

冬は、ウォームビズを!

今年は記録的な猛暑となりましたが、今度は寒い冬がやってきます。環境省では、冬季の地球温暖化対策の一つとして、暖房時の室温を20度(目安)に設定し、快適に過ごすライフスタイルを推奨する「WARM BIZ」(以下ウォームビズ)を呼びかけています。

ウォームビズは、暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、二酸化炭素(CO₂)の発生を削減し、地球温暖化を防止するのが目的です。室温設定の調節による省エネ効果は、夏よりも冬の方が大きいといわれています。暖房器具の使用時に室温設定を今までより下げれば、CO₂削減効果に加え、電気代の節約にもなります。ウォームビズは、家庭やオフィスにとって経済的なメリットも期待できます。



ポイントは「衣」「食」「住」のひと工夫

広報eco39号で紹介したデコ活の冬の対策として、ウォームビズの事例をいくつか紹介します。

- 衣** ●寒い室内では1枚多く衣服を着る(機能性素材のものが効果的)
- 寒さを感じたら、ひざ掛けなどを使う
- 食** ●鍋料理で身体を温める(加湿効果で室内も温まる)
- 季節の食材、根菜類、特にショウガなど、体を温める食材を選ぶ
- 住** ●窓から熱を逃さない工夫をする(断熱シートや複層ガラス、二重サッシ、厚手のカーテンを活用するなど)
- 扇風機やサーキュレーターを使って、部屋の空気を循環させる
- 道具や小物を使って、暖房に頼りすぎない工夫をする(湯たんぽ、クッションなど)

入浴と運動の時間を大切に

半身浴やゆず湯・しょうが湯などの体を温めるお風呂、入浴後の保温、足や首のストレッチなどの軽い運動は、血行を促進し、身体の冷えを防ぐ効果があります。冬を快適に過ごすために、こうした工夫を日常生活に取り入れてみましょう。

出典:環境省ホームページ「WARMBIZ」

随時会員募集中!

年会費個人 500円
企業団体など5,000円

広報ecoのバックナンバーや

会員申し込みは
市ホームページを
確認してください



広報

eco

第42号

一関地球温暖化対策地域協議会(IEL) 令和7年11月25日発行

いちのせき市民フェスタ25に参加しました

本協議会は、8月31日⑨に千厩農村環境改善センターで開催されたいちのせき市民フェスタ25に参加し、地球温暖化対策をテーマに展示と体験コーナーを設けました。

当日は、白熱電球と発光ダイオード(LED)電球を使った手回し発電機による省エネ体験を実施しました。白熱電球を点灯させるには強く回す必要があるのに対し、LED電球は軽い力で点灯できることから、LEDの省エネ性能を体感できるものです。こどもたちが体験することで、大人にもLEDの効果を改めて感じてもらえたようです。

また、地球温暖化対策の一環として、家庭でできる取り組みの一つである太陽光発電についても紹介しました。再生可能エネルギーの活用は、環境負荷を減らすための大切な選択肢です。導入を検討する際には、信頼できる業者とよく相談し、家庭に合った方法を選ぶことが重要であると伝えました。

地球温暖化への関心を高め、日々の暮らしの中でできる省エネの工夫をしていきましょう。



出展ブースの様子



一関地球温暖化対策地域協議会事務局
(本庁生活環境課内) ☎ 218331