



# 2017・冬 家庭版

# Challenge マイナス 5%! 節電・エネアクションメニュー

## 重点アクション

この冬はエコリフォーム・省エネ家電への買い替えで暖かく過ごそう！

窓のリフォームはとても効果的です。樹脂サッシに交換したり、厚手のカーテンをつけてみましょう！  
また、消費電力の大きな家電を買い替える際は、省エネルギー性能の高い製品も検討してみましょう。  
家庭の省エネサポートも実施中★



信州あったかシェアスポット・イベントへお出かけ★

夏のクールシェアで好評だったシールラリーをこの冬も実施します！



温かく・楽しく・快適に過ごすために WARMBIZ スタイルを推進します♪

ライフスタイル、ビジネススタイルの中で、暖かく快適に過ごすためのひと工夫をしてみましょう。



### 節電・省エネメニュー

### 効果を高める取組など

### 削減効果等

エアコン	室温は、20℃になるよう設定 (21℃から20℃にした場合) ▲1,430円	○暖房は必要なときだけつけましょう。	1日1時間短縮で ▲1,100円
		○フィルターを月1~2回清掃しましょう。	▲860円
		○カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。	
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低めに。(「強」→「中」)	▲5,020円
		○こたつ布団に、上掛けと敷布団を合わせて使う。	▲880円
		○こたつの設定温度を低めに。(「強」→「中」)	▲1,320円
		○電気カーペットの下に断熱マットを敷くと省エネに。	
照明	不要な照明をできるだけ消す	○照明の点灯時間を1日1時間短縮しましょう。	白熱電球で ▲530円
		○白熱電球を、LED電球や電球型蛍光灯に買い替えましょう。 (白熱電球からLEDランプ/蛍光ランプに買い替えて、年間90kWh/84kWhの省エネ)	LEDランプで ▲2,430円 蛍光ランプで ▲2,270円
キッチン 家電	冷蔵庫の設定を「中」に設定 ▲1,670円	○扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。	20秒⇒10秒で ▲160円
		○ものを詰め込みすぎないようにしましょう。	▲1,180円
	炊飯はなるべく保温時間を短く	○まとめて炊いて冷凍保存しましょう	
	電気ポットは長時間使用せず、低めの温度で保温して必要な時に再沸騰させる		6時間保温した場合と比較して ▲2,900円
テレビ	省エネモードに設定し、画面の輝度を最適に	○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」→「中間」)	32V型で ▲730円
トイレ	温水洗浄便座のふたを閉め、こまめに温度調節	○使わないときはフタを閉める。	▲940円
		○温水洗浄の設定温度を下げる。(「中」→「弱」)	▲370円
お風呂	お風呂のシャワーはこまめに止めよう。		1分間短縮で (ガス代)▲2,300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)▲160円 (水道代)▲3,820円
その他 ライフ スタイル		○湯たんぽで足下を制して冬を乗り切ろう！家だけでなく、職場でも活用しよう！	
		○首、手首、足首の「三つの首」をあたためて、からだ全体をあたためよう。	
		○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。特に、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。	