

KKJの「夏の5カ条」

～日本の暑さと上手につきあうために～



一般社団法人 環境共生住宅推進協議会 (KKJ)

KKJの「夏の5カ条」

日本の暑さと上手につきあうために

限られたエネルギーで効率よく、夏を涼しく過ごすために、5つのポイントを押さえましょう。



その1. 日ざしは外側で防ぐ 2

その2. 風を通し熱を逃がす 3

その3. 家のまわりを冷やす 4

その4. 冷房の効果を上げる 5

その5. 室内の発熱を抑える 6



くまた

好奇心がおうせいなエコビギナー。ケロリに助けられて、いろんなことに挑戦中。暑いのも寒いのも苦手。



ケロリ

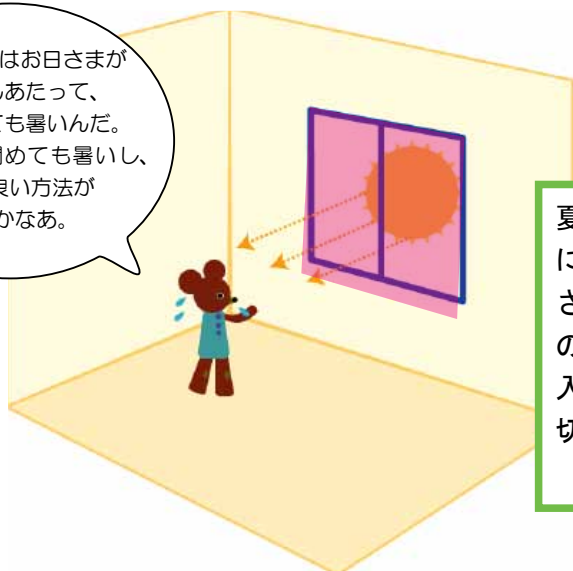
エコマスター。いつもくまたに簡単なエコライフの実践方法を教えてくれる、賢くて心のやさしい友達。

★ケロリとくまたと一緒に、KKJの「夏の5カ条」を学んでいきましょう。

その1. 日ざしは外側で防ぐ

窓の外側に、影の空間をつくろう！

ボクの部屋はお日さまが
たくさんあたって、
夏はとって暑いな。
カーテンを閉めても暑いし、
もっと良い方法が
ないかなあ。

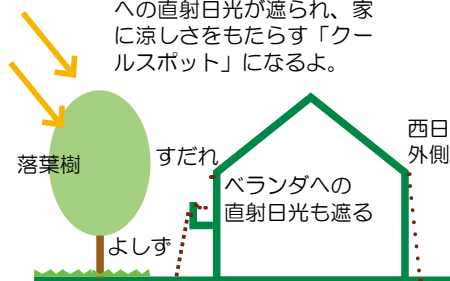


夏を涼しく過ごす
には、窓の外で日
ざしを遮って、外
の暑さを家の中
に入れないことが大
切だよ。



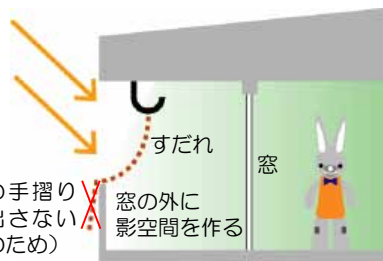
窓の外側に、日陰をたくさん作ろう！

庭に草木を植えると、地面
への直射日光が遮られ、家
に涼しさをもたらす「クー
ルスポット」になるよ。



戸建の場合

物干し台が低い家は、シール
型のフックを使うと、建物に
傷をつけずに、日よけをかけ
ることができるよ。

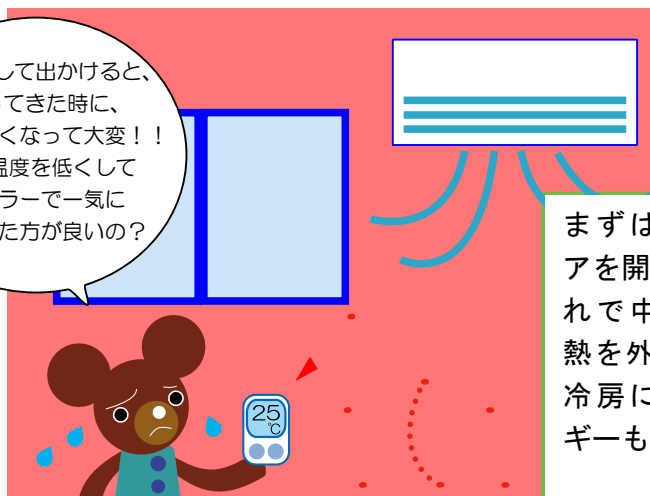


マンションの場合

- ・窓の外側に設けた影空間は、室内のカーテンよりも効果的に日ざしをカットできます。
- ・特に「ここが暑い」と感じる窓の外で、日ざしをさえぎりましょう。西日も要注意！
- ・緑のカーテンは、植物の蒸発散効果で葉っぱの周りの温度が下がる、涼しい日よけです。

