

60歳からの省エネ生活(生活して気がついた事を記入しました、追加あり次第追記します) 定年退職してからの省エネは・・・バリアフリーも一緒に考えてみました。単なる60歳以上の高齢者と後期高齢者では、体力・能力や生活習慣などに大きな差がありますが、それらを考えてリフォームや省エネの投資をしてみたいかがでしょう。

サラリーマン生活を終わりリタイア後に省エネとバリアフリーを目的として自宅をオール電化導入を含めてリフォームしましたが、後から反省する部分もありリフォームは大変だなと感じました。以下に私が感じたことなど記しますが、これからの省エネリフォームの参考になれば幸いです。

#### A 定年後の生活環境の変化

自宅での生活時間が長くなる(照明や空調などの住宅でのエネルギー消費量の増加)

通勤などに使用する車両使用が激減する(ガソリンなどの燃料使用が減少)

自宅で昼食をとる機会が増える(ガス・電気・水道の使用量は増加)

快適性(空調などの)に気を使うことが増える(原因は在宅時間と年齢...暑さや寒さを特に感じる...冷暖房の効率化をしたいと感じる)

自宅でのトイレの使用回数が増加(水道水の使用量増加)...対策は節水型トイレに(水の使用量 20ℓ→6ℓ)...トイレの使用水量は家庭内の水使用量の約30%と大きい。

一日7回トイレ使用で  $20\ell \times 7\text{回} = 140\ell$  で夫婦で  $280\ell$  が  $6\ell \times 7\text{回} = 42\ell$  の2倍で  $84\ell$  に1年間での差は  $71540\ell$  (電気代相当で  $59.378\text{kwh}$ 、CO2相当で  $23.8\text{kg}$  の節約に)

車を使うより歩く習慣になる(健康意識も加速し散歩を含めて買い物など歩く機会が増えました)

#### B 加齢とともに体力や体感の変化

体感温度の変化・・・寒さや暑さに体の抵抗力(耐力)が低下(今年の熱中症の状況を考えてもあまり無理な我慢は禁物でしょう)

夜遅くまでは起きていない、遅くまで寝てられない(夜間のエネルギー使用がない世代、エネルギー使用は昼間に集中します)

#### C 実際に予想されることは、対応策は

大きな冷蔵庫は必要なくなったと思いましたがやはりある程度の大きさの冷蔵庫は必要でしょう...但し小さな冷蔵庫は省エネ性能としては悪い、買い替える際には400ℓクラスが省エネになっていますが(実際に方路<sup>キ</sup>で比較してみてください。年間電気代は小さな冷蔵庫でも大きな冷蔵庫以上にかかります)

テレビを見る時間が長くなった...早めにブラウン管テレビから省エネ性能の優れた液晶テレビへの買い替えをしたほうがよいかと(地上デジタル放送への対応もありますので)

昼食など簡単にすますようになってきた、レトルト食品などの利用が増えた

加熱利用だけのレンジの使用機会が増える可能性もあり(調理の合理化も)

体感温度が敏感になる年代、寒さや暑さを感じるのが更に敏感に、冷暖房の運転時間は

在宅時間と比例して長めになる 夏のピーク電力増加に繋がるが、高効率のエアコンに切り替えて、使い方や住居の工夫を（内窓の追加・よしずや簾の活用・自然換気や扇風機の利用などしたら省エネにつながります）

子供が独立して、子供部屋は物置化していますね。エアコンはもう不要ですので、コンセントを抜いて待機電力を減らしましょう。（一年間で 8760 時間で、1 ワットの待機電力では 8760 ワット時（8.7kwh 約 200 円の電気代）の削減が出来ます。

#### D 生活をしてみて感じたのは

オール電化の生活をスタートしましたが、割高な昼間の電力使用量が増加したこと。これは昼食の準備の為にIHヒーターを使用、空調の冷暖房の時間が増加したことです。オール電化にする場合は、生活のパターンや時間帯の電力料金を確かめて、なるべく電気料金が安く済む工夫を考えてください。

