



# 健康豆知識

## 暖房の正しい使い方

12月になり寒さも本格的になってきました。部屋の中に居ても寒さを感じることが増えてきたのではないのでしょうか？そんな時は、暖房を使う頻度が多くなってきます。今回は、暖房の正しい使い方をご紹介します。

- 室内の温度を適温にする  
環境省が推進する冬の暖房時の室温は 20℃とされています。足元が冷える、服を脱ぐなど寒く感じる場面は、電気ストーブなどすぐに温まる即効性のある暖房器具を組み合わせるなど工夫しましょう。
- 冬こそ換気  
夏に比べて冬は換気を怠りがちです。部屋に湿度がたまると結露の原因になるだけでなく、空気の入りが少なくなることで、部屋の空気中のホコリの量が増える。部屋の掃除をするときなどに空気を入れ替えましょう！
- エアコンの自動調節機能を活用する  
エアコンの設定温度を下げて良いですが、頻繁にスイッチの入切を繰り返すことは避けましょう。かえって電力を多く使う事がありますので、なるべくエアコンの自動調整機能を活用していきましょう。
- 太陽熱を部屋に取り込む  
昼間はカーテンを開けて太陽の熱を部屋にたくさん取り込みましょう！部屋に熱をためておくことで、壁や床の温度が温まり蓄熱効果で暖房効率を上げることができます。  
また、厚手のカーテンや断熱シートなどを利用して太陽の熱を逃がさないようにするのも効果的！
- 空気をかきまぜる  
空気が冷えてくると、部屋の暖かい部分と寒い部分の温度の差が出てきます。冷たい空気は下に暖かい空気は上にたまる性質がありますので、サーキュレーターや空気清浄機を併用し、温かい空気をかきまぜましょう！
- カーペットやマットを敷いてみよう  
フローリングの床は部屋の熱を奪いやすく、部屋を暖まりにくくすることもあるので、足元が冷えるときはマットやカーペットを敷いてみましょう。カーペットの下にアルミマットを敷けば暖房効率もあがります。

暖房の効率の良い使い方も大切ですが、安全に使用することも大切！！！！

- ① 不良灯油は使用しない！  
昨年から持ち越した灯油は、異常燃焼や故障のおそれがあるので使用しないこと
- ② 洗濯物を上に干さない！  
万が一衣類が落ちた場合、火災の原因になる恐れがあります。
- ③ 燃えやすいもののそばで使用しない！  
カーテンや布団、紙類など燃えやすい物のそばで使うのはやめましょう。近くにマッチやライターを置くのもやめましょう。

ちょっとした工夫や暖房器具の組み合わせで快適さが変わり、節電にも繋がります。  
この冬も上手に乗り越えていきましょう！！

### ☆スタッフからのコメント☆

12月になり今年もあと1ヶ月になりました。今年目標を立てた方は少しでも達成できたでしょうか？  
たとえば、「一年で3キロ痩せる」、「猫背を改善したい」などいろいろあると思います。  
大きな目標を立てたら次は、行動の目標を立てると良いと思います。  
「痩せたい」のであれば「駅は階段を利用する」「間食を減らす」など大きな目標に近づける行動を考えると達成しやすいです！2026年とはどんな自分になりたいのか考えながら目標を立ててみましょう！