その2. 風を通し熱を逃がす 自然の力を利用しよう！

戸締りして出かけると、
帰ってきた時に、
部屋が暑くなって大変！！
設定温度を低くして
クーラーで一気に
冷やした方が良いの？

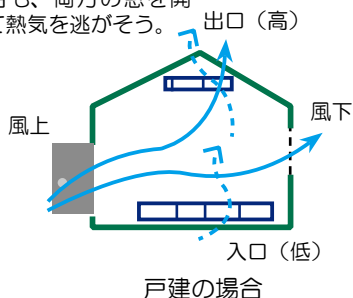


まずは家の窓やド
アを開けて、風の流
れで中に溜まった
熱を外へ逃がそう。
冷房に使うエネル
ギーも減らせるよ。

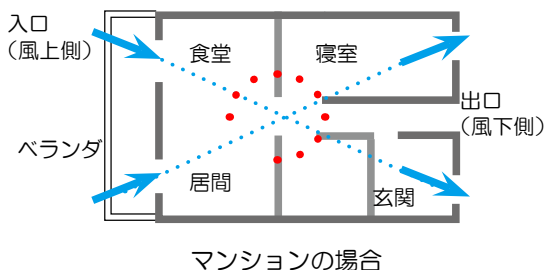


風の「入口」と「出口」、両方を開こう！

高低差の違う窓がある
場合も、両方の窓を開
けて熱気を逃がそう。



風の入口と出口の間にある「間
仕切り扉」も開けて、家の中に
風が抜けるようにしよう。



- ・「入口」から外部の涼しい風を取込み、「出口」から家の中に溜まった熱気を逃がします。
- ・窓を全開にすると、部屋の中を抜けて行く風の量が増し、熱を逃がす効果も高まります。
- ・室内外に温度計をつけて、夜間等、外の方が涼しい時も、窓を開けて風を取込みましょう。

その3. 家のまわりを冷やす 打ち水で熱を冷まそう！

窓を開けて、
風を入れようと思ったら、
なんだか空気が熱い。
涼しい風にするには、
どうすればいいだろう。



打ち水をして、
地面や建物の温度
を下げてみよう。
窓を開けて風を通
す時も、もっと涼
しく感じるよ。



POINT!

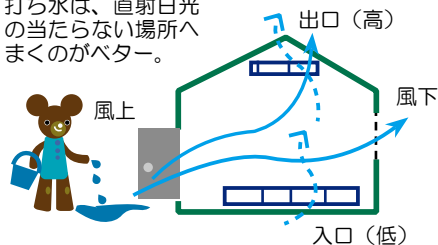
打ち水で、家のまわりの熱を冷まそう！

風上と風下の窓
(またはドア)を
開け、風を通す。

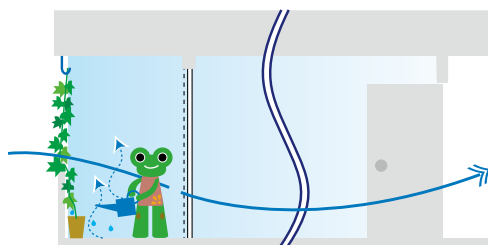
夕方、風上のベラ
ンダに打ち水する
と、水が蒸発して
涼しい風が吹くよ。

共有部分に面し
た窓や扉を開け
る時は、防犯へ
の配慮も必要。

打ち水は、直射日光
の当たらない場所へ
まくのがベター。



戸建の場合



マンションの場合

- ・家に面したアスファルト舗装の道路や駐車場、集合住宅の場合はベランダなど、熱を蓄えてしまう素材への打ち水は特に効果的です。水をかけて熱を冷ましませう。
- ・打ち水にはお風呂の残り湯や溜めた雨水を使い、日中の場合は日陰にまきませう。