自家用車の走行距離は減少、駅までの通勤に自家用車を使用していましたが、その分の使用がなくなり、買い物や若干のレジャーでの使用のみとなりました。

加齢と共に足腰が弱り、座る生活がおっくうになってきており椅子への生活の変更をしましたが、冬場は椅子での生活では足腰の冷えが感じられるので、床暖房などの低い位置での暖房能力のある設備が必要になります。（空調暖房でも床面の暖房能力のある方式にしたらベターです）

照度に対する能力が徐々に低下し、広めのリビングルームでは部屋の隅が暗く感じられるので、必要なところは補助照明を配置した方がベターです。

バリアフリーと省エネ設備は、70歳代を考えて実施した方がベターか・・・太陽光発電などの耐用年数が長く高価なものを導入してもパネルの耐用年数は長く、屋根の補修をしてからでないとならば屋根の補修のコストが発生するので、長期にわたっての計画性を持ち判断した方がベターでしょう。（やるならまずは屋根の補修から）

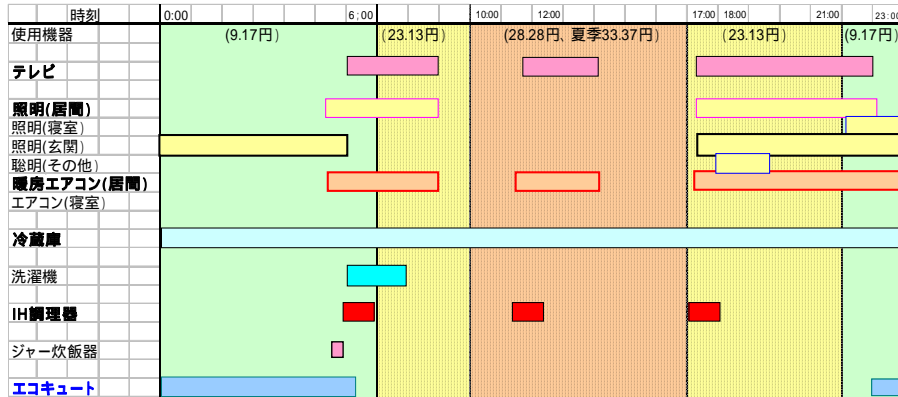
リビング以外の照明は電球と蛍光灯の使用からLED電球に変更しました。特に長めに点灯するようなところから変えてゆきました（洗面所や浴室）

光熱費はガスの使用量はなくなりましたが、エコキュートでの湯沸し電気代（深夜電力使用分）と厨房で使用する電気代（IH調理器）での使用が大きくなりましたが、これらはトータルの光熱費で判断されると良いでしょう（これによる低炭素効果は大きいですが）

午後11時以降から翌朝7時までの割引料金時間帯での、炊飯や調理など電力使用の大きい仕事をする工夫も電気代軽減の効果がありますが、製品によっては消費電力が比較的小さく電気代の削減効果が小さいものもあります。深夜の時間帯に大きな電力を使用する仕事をする事が出来れば電気代が助かりますが...？

## オール電化の一日の電気の使用状況

おおよその我が家の電気使用の例ですが・・・



### 電気の節約の仕方

昼間の電力料金の高い時間帯に使用を少なくする

炊飯や洗濯は可能な限り電気代の安い時間帯に行く(但し効果は少しだが)

長時間使用する電気機器の効率を上げる(買い替え・メンテ)・・・照明をLEDにすると効果大

日中の冷房や暖房の温度設定が大きくなるように、負荷軽減対策も(断熱や日除け)

共働きや専業主婦の家庭でのパターンは異なりますので、各家庭の生活パターンを調査して効果の上がる省エネの方法を研究してください。

太字は大きな電気容量を使用したり、家庭での電気の使用量の比較的大きなものをしています。

### 電気代を安く、省エネするには

オール電化契約や深夜割引料金(オトクナイト)の場合は、通常の電力契約(従量電灯)に比べて、昼間や朝晩の電気料金が高いため、特にIH調理器具を使用している場合は朝食の調理時間を朝7時前に完了していることや、夕食の調理時間は午後5時以降にするなどの工夫が大事です。(特に夏の昼間は電力単価が高く33.37円で朝晩に比較すると44%増しになります)

