2007年10月29日 北海道新聞 朝刊 全道版 掲載

地球のこと考えよう!

HOKKAIDO!ECO

地球の“いま”と向き合い、“いま”に気付いて、“いま”から思いやりのある行動を

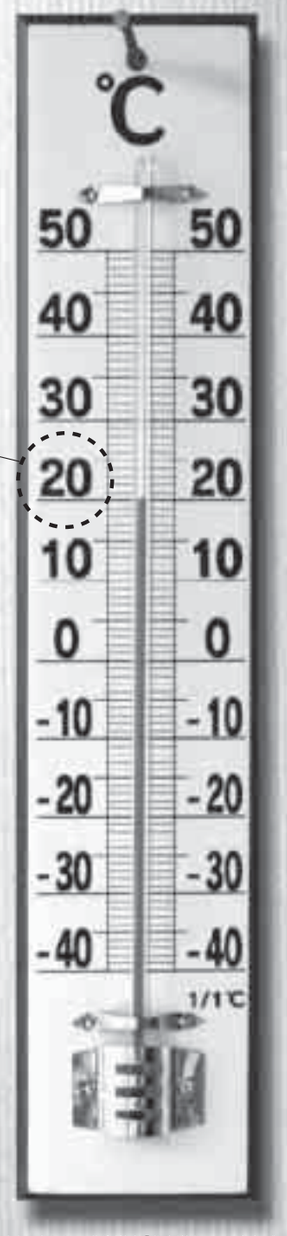
地球にやさしい・エコプロジェクト

Green Heart HOKKAIDO
2008 HOKKAIDO TOYAKO SUMMIT

地球環境ノート VOL.2

「北海道発・地球環境ノート」は、「地球温暖化」防止に向けた温室効果ガス6%削減を実現するために、世界・日本・北海道の環境の“いま”や今すぐ実践できる“地球にやさしい生活”をシリーズでお伝えします。

20℃



シリーズ2回目のキーワードは“20℃”。

地球温暖化防止のために、
環境省が呼びかけている「ウォームビズ」の
暖房時の オフィスの室温がこの20℃です。
冬が長く、寒さの厳しい北海道では、
暖房の利用期間が長いことなどにより
CO_2排出量が全国平均の1.3倍です。
暖房だけに頼らず
暖かく楽しく冬を過ごすための工夫を
道民みんなで考えましょう。

ウォームビズっていったい何?

暖房に頼らないビジネススタイル

近ごろ耳にする機会の多い言葉、“ウォームビズ”。ウォームは英語で「暖かい」、そしてビズは「ビジネス」の略です。冬は暖房などで、エネルギーをいつもより多めに使ってしまう時期。そんな季節でも暖房に頼りすぎず、働きやすく・暖かく・そして格好良い服装で、オフィスから地球温暖化防止に取り組むビジネススタイルをこう呼びます。

暖房の設定温度を1℃下げる

このウォームビズを推進するために、環境省は暖房時のオフィスの室温を「20℃」にすることを呼び掛けています。また北海道では2006年度から“北海道ウォームビズ・プロジェクト”を独自に展開。全国平均の1.3倍にのぼるCO_2排出量を削減する取り組みの1つとして、各家庭での暖房の設定温度を1℃下げることを提案しています。

暖房温度を下げるとどれくらいCO_2を削減できるの?

CO_2削減のカギは冷房よりも暖房

北海道は、冬が長く寒さが厳しいことから、暖房の利用期間が長く、外気温と室内温度の差は冬に最も大きくなります。つまり、差が大きければ大きい程、暖房によるエネルギーがたくさん使われることになり、CO_2排出量も多くなります。ほとんど冷房を必要としない北海道では、暖房の設定温度のコントロールがCO_2排出量削減につながります。

全道で年間21万tのCO_2削減効果

北海道ウォームビズ・プロジェクトが提案する「暖房の設定温度を1℃下げる」を実践すると、1世帯あたりのCO_2削減量は年間で約88kg。これを道内の全世帯で取り組めば、本道のCO_2総排出量の1%にあたる約21万tが削減できます。

北海道の人口は約560万人(2007年6月現在)ですから、道民一人あたり年間約37.5kg、1日約103gのCO_2を削減できます。

ウォームビズな生活スタイルって?

北海道の冬は本州よりも暖かい?

