



しあわせ信州

エコドライブ

エコドライブは安全運転につながります。
公共交通や自転車の利用にも心がけましょう。 加減速の少ない運転、
早めのアクセルオフ

アイドリングストップを
心がけましょう



ふんわりアクセル
eスタート

【年間の省エネ効果】 約20,000円の節約

今こそ省エネ!

プラスアクション

電力需給ひっ迫が懸念されています。
それぞれ健康に配慮しながら、あなたにあった取組を、
今こそプラスアクション!!

部屋の設定温度

夏 冷房温度は 28℃を目安に設定しましょう。



暖房温度は 20℃を目安に設定しましょう。

【年間の省エネ効果】

夏：約820円の節約、冬：約1,430円の節約

電化製品を買うときはこのラベルをチェック!



★の数が多い
ものを選ぼう

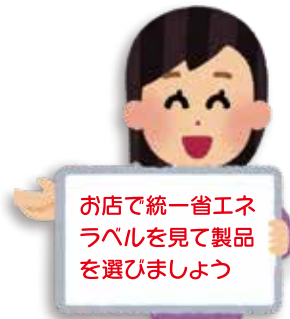
数字が大きい
ものを選ぼう

マークが緑の
ものを選ぼう

目安料金の安い
製品を選ぼう

対象器具

エアコン、テレビ、電気冷蔵庫、温水機器、
照明器具、電気便座、電気冷凍庫



長野県環境部環境政策課
ゼロカーボン推進室



長野県PRキャラクター「アルクマ」
©長野県アルクマ

LED

LED照明の光源寿命は約4万時間と長寿命



一般電球60形 54W

電球形LEDランプ 7.5W

一般電球形・全方向が
明るいタイプ・電球色

一般の電球と比べると

約**86%**の
省エネ

*ほぼ同じ明るさの一般電球と電
球形LEDランプとの比較

蛍光灯器具と比べると

約**50%**の
省エネ



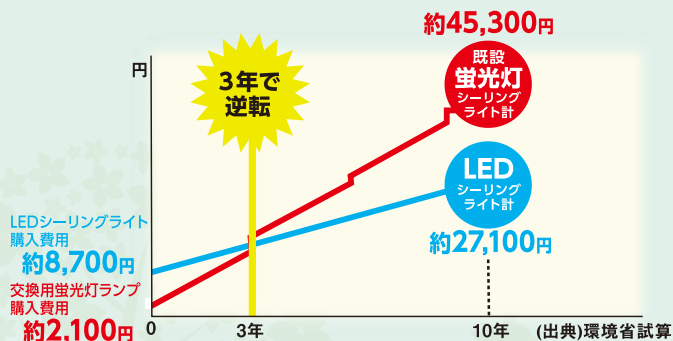
蛍光灯シーリングライト 8畳用 68W

LEDシーリングライト 8畳用 34W

出典:日本照明工業会 住まいの照明省エネBOOK 2020年版

シーリングライトも蛍光灯からLEDへ買い替え! 3年で元が取れます

LEDシーリングライトに買い替えると、3年で蛍光灯ランプのままだった場合のランプの交換費用や電気代の元が取れます。10年でLEDの方が約18,200円もおトクになります。



LEDは
約**18,200円**
お得になります!



テレビ

部屋の広さに合ったサイズを選びましょう。

(液晶テレビ32V型)

(年間消費電力量)

2005年 183kWh/年

2010年 81kWh/年

2020年 **56kWh/年**

15年前と比べると

年間電気代
約**3,400円**
お得

冷蔵庫の使用

食品の詰め込みをやめましょう



【年間の省エネ効果】
約1,180円の節約

野菜の下ごしらえ

下ごしらえに
電子レンジを活用しましょう



【年間の省エネ効果】

根菜 (ジャガイモ・里芋など) : 約1,030円
葉菜 (ほうれん草・キャベツなど) : 約1,070円
果菜 (ブロッコリー・カボチャなど) : 約1,150円

の節約

電気ポット、炊飯器の保温

電気ポットは6時間以上、
炊飯器は4時間以上保温
しないようにしましょう

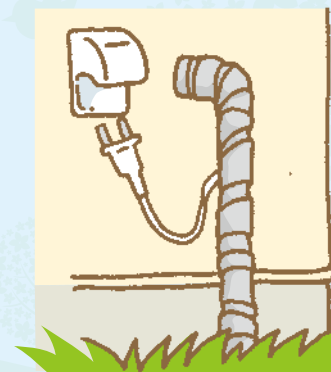


【年間の省エネ効果】

電気ポット: 約2,900円の節約

凍結防止帯

古い凍結防止帯は
春になったらコンセントを
抜きましょう



【年間の省エネ効果】

3mで約2,000円弱(試算)の節約