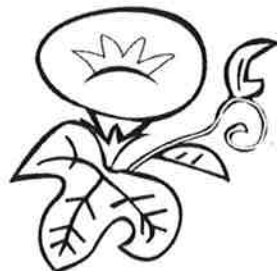
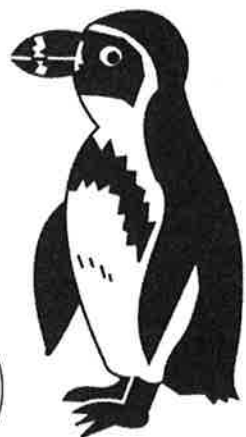


# 季節を感じる生活

～④季節のエコ【夏】～



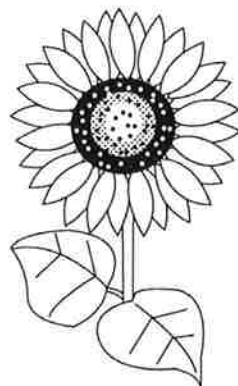
げんき君 ホームページ

健康に関する情報がいっぱい

<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

最近では、夏になるとクールビズという言葉をよく聞くようになり、上着なしやノーネクタイなど軽装で仕事をしている人も増えています。



## クールビズとは

CO<sub>2</sub>（二酸化炭素）をはじめとする、温室効果ガス削減の為に夏のエアコン温度を28度に設定し、そんなオフィスで快適に過ごす為の取り組みが『COOLBIZ（クールビズ）』です。涼しく感じる服装や、服の素材、デザインなど、様々な提案がなされています。



## うちエコとは…！？

家庭から排出されるCO<sub>2</sub>も年々増加傾向にある事から、クールビズをオフィスから家の中まで広げ、衣食住を通じて出来る温暖化対策の取り組みを『うちエコ！』と言います。

### 冷房時の室温を28度に！

冷房を28度にしても、それ以上に室温が高くなっている経験がありませんか？ そんな時は…

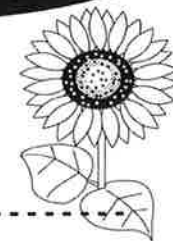


- ① 扇風機を使い、暖かい空気と冷たい空気を混ぜる工夫を！
- ② 空調を一時的に強くしたりと管理をこまめに！
- ③ ベランダのあるところは、植物を育てて緑のカーテンを作る事も効果的！出来るだけ日射を防ごう！

効きすぎの冷房を1～2度高くすることも『うちエコ！』です。  
まずは出来る事から始めてみませんか？

## 衣食住のうちエコライフ！

夏の『うちエコ！』で  
CO<sub>2</sub>排出を削減しよう



家庭からの1年間でのCO<sub>2</sub>の排出量は、一世帯あたり約5,500kgです。1日あたりに換算すると、一世帯で約15kgとなります。これは直径約66cmのバランスボール約50個分にあたります。次のページのような衣食住での夏の『うちエコ！』例を実践すれば、家庭からのCO<sub>2</sub>排出量はこんなにも削減出来ます。





# 『うちエコ!』 CO<sub>2</sub>排出削減例



冷房設定温度を28度にすれば

ひと夏で… 16.8 kg CO<sub>2</sub>削減  
バランスボール57個分!

まとめ洗いで洗濯回数を減らせば

年間で… 3.3 kg CO<sub>2</sub>削減  
バランスボール11個分!



電気冷蔵庫に物を  
詰め込み過ぎないようにすれば

年間で… 24.3 kg CO<sub>2</sub>削減  
バランスボール82個分!

「うちエコ!」

シャワーをこまめに止めれば

年間で… 29.7 kg CO<sub>2</sub>削減  
バランスボール100個分!

白熱電球を  
電球形蛍光灯ランプに替えれば

年間で… 46.6 kg CO<sub>2</sub>削減  
バランスボール157個分!

「うちエコ!」

## 「電球形蛍光灯ランプ」で始める

### かんたんエコ!



地球温暖化の主な原因  
とされるCO<sub>2</sub>。

その排出量を減らしていく為  
私達が今日から始められる事は  
意外に沢山あります。

例えば「電球の取り替え」も立派な  
エコです。仮に、日本の家庭で使用されている  
全ての白熱電球（約1億1,600万個）を  
エコ製品の電球形蛍光灯ランプに替えると、  
1年間に約200万トンものCO<sub>2</sub>を削減する  
事が出来ます。もし自宅で白熱電球を使用して  
いる事に気付いたら、是非電球形蛍光灯ランプに  
取り替えて、地球と家計に優しい暮らしを  
スタートしてみましょう。



## エコ電球についてのQ & A

Q 1 電球形蛍光ランプの寿命は、  
白熱電球と比べてどのくらい？



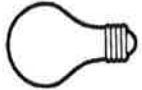
答え 約6倍

Q 2 電球形蛍光ランプの消費電力は、  
白熱電球と比べてどのくらい？



答え 約1/4

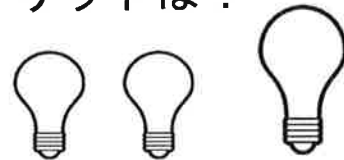
Q 3 白熱電球から電球形蛍光ランプに買い  
替えて、1日5時間ずつ使用した場合  
何ヵ月でもとがとれる？



答え 約12ヵ月

Q 4 電球形蛍光ランプのメリットは？

答え



- ・交換の回数が減りゴミも削減できる
- ・電気代がおトク
- ・長時間使用しても、  
白熱電球に比べ熱くならない



## エコで涼しくする知恵

今年は“香り”で過ごしやすい夏を！

風鈴が「チリン…」と響くだけで、涼しさを感じさせます。“音”だけでなく“香り”を使うことでもかなり不快感が減り涼しく過ごせます。熱帯夜は“香り”を使い質の良い睡眠をとって夏バテを防止し、暑さに負けず過ごしましょう。今回は、おすすめの香りを2つ紹介します。



### ・ グレープフルーツ

まとわりつくような湿気のある夜は、  
やや苦みのあるグレープフルーツを香らせましょう。

### ・ イランイラン

暑くてイライラしたら、イランイランを香らせると濃厚なお花の香りが、暑さを前向きに受け止めようと助けてくれます。

香らせ方は自由です。アロマオイル等をコットンに1滴落とし、ベッドサイドに置くだけで手軽に香りを楽しめます。

