

冬の信州

省エネ

大作戦

2013



みんなが節電5%!

(平成22年度比)

平成25年 12月1日 - 平成26年 3月31日

特に、平日の朝9時～11時、夕方・夜間17時～19時の節電・省エネにご協力ください。

長野県省エネルギー・自然エネルギー推進本部
(事務局 長野県環境部温暖化対策課)
TEL 026-235-7209 (直通)
FAX 026-235-7491
E-mail ontai@pref.nagano.lg.jp



あつまろう あったまろう! 「信州あったかシェアスポット・イベント」

冬の寒い日、家の暖房器具を止めて、外に出かけて、暖かさをみんなで分け合いませんか?
県民のみなさんが、暖かく楽しく過ごしていただける施設や場所、楽しく集まれるイベントなどを登録・紹介しています。

信州あったかシェアスポット!

商業施設や観光スポット、地元の飲食店や温泉などに外出して、みんなで楽しみながら快適な冬を過ごしましょう。

- レストランで、信州の冬野菜を使ったお鍋を食べてあったまろう
- 温泉に入って、天然のあったかシェア
- スキーで、体を動かしながらあったかシェア

信州あったかシェアイベント!

公共機関などが主催するみんなで楽しく集まれるようなイベントに参加してみよう!

- 地元商店街の街バルイベントに集まって、あったかシェアをしながら盛り上がりましょう!
- 雪祭りなど冬ならではのイベントを楽しもう!
- 省エネセミナーで賢い節電方法を学ぼう!

このステッカーが目印!

みんなであつまろう あったまろう!

あったかシェア



ここは「信州あったかシェアスポット」

〈お問い合わせ〉

長野県環境部温暖化対策課環境管理係
TEL 026-235-7209 (直通)

信州あったかシェア

検索



家庭の省エネサポート制度



●ご家庭における省エネに関する疑問や、使用しているエネルギー（電気・ガスなど）のお得な使い方などを、長野県が登録した事業者の省エネアドバイザーが、無料で省エネアドバイスや省エネ診断を行います。

長野県

認定

省エネサポート事業者

登録



省エネアドバイス
簡易診断

家庭



省エネサポート事業者(15社)

- 長野都市ガス(株) ■ 中部電力(株)長野支店
- 長野プロパンガス(株) ■ 岡谷酸素(株) ■ サンリン(株)
- 上田ガス(株) ■ 松本ガス(株)
- 山久プロパン(株) ■ 鈴与商事(株)松本支店 ■ 株川岸商会
- 株鳥羽 ■ 株北澤商会 ■ 有石井燃料商会 ■ 有沢村屋商店
- 株徳武燃料店

●省エネアドバイスや省エネ診断をご希望の方は、以下の問い合わせ先にご連絡ください。

〈お問い合わせ〉 ■省エネサポート事業者: 連絡先は、温暖化対策課ホームページを参照

■長野県環境部温暖化対策課温暖化対策係: TEL 026-235-7022(直通)

長野県 家庭の省エネ

検索



2013・冬 家庭版

賢く節電♪ Challenge マイナス5%!
節電・省エネアクションメニュー

重点アクション



家の暖房器具を止めて、信州あったかシェアスポット・イベントへお出かけ♪
暖かく楽しい場所やイベントへ出かけて、みんなで、あつまろう あったまろう！
この冬は、鍋などの温かいものを食べてあったかシェア！



無料の省エネアドバイスや省エネ診断を受けてみよう！（家庭の省エネサポート制度）
長野県が登録した事業者の省エネアドバイザーが、省エネアドバイスなどを行います。

長野県 家庭の省エネ

検索



照明器具や冷蔵庫などを省エネ型に買い替えて、電気代をダイエット♪
省エネラベルを参考に省エネ性能を比較してみよう。白熱電球は、電球型LEDランプに買い替えよう！



エネ丸

節電・省エネメニュー	効果をもとめる取り組みなど	削減効果等
 エアコン 部屋の室温は、20℃になるよう設定（2℃下げた場合）  7%カット	○エアコンは必要ときだけ使用する。 ○フィルターは定期的に掃除。（1～2回/月） ○窓には厚手のカーテンを掛ける。	▲900円 ▲700円  1%カット
 その他暖房機器 最低限の広さと温度で、設定温度は適切に、賢く上手に使おう。	○電気カーペットの設定温度を「中」又は「弱」に。 ○こたつ布団に、上掛けと敷布団を合わせて使う。 ○こたつの設定温度は低めに。（「強」→「中」） ○部屋の上部の暖気を、扇風機やサーキュレーターで循環。 ○広い部屋を温める場合は、電気ストーブよりエアコンの方が効率的。	▲4,090円 ▲710円 ▲1,080円 — —
 照明 不要な照明をできるだけ消す。  4%カット	○照明の点灯時間を1日1時間短縮する ○白熱電球を、LED電球や電球型蛍光灯に買い替える	▲430円 ▲1,850円
 キッチン家電 冷蔵庫の設定を「弱」に。 炊飯は、早朝に1日分をまとめて炊く。 沸かしたお湯は、電気ポットで保温せず、魔法瓶等を活用する。	○扉を開ける時間をできるだけ減らす。 ○食品を詰め込み過ぎないように。（▲960円） ○保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保存し、電子レンジで温め直す。	 1%カット  1%カット ▲2,360円
 テレビ 省エネモードに設定し、必要な時以外は消す。  2%カット	○テレビ画面の輝度を下げる。画面の掃除も忘れずに。（輝度を「最大」から「中」へ 液晶32インチ）	▲600円
 トイレ 温水洗浄便座のふたを閉め、こまめに温度調節  1%未満カット	○便座保温は切って、便座カバーを活用。 ○温水洗浄の設定温度を下げる。	▲1,100円 ▲300円
 お風呂 お風呂は、間隔を空けずに続けて入り、シャワーはこまめに止めよう。（お風呂のふたは閉める）		（ガス代）▲6,720円 （水道代）▲1,000円
 洗濯機 容量の80%程度を目安に、まとめ洗いをしよう。（乾燥機のフィルターの掃除もこまめに）		（電気代）▲130円 （水道代）▲3,820円
 ライフスタイル ○湯たんぽは、電源不要で自然の暖かさ。オフィスや寝室など様々なところで活躍。 ○ドライヤーの消費電力は、短時間でも大きいので、髪の毛はタオルでよく拭いてから使おう。 ○冬の服装は、一枚プラスで体感温度がUP↑ 衣類の素材は、ウールやアクリル、絹が保温性に優れています。 ○信州の冬野菜（根菜類・きのこ類・香味類）を使った料理や地酒を楽しむ、信州の伝統的な防寒着（はんでんやねこなど）を着る、温泉に入ってあったまるなど、信州の冬を楽しもう！ ○家庭の電力需要が増える夕方に、電気製品の使用が重ならないよう家事の段取りを組もう。 ○過大な契約アンペアになっている場合は、適切なアンペアに見直そう。（家電ワット数100ワット⇒1アンペアに換算）		

※ 経済産業省「冬季の節電メニュー」、一般財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典2012年版」を基に長野県が作成。

※ 削減金額は年間の値です。各々の家庭の利用状況や設備内容によって効果は異なる場合があります。

※ 削減率は、通常エアコンを使用する家庭の夕方ピーク時の消費電力（約1400W）に対する削減率の目安です。

無理のない範囲で 取組みにご協力をお願いします。