルの灯油を節約できます。

また、年間約 38,718 円の節約ができます。※



# 融雪

- ロードヒーティングなど -

※ 参考：北海道経済産業局「実践！おうちで省エネ」

(数値はあくまでも目安であり、家族構成や居住地域、住居の構造、使用している機器の種類など、生活環境によって異なります。)

なお、1ℓ当たり 124.1 円 (令和5年度 10月消費生活モニター調査)

## 北海道の関連ホームページ

北海道の消費生活（環境生活部くらし安全局消費者安全課）

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/sak/index.html>

北海道の地球温暖化対策家庭向けメニュー（経済部ゼロカーボン推進局地球温暖化対策課）

<https://www.pref.hokkaido.lg.jp/ks/tot/ops/fm/family.html>

北海道環境生活部くらし安全局消費者安全課消費者安全係

札幌市中央区北3条西6丁目 TEL 011-204-5212 FAX 011-232-3640