

# 目次

はじめに	P.2
住まいの省エネを進める意味	P.3
住まいの省エネ化のキホンを知ろう	P.4～P.6
暖房エネルギーを減らす	P.7～P.12
冷房エネルギーを減らす	P.13～P.16
給湯エネルギーを減らす	P.17～P.20
照明エネルギーを減らす	P.21～P.22
換気エネルギーを減らす	P.23
自家発電する	P.24P～.25
省エネ機器の性能を考える	P.25
自宅のエネルギー消費量を知る	P.26
参考資料	P.27～P.30

この冊子は 今までにあるようでなかった、私たちの住まいのエコに焦点を当てて作成しています。読んでいただくと、意外なところにエコライフのヒントがたくさん載っています。

家の建て替え、大がかりなリフォームは費用がかかり敬遠されがちですが、プチエコならやってみようかなと思える、そんなことにお使いいただきたいと思います。

# はじめに

この冊子は「家での暮らし」に関連したエネルギー消費量やCO<sub>2</sub>排出量を削減する工夫のなかで、暖房・冷房・給湯・照明・換気・発電に絞った内容について整理してみました。

本格的な建て替えやリフォームなどコストのかかる省エネ対策は、誰でも取り組めるものではありませんから、ここではもっと少ないコストで意外と効果のある「プチ省エネリフォーム」について解説します。

大まかな内容については次の通りです。

用途	住まいの工夫	機器・設備の工夫
暖房	窓の断熱性を向上させる	適切な暖房機器を選ぶ
	窓以外の断熱性を向上させる	
	気密性を向上させる	
冷房	日射を遮る	適切なエアコンを選ぶ
	風通しをよくする	
給湯		効率のよい給湯器を選ぶ
		太陽熱給湯器を設置する
		節湯機器（水栓）を設置する
		高断熱浴槽にする
照明	太陽の光を採り入れる	効率のよい電球にする
		調光機器や人感センサーを設置する
		多灯分散照明にする
換気		24時間換気扇に注意する
発電		太陽光発電やコージェネレーション設備を設置する