その4. 冷房の効果を上げる

扇風機を使いこなそう！

節電対策のために、今年の夏は扇風機を買ってみたけど、どうやって使うと、もっと涼しくなるんだろう。



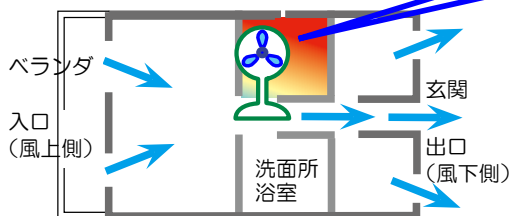
部屋にこもった熱を逃がしたり、エアコンの冷気を混ぜたり、扇風機の風にはいろんな使い方があるんだよ。



POINT!

扇風機を使って、「涼しさ」を補おう！

★熱を排出させる
風が入りづらく、熱がこもる部屋は、窓を開けて、扇風機を使おう。



拡大イメージ

★扇風機は部屋の外へ向ける
家の中の風の通り道または出口に向けて、扇風機を使おう。こもってしまった熱を抜く即席の換気扇として役立つよ。

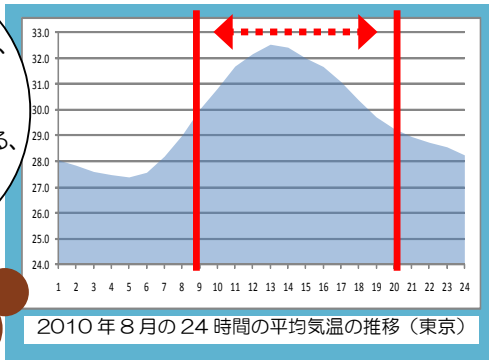


- ・エアコンに比べ、扇風機の使用電力は30分の1。節電効果の高い冷房機器を上手に使い、節電と涼しさをの両立を、無理のない範囲で目指しましょう。
- ・扇風機を併用して冷気ムラをなくすと、エアコンの設定温度を下げずに体感できる涼を増やすことができます。冷房の効果が高まることで、節電にもつながります。
- ・汗をかいた状態で風を受けると、汗が蒸発する際に熱を奪われ、涼しく感じます。

その5. 室内の発熱を抑える

節電 = もっと涼しく！

電力使用量が増える時間帯
午前9時から午後8時まで



家で使う電気の量は、
外の暑さと
関係してるのか～。
涼しくて節電にもなる、
良いアイデアが
あればなあ。

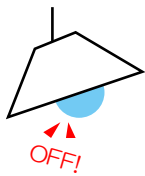


照明や家電の
スイッチを、
暑い時間帯に
切っておくと、
涼しくて、
節電にもなるよ。



POINT!

スイッチを切って、家の中の「熱」を減らそう！



★照明
電球も発熱しています。
明るい日中にスイッチを
切ると、涼しくて節電に
も役立ちます。

★パソコン、テレビ
使用時以外は、発熱を防
ぐためにも、コンセント
から抜いておきましょう。



★温水便座
便座も発熱しています。
涼しさを求める夏季に
は、スイッチをオフに。
節電にも役立ちます。



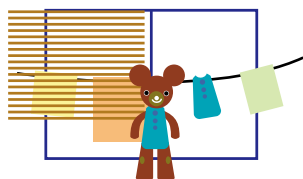
- ・「スイッチオフ」は、節電対策だけでなく、室内の温度上昇を防ぐ意味でも効果的です。
- ・発熱を抑えるためにも、使わない機器のプラグはコンセントから抜いておきましょう。
- ・冷蔵庫等、24時間稼働させる家電も、設定温度の調整によって節電が可能です。

5カ条でもっと涼しく、もっ

今年の夏は電力不足。
特に7月から9月の平日、
朝9時から夜8時までの間。
みんなも、お家で使う
電力量を減らしていこう。

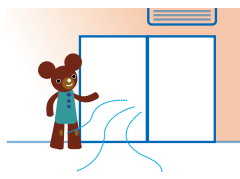


★その1. 日ざしは外側で防ぐ



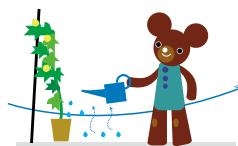
洗濯物を日よけの外に干すか
中に干すか、それが問題だ...