日本でもっとも冬が長く、寒さの厳しい北海道。しかし最近では暖房機器の性能や住宅の断熱性が向上し、冬の北海道の室内は本州よりも暖かいといわれています。暑いくらいに暖房の効いたお部屋で冷たいビールやアイスに舌鼓、なんてライフスタイルもごく普通になりましたが……地球温暖化のことを考えると、あまりお薦めできません。

“衣・食・住・遊”にひと工夫

CO_2削減のために、毎日の省エネは必要不可欠。暖房の温度を1℃上げるかわりに、セーターやカーディガンを1枚重ね着するのも立派なウォームビズです。また夕食にみんなで鍋物を囲むなど、暖房に頼らずに冬を暖かく過ごすアイデアはほかにも色々あります。“衣・食・住・遊”にひと工夫して、楽しみながら地球温暖化防止に取り組みましょう。

ウォームビズな生活スタイルでお金も節約!

暖房温度を1℃下げると灯油代は?

ウォームビズな生活スタイルは、地球にやさしいだけではありません。エネルギーを節約するということはそのまま光熱費の節約につながり、毎日の家計にもやさしいのです。たとえば北海道で灯油ストーブの設定温度を1℃下げると、年間の灯油使用量を1世帯あたり約130ℓ節約できます。灯油代にすると約11000円(!)もおトクです。

2007年9月10日現在 家庭用灯油81.6円(全道平均小売価格/1ℓ当たり:北海道環境生活部調べ)

こまめな努力でムダなく節約

暖房の節約のコツは、こまめな努力でムダを省くこと。室内の暖かさは窓周りから逃げることが多いので、夜はカーテンをしっかりと閉めましょう。また断熱性能の高い住宅なら、暖房を消した後も室温はすぐには下がりません。外出などで部屋を空けるときやベッドに入るときなどは、その10〜20分前にストーブを消しても寒さを感じないはずです。

監修/小野有五(北海道大学・大学院 地球環境科学研究院教授) ※参考資料:環境省『COOL BIZ&WARM BIZ』ウェブサイト 北海道庁『北海道ウォームビズ・プロジェクト』ウェブサイト

はじめよう「地球にやさしい生活」 -1kg

ちょっとした工夫で寒さ対策

みんなで止めよう温暖化
チーム・マイナス6%

ウォームビズの基本は“暖かい服装”。直接身に付けるものなので、体の温度調節における役割は暖房機器よりも大きいといえるでしょう。特に上着は、体温をキープするのに欠かせない衣類。カーディガンを羽織るだけで体感温度は2.2℃上昇する、という研究結果が出ています。

足元を暖めて快適度アップ

古くから「頭寒足熱」という言葉もある通り、足元を暖めるのは快適さをアップさせる重要なポイント。寒い季節は上半身と同じく下半身も「重ね着」が望ましいのですが、最近はももひきやガードルなどをはくのが恥ずかしい(?)という方も多いようです。そんなときにオススメなのが『ひざ掛け』。数多くの血管が集まる太もも周りを暖めることで、体感温度は2.5℃上昇するといわれています。

また足の指先は心臓からもっとも遠い位置にあるので血流が届きにくく、人体の中でも特に冷えやすい部分。ソックスをはけば0.6℃、その上からスリッパを履けばさらに0.6℃体感温度がアップするそうです。

参考:(財)省エネルギーセンター 着衣の工夫と体感温度の違い

小野有五の伝言板

トータルアドバイザー
小野有五氏(おの・ゆうご)
北海道大学・大学院
地球環境科学研究院教授

生きものたちのウォームビズ

厳しい冬を、ムダなエネルギーをできるだけ使わないようにして、少しでも暖かく過ごそう、と考えているのは生きものたちも同じです。ヒグマのように地下や大木の下の穴で冬眠する動物もいます。ウサギもキツネも、冬は夏より暖かい毛皮に着替えていますね。森のねずみさんの家は、冬は雪の下。雪で倒れてしまったササの下の空洞が住みかです。

雪は冷たい、と思うかもしれませんが、ふわふわした雪は上等のふとんのようなもので、天然の断熱材です。たとえ地上がマイナス30℃でも、厚い雪の下にもぐれば、そこは0℃以下にはなりません。ササだって、もともとは南方の植物。冬でもあざやかな緑の葉をつけたエゾユズリハも、すっぽりと雪に埋もれて、枯れることなく冬を生きているのです。

アイヌの人たちも、昔は竪穴住居に住んでいました。地面を掘り下げると、そこには地熱があります。低い屋根を厚く雪がおおい、床で火を燃やせば、現代的な建物より断熱のいい、すばらしい省エネ住宅だったのです。私たちも1枚よぶんにセーターを着て、冬を楽しく過ごしましょう!

小野 有五

HOKKAIDO!ECO「地球にやさしい・エコプロジェクト」ウェブサイト開設いたしました。➔ http://www.hokkaido-eco.jp

企画制作/北海道新聞社広告局