



2012年・夏 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



- 電力消費がピークとなる13時～16時は、涼しい場所（クールシェアスポット）へお出かけ♪ 暑い時間、森や公園やお店などに出かけて、家庭のエアコンをオフ。
- LED等の高効率照明に買い替えて、電気代をダイエット♪
- 契約アンペアが過大になっていませんか？ 見直して、家計にもやさしく♪

節電対策メニュー		効果をも高める取り組みなど	削減効果等
契約アンペア	契約アンペアを確認しましょう。 ①家電に表示されているワット数を、100ワット⇒1アンペアに換算。 ②同時に使う家電のアンペア数の合計最大値が適正アンペア数の目安です。	○過大な契約アンペアになっている場合には適切なアンペアに見直しましょう。	毎月の基本料金が節約できます。
照明	白熱電灯は、LED電球や電球型蛍光灯に買い替えましょう。 (LED電球への買い替え費用は1年ほどで元が取れます。)	○白熱灯からLED電球や電球型蛍光灯に買い替えると消費電力は1/4～1/6に削減できます。 ○LED照明は、電球型以外にもラインナップが充実。	5%カット 白熱灯の6～40倍の長寿命
エアコン	部屋の室温が28℃になるように設定 (2℃上げた場合) 削減効果10%	○“すだれ”や“緑のカーテン”などで窓からの日差しを和らげましょう。 ○フィルターのお掃除を。(月2回程度)	10%カット ▲730円
冷蔵庫	冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定	○季節に合わせて設定温度を調節しましょう。 ○ものを詰め込み過ぎないようにしましょう。 ○壁との間に適切な間隔をあけて設置しましょう。	2%カット ▲1,410円 ▲1,000円 ▲1,030円
掃除機	部屋を片付けてから掃除機をかけ、使用時間を短縮しましょう。	○部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。 ○フローリングや畳は「弱」、じゅうたんは「強」で使い分けましょう。	▲130円 ▲950円
テレビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げましょう。	○テレビの画面は明るすぎないように設定しましょう。(明るさ調節前に画面のお掃除を。) ○使わないときは主電源をOFFに。	2%カット ▲680円

☆ **使わないときは電源をOFFに！ 1日に1時間、使用時間を減らすと年間で・・・**

- ・エアコン (冷房28℃設定) ▲430円
- ・テレビ (液晶37インチ) ▲510円 (プラズマ42インチ) ▲790円
- ・照明 (白熱電球54W) ▲450円 (蛍光灯12W) ▲100円
- ・パソコン (デスクトップ型) ▲720円 (ノート型) ▲130円

合計で
3,130円 削減

ライフスタイル	○アイロン、ドライヤー、掃除機、電子レンジなど消費電力の大きい製品の同時使用は避けましょう。
	○クールシェアスポットを利用し、賢い夏の過ごし方を体験しましょう。
	○とれたての地元の夏野菜を食べましょう。 <small>詳しくは、長野県公式ホームページから 信州クールシェアスポット を 検索</small>
○「エコとく診断」で、家庭の省エネや節電のアドバイスを受けてみましょう！	
<small>詳しくは、長野県公式ホームページから エコとく診断 を 検索</small>	
○照明器具をLED等の省エネ型に買い替えて「プレミアムエコポイント」をゲットしましょう！	
<small>詳しくは 信州エコポイント を 検索</small>	

※ 経済産業省「夏季の節電メニュー」、東京都「家庭の省エネハンドブック」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。