★その2. 風を通して熱を逃がす



家の中に風を通すと、
熱気が外に出て行くよ

★その3. 家のまわりを冷やす



植物への水やりと一緒に
やると、手間も減る感じ

★その1～3の取組みでは、自然の力を活かす、または特性を知って防ぐことで、冷房にかかる熱負荷を抑えて、省エネにつなげていきます。例えば...

- ①すだれなどを用いて、日ざしを家の外側で防ぐ場合の節電効果：削減率 10%
- ②無理のない範囲でエアコンを止め、扇風機を使用する場合の節電効果：削減率 50%

★参考文献「家庭の節電対策メニュー」（平成23年5月、資源エネルギー庁）

とエコに、夏をすごそう！！



KKJの「夏の5カ条」で
省エネしながら、
涼しくすごせるよ。
どのくらい効果があるのか、
ボクと一緒に挑戦してみよう！

★その4. 冷房の効果をあげる



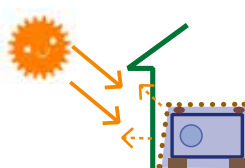
キミって、とてもエコなんだね。
ボクは見直したよ

★その5. 室内の発熱を抑える



使っていないスイッチを切る。
単純だけど、効果はバッチリ。

★その6. みんなのアイデア



エアコンの室外機に
直射日光を当てない、等々

★その4～5の取組みでは、暮らしを支える様々な家電製品の使い方を工夫することで、冷房にかかる熱負荷を抑えて、省エネにつなげていきます。例えば ...

- ①待機電力をなくすために本体の主電源を切った場合の節電効果：削減率 2%
- ②エアコンの設定温度を28℃で固定して使用する場合の節電効果：削減率 10%

さああなたも、KKJの「夏の5カ条」で、涼しくエコに今年の夏を乗り切りましょう！

KKJのご紹介

環境と共生する住まいとまちづくりを目指して

私たちKKJ（正式名称：一般社団法人環境共生住宅推進協議会）は、低炭素型、循環型の都市・地域づくりを目指して、環境と共生する住まい・まちづくりを推進しています。会員として、住宅メーカー、ゼネコン、建材・設備メーカー、エネルギー事業者、不動産事業者及び公共団体など、住宅供給を支える各分野の企業・団体が参加し、環境共生住宅に関わる調査・研究、広報活動を積極的に行い、その普及推進に努めています。

KKJホームページのご案内

暮らしからはじめられる「環境共生住宅」

私たちは、KKJホームページを通し、環境共生住宅に関わるさまざまな情報を発信しています。

その中から、住宅そのものを建てることからではなく、「暮らしかた」からでもはじめられる環境共生住宅についての情報をピックアップし、少しだけご紹介します。

暮らしかた・すまいかた

環境共生住宅の住民へ、KKJが独自にインタビューを行い、環境共生住宅の住み心地や暮らしの一コマを切り取り、これから環境共生住宅に暮らしてみたい人に向けてまとめました。

自然の恵みを活かしながら、心地良く暮らす、それぞれの家族のイキイキとした語り口から、日々への満足感が伺えます。



くまの家、ものがたり

子どもと一緒に考える環境共生住宅の情報として、62の方法と185の工夫をまとめました。

3匹のくまが、それぞれに住みたい家を考える場面から、理想の環境共生住宅に辿りつくまで、4つのテーマに沿った具体的な取り組みを紹介しています。



ゼロからはじめる環境共生住宅

環境にやさしい暮らしをしたい。

でも方法がわからない。

そんな「ゼロ」を変えていく、住む人のための環境共生住宅ライフスタイル情報集です。「夏の5カ条」でもおなじみの、ケロリとくまたによる、さまざまな取り組みを紹介しています。



KKJ★KIDS「涼しい家のヒミツ」

KKJホームページにある子ども向けサイト「KKJ★KIDS(ケイケイジェイ・キッズ)」のアニメコーナーに、「涼しい家のヒミツ」が加わりました。

子ども版のケロリとくまたによる物語は、YouTubeでも公開中。

<http://www.youtube.com/watch?v=1iUHIVOTb-U>



この他にも、KKJサイトには、環境共生住宅に関する情報が満載。

ぜひ一度、ご覧ください。 <http://www.kkj.or.jp/>



Summer Lifestyle Book

Beginning of 2011

〈2011年6月発行〉

一般社団法人 環境共生住宅推進協議会 (KKJ)

The Association for Environmentally Symbiotic Housing

〒102-0071 東京都千代田区富士見 2-7-2 ステージビルディング 4階

TEL/03-3222-6390 FAX/03-5211-2785