



値上がりする一方の光熱費。暖房器具の効率的な使い方は？

一年で最も寒い2月。暖房器具をつける時間が長くなって、光熱費が気になりますね。そんな体にもお財布にも厳しい2月を乗り切るために、暖房器具ごとの節約テクニックをご紹介します。

エアコンの節電方法

エアコンは設定温度を1°C下げると、約10%も節電できます。上着を1枚羽織って設定温度を1~2°C下げればかなりの節電に。ほかにも以下の節電テクニックがあります。

- ・2週間に1回はフィルターを掃除する
- ・室外機の周囲に物を置かない
- ・室温の調節はスイッチのオン・オフではなく、設定温度の上下で行う
- ・短時間（30分以内）の外出は「つけっぱなし」にする
- ・運転のし始めは風向きを下にして床から温める
- ・設定温度は20~22°Cを目安にする
- ・部屋の湿度を40~60%に保つ

どの方法もエアコンの運転効率をアップして、電力の消費を抑えます。首・手首・足首・すねなど、体温が逃げやすい部分を保温するウォーマーの併用も良いでしょう。肌が敏感な部分なので肌触りの良い素材がおすすめです。

石油ファンヒーターの節約方法

寒冷地や断熱性能の低い家では、エアコンに加え石油ファンヒーターを使っているご家庭も多いことでしょう。その場合は以下のテクニックで節電や灯油の節約ができます。

- ・窓の近く、または窓を背にして置く
(冷たい空気を温めて室内に循環させる)
- ・部屋の広さよりもワンランク以上の機種を選ぶ
(6畳の部屋には7畳用ではなく9畳用を選ぶ/最大出力が大きい機種の方がスピーディーに部屋を暖めて、その後は低い出力で室温を維持できる)
- ・部屋が暖まったら、石油ファンヒーターを止めてエアコンに切り替える

(ランニングコストが低いエアコンで室温を保つ)
またフィルターをこまめに掃除する、設定温度を1~2°C低くするなど、エアコンと同じ方法も有効です。

電気ストーブ・電気ファンヒーターは「スポット暖房」向き！

これらはランニングコストが高いため、メインの暖房には不向きです。ただし脱衣所や洗面所などのスポット使用では優秀なので、ヒートショックの防止に活用したり、あまり寒くない日は着込んで足元に置いたりなどして、電気代を節約できます。

節約しすぎは禁物！健康も大切に

WHO（世界保健機関）によると、冬の室温は18°C以上が推奨されているそうです。寒すぎる部屋は高血圧や動脈硬化、自律神経の乱れや睡眠不足（眠りが浅くなる）など、さまざまな健康リスクがあります。健康のバランスを考えて、上手に節約しましょう！

