

# 気合いを入れなくても省エネはできる



「1985アクションナビ」でのエネルギー消費量判定結果

- 野池家の特徴
- ・妻は会社員で平日は朝から夜まで家にいない
  - ・子供は中学校2年生男子(2011年4月から)
  - ・私は月々金までの2日、3日くらいは出張で家にいない
  - ・エアコンはなく、暖房はガスファンヒーターと灯油ファンヒーターとコタツ
  - ・テレビは液晶の24型。1日の視聴時間平均は2時間くらい
  - ・冷蔵庫は2010年の夏に買い換えた(これで電力消費量がさらに10%ほど減った)
  - ・食洗機、暖房便座はなし。洗濯機に乾燥機能はない

「1985アクションナビ」というサイトをぜひ一度ご覧ください。無料で登録、利用できる、自分の家でどれくらい

## ① 1985アクションナビを使ってみる

エネルギーを使っているかわかるようになっていきます。使い方は、家や生活の条件と、毎月届く電気やガスの使用量を登録画面に入力するだけ。自宅のある地域の平均エネルギー消費量がわかり、前年度との比較もできます。

平均エネルギー消費量は、地域や家族構成によって異なります。家庭の状況に応じ、その平均消費量の2分の1をクリアできればアクションの成功というわけです。具体的に、1985アクションの生みの親である野池

政宏さんの最新の判定結果を見てみましょう。見事に目標値を達成しています。野池さんは大阪市に住む3人家族で、家は戸建て、エネルギーは電気・都市ガス・灯油併用です「困み参照」。とりわけ「省エネをやる

# 視野を広げて考える 燃費をおさえる家の住み方・つくり方

倉島明 アトリエくら「長野県上田市」

産業革命によって生まれた近代社会の都市文明は、私たちの生活を飛躍的に「便利に」しました。が、それに伴って二酸化炭素の排出量は増え、地球温暖化が進んでいます。「Forward to 1985 (フォワード・トゥー・1985)」運動は、そんな時代への警鐘として生まれました。

## つくるより減らそう

私はこの「1985アクション」を長野で提唱する者の1人ですが、1985とは1985年のことです。何かが起こった記念年ではなく、その頃は現在の原子力発電所

よる発電量(年間)がなかったとしても、何とかやっていった時代でした。「1985アクション」は電気の使用量を当時の値まで減らすとともに、ガス・灯油を含む家庭の全エネルギーの消費量を今の半分に減らすことを目指しています。昨今の猛暑や大型台風、豪雨など、温暖化と密接なつながりがあると私は考えています。

だからこそ、足りないからもつとつくるのではなく、減らせるところは減らし、省エネルギー社会をつくらうというメッセージを投げかけているわけです。



家族で過ごす時間を長くすることも省エネになる

Profile

倉島明 (くらしま・あきら)  
上田市出身。一級建築士。個人住宅から店舗、ビルまで何でもこなす、マルチな建築家。「エコな家づくり」を超え「エコな暮らし方」へのアドバイスも積極的に手掛ける。アトリエくら主催。



**アメリカンガイシロアリ対策に効果**

**防蟻断熱パネル**  
**防蟻断熱材**  
**ホウ素系防蟻防腐剤**



**RコントロールSIPsパネル**

ホウ酸塩による人畜無害で半永久的な防蟻と防カビ効果を発揮します。

- 屋根構造用断熱パネル
- 壁構造用断熱パネル
- 床構造用断熱パネル
- 壁片面断熱パネル

**R CONTROL**



基準法第37条構造認定部材  
 日本建材・住宅設備産業協会F☆☆☆☆

**パフォームガード**  
**基礎断熱システム10年保証**

Perform Guard  
 TERMITES RESISTANT

建物内部用(床・壁・屋根)  
 外断熱用(外壁)  
 基礎断熱用  
 基礎・地下室型枠用

改正建築基準法 告示対象外建材



**ナイス防蟻剤・ボラケア**  
**10年保証制度開始**

- 人に安全なシロアリ対策
- ニオイはほとんどなし
- 長期持続する防蟻防腐効果
- 乾材シロアリにも効果発揮
- 水希釈による簡単施工
- 日本木材保存協会認定品

**SJ SIPs JAPAN**

シップス・ジャパン株式会社  
 〒417-0801 静岡県富士市大淵1989-1  
 TEL 0545-35-7477(代)  
 FAX 0545-35-7475  
 E-mail post@sips-japan.com  
 URL <http://www.sips-japan.com>

