



令和5年度夏期環境家計簿モニター

モニターさんの声

皆さんからいただいた省エネへの取組方法や感想などをご紹介します。今後の参考として、ご一読ください。

《藍 (ao)》

今年は暑い続きで、熱中症などの病気にならないように気を使いながら、冷房の使用が増えた。

《R&M》

冷房設定温度を昨年より高い28度にした。また、猛暑から料理はガスをあまり使わなかった。

加えて、8月は私が1週間不在にしていたことも削減された要因だと思う。

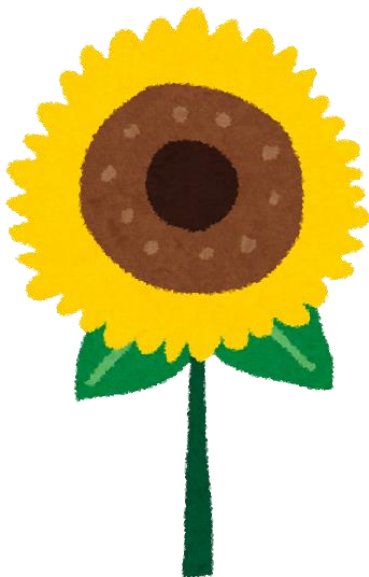
《モンデオ》

5月に世帯人数が3人から2人になった。また、昨年12月にシャワーヘッドを節水型に変更したことが、ガス料金に現れたものと思う。

電気代もこの猛暑でエアコンを昼間はほとんど、寝るときもほとんど数時間のタイマーをつけていたが、世帯人数が一人減ったことは大きな削減につながったことと思う。

《タケちゃん》

1階の窓を樹脂枠二重ガラス（日射熱吸収ガラス61%）畳のサイズ8枚分交換し、外気温37℃でも窓を閉めきるだけで32℃に押さえられた。冷蔵庫2台の内1台の冷えが悪くなり、11年前の製品なので2台とも買替え、東京ゼロエミポイントを申請した。今年は連日連夜クーラーのお世話になったが寝るときは設定温度を上げ（29℃）タイマーで4時間後に切れるようにした。



《素浪人》

- 電気…実質増加した。しかし暑い日の中、意識的に電気料金、省エネを考えた結果とを感じる。
- ガス…昨年同期と使用内容がほとんど変わらない状況であった。ただし天候続きで洗濯に利用する「乾燥機」の利用がゼロに近く、電気使用量の削減には大きな効果があったと考える。



《ぶんだこす》

酷暑のためエアコン稼働時間が増大、そのため電気使用量増。一方、ガス使用はなぜか抑えられ、全体的にはほぼプラマイゼロ。何をしたのか、しなかったのか昨年と何が違うのかわからない。

《たさなこ》

ホットプレートで焼肉をした時に、ワットモニターを使ったら電気代が数十円だったので、お肉代なども計算した上で、外食代と比較してその安さに家族皆で驚いた。

猛暑のため、エアコンをつける時間は長かったが、短時間の外出時はペットの為のエアコンの温度設定を高めにして、ゲージの上にアイスノンを置いて出かけるなどの工夫をした。

いつまでも暑かったが、エアコンをダラダラつけず、なくても過ごせそうな時はネッククーラーなどを使った。

《たけまる》

非常に暑い夏だった割には、7、8月は電気、ガスの使用量とも少なく過ごすことができたが、これはコロナ自粛が解禁されたことで泊まりの旅行に行く機会が多く、在宅日数が減ったためだと考えられる。一方、残暑が厳しくずっと在宅していた9月は電気使用量が昨年を上回ってしまった。

我が家の基本的な省エネ方針として、例年と同じく就寝時になるべくエアコンは使わず扇風機を多用して省エネを目指した。扇風機だけだと暑くて眠れない日にはエアコンをタイマー使用したが、そこまで多くはなかった。夏の始まりにたくさん汗をかいて夏仕様の体にしておくことも夏を快適に過ごすために有効だったと思う（自律神経を整えて夏を健康に過ごす意味でも）。

今年はダイニングテーブルに卓上USBファンを二個導入し、暑いけれど寝るまでの時間が短く、エアコンをつけるのがもったいない食事時や風呂後には、これを使ってしのいだ。寝具は例年どおりニトリの涼しく感じる寝具を使用した。これも涼しく感じるのに役立った。暑がりな子供用に冷凍庫で凍らせたアイス枕で暑さを和らげてあげた。

《KJK》

残暑が続き、冷房を使い続けたため、電気使用量が増となった。

《おっちゃん》

【7月】今年は過去にない暑さで外に出る気もしない。よってクーラーは一日中つけっぱなし、風呂は毎晩沸かすし昼間も沸かすことあり。電気代もガス代も値上げの波に乗ってきている。政府支援ガス△30円/m³、電気△7円/kwhと言っているがたいした値引きになっているとは思えない。こんな中で電気使用量は昨年の半分であった。そしてガス使用量は昨年の1.6倍の大幅な増となった。電気もガスも何故こんな数字になるか良く分からない。

【8月】なかなか暑さは衰えない。全国どこでも40℃に達しそうな日々が続く。但し今月も電気使用量は昨年の60%、ガス使用量は若干上がったものの昨年と同程度だった。確かに昨年よりはクーラーも自室で24時間使ったり、風呂も日中に沸かす回数が増えてきたようだ。請求額でなく使用量で見ているので数字が作用されないと思うが、コントロールのしようがない。

【9月】朝夕少し気温は下がってきた感触がある。今月の電気使用量は若干上がったが昨年と同程度、ガス使用量は昨年の130%で電気、ガス共昨年を超えた。昨年の請求額と比べ電気は5,000円以上安く、ガスは同額に近い数字であった。ここで政府支援が効いているのかと思って請求書の割引額を見ても小さい額しか表示されてなかった。

《あっきっき》

毎日暑くて省エネに取り組むことができなかった。

孫が来ていたため冷房の設定温度を1℃下げたので、直射日光を室内入れないようにしたが、効果が得られなかった。

9月に入っても中々涼しくならなかった。

《アクセス》

今夏は暑さが厳しかったため、エアコンの使用量が増えた。半面、ガスの使用は減ったため、二酸化炭素排出量は微増にとどまった。

《K1SK》

昨年と比較して在宅時間が減ったことが削減の大きな要因だと思う。



《SPOAN》

室内でもネッククーラーや保冷剤で身体を冷やしたりした。とにかくエアコンを切ることがなかったのでためにフィルターの掃除もできなかった。エアコンを切っても大丈夫かなと思うときもつけっ放しにしたため反省。

《タカ》

エアコンの温度設定や照明器具等のこまめなスイッチのオン・オフを心がけた。猛暑厳しく、家にいる時は、エアコンをフル稼働していたが、昨年度よりも電気の使用量が下がっていてホッとしている。

《C.T.》

エネファームのおかげで躊躇せずエアコンを使えた。発電機が故障し、工事までの2週間はガス発電がされずガス使用量もその分減った。

《JJ》

日中はカーテンを閉めたりして少しでも暑さを和らげようとしたが、地球沸騰の単語に合うような暑さに、昼夜問わずエアコンをつけているような状況だった。

《Happy》

エアコンとサーキュレーターを併用して部屋全体を循環するようにしたが、去年よりも暑い日が多く、電気使用量が増えてしまった。ウォッシュレットをオフにして省エネに取り組んだ。



7月～9月の平均気温