最後に、省エネの観点から見た効率のよい設備としてヒートポンプを紹介します。いわゆる「エコキュート」やエアコンですね。空気を媒体に熱を得るしくみで、1のエネルギーを投入すると3〜4(またはそれ以上)のエネルギー

**5 高効率な設備の選び方**

を逃がすといった具合です。またよしやすだれを東西の窓の外にかけられるのもいいでしょう。植物の気化熱を利用できるグリーンカーテンも有効です。



パナソニック寒冷地用エアコンUXシリーズ



パナソニック寒冷地用エコキュート「パワフル高圧フルオート」

ギーを得ることができ、ヒートポンプは、外気温が

低いと効率が落ちることが難点でした。しかし最近では寒冷

地用に、外気温が氷点下15℃近くまで下がっても効率が落

ちない製品が出ています。エアコンの暖房は、快適性の感じ方に個人差があります。ただ一般の家庭は昼間ほとんど無人であることが多く、朝と帰宅後にすぐに立ち上がる暖房装置は、制御性の点では重宝するでしょう。家族の生活スタイルに合う整備を考えればいいと思います。無理や我慢をするのではなく、それぞれの家庭に合った方法で、まず小さなことから始めてみましょう。私たち自身が省エネ意識をしっかりと持つようになることが、1985アクションの目的です。

**2 大家族で住んでいた時代を考えてみる**

少し視野を広げて省エネになる暮らし方を考えれば、たとえば核家族ではなく大家族で住む、ということもあり得ます。一人ひとり独立した家を持てば、その分、社会全体の消費エネルギー量は増える。しかし二世帯が一緒に暮らし、お風呂も一緒、リビングも一緒という生活を送れば、全体のエネルギーは削減できるわけです。

無論、反対意見もあるでしょう。たとえ二世帯で暮らしていても、浴室もリビング

もキッチンも別という場合もあります。ただ、昔ながらの大家族は、今の人たちには窮屈かもしれないけれど、省エネの観点で見ればメリットも大きかったということでしょう。昔ながらの大家族での生活が無理でも、たとえば家族みんながリビングなどの同じ部屋で過ごす時間を増やすことも省エネになります。またなるべく続けて入浴し、さらにシャワーヘッドも、少ない水量で勢よく水が出るものを使うといいでしょう。ホームセンターで売っています。手元スイッチのついているシャワーなら、湯の出しっぱなしを防げます。こうしたエコグッズやエコ家電を上手に暮らしに取り入れていけば、ことさら気合いを入れなくても、省エネになります。

この場合はもちろん、断熱区画外の部屋はあためる必要がありません。ただヒートショック防止の観点ではお風呂やトイレを断熱区画内に含める、それができなければ移



日射を遮るにはグリーンカーテンも有効

ぞい」と気合いを入れて生活しているわけではないそうです。ではなぜ「エネルギー消費量も電力消費量も半分以上」になっているのか? いや、なぜみんなそんなにエネルギーや電気を使っているのか?

野池さんは、とにかく「1985アクション」の達成は、そんなに難しい話ではないように思えると綴っています。



手元スイッチのついたエコシャワーヘッド(TOTO)。これも省エネ

**3 部分間欠暖房での暮らしを考えてみる**

現在「省エネ住宅」といわれる家は、全体を断熱して全館をゆるやかにあためる暖房方式(全館連続暖房といいますが)が主流です。しかしこれまでの日本の家は、いる部屋をいり時だけあためる方式(部分間欠暖房または局所暖房といいます)が一般的でした。

そうした家を大きくリフォームする場合、全体の断熱をやり替えるとコストがかかるので、区画を区切って必要な部屋だけ断熱する方法も現実には多く実施されています。天井・床・壁に断熱材を入れ直し、気流止めを施すことなどが必要ですが、部分的であるため工事費用を軽減できるわけです。

**4 季節や時間に応じた窓のケア**

動が簡単な小さな暖房器具を利用することが必要でしょう。冬はカーテンを開け、窓から日光を取り込むことが必要なのはいうまでもありません。夏は逆に窓から熱が侵入しますから、暑さを防ぐには日射

遮へいが重要です。使っていない部屋は雨戸やシャッター、カーテンなどを閉めておくといいでしょう。使っている部屋は、日射遮へいの工夫が必要です。たとえば外気温が30℃以上の場合には通風より日射遮へいを重視し、扇風機を活用して涼を得る。夕方以降に外気温が低くなったら窓を開け、室内の熱