



# 2014・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!



無料の省エネアドバイスや省エネ診断を受けて、照明器具や冷蔵庫などを  
省エネ型に見直し♪(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



「信州あったか料理」で体の中からぽっかぽか♪

信州産の冬野菜を使った料理や県内各施設オススメのあったか料理を食べて温まり、暖房費節減!



節電・省エネメニュー		効果を高める取り組みなど	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○エアコンは必要ときだけ使用する。</li> <li>○フィルターは定期的に掃除。(1~2回/月)</li> <li>○窓には厚手のカーテンを掛ける。</li> </ul>	▲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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○電気カーペットの設定温度を「中」又は「弱」に。</li> <li>○こたつ布団に、上掛けと敷布団を合わせて使う。</li> <li>○こたつの設定温度は低めに。(「強」→「中」)</li> <li>○電気カーペットの下には断熱マットを敷いて効率アップ。</li> <li>○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。</li> </ul>	▲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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○照明の点灯時間を1日1時間短縮する。</li> <li>○白熱電球を、LED電球や電球型蛍光灯に買い替える。</li> </ul>	▲430円 ▲1,850円
キッチン 家電	冷蔵庫の設定を「弱」に。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○扉を開ける時間をできるだけ減らす。(20秒→10秒 ▲130円)</li> <li>○食品を詰め込み過ぎないように。(▲960円)</li> </ul>	1%カット
	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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>	1%カット
テレビ	省エネモードに設定し、必要な時以外は主電源から消す。  2%カット	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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)</li> </ul>	▲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	<ul style="list-style-type: none"> <li>○便座保温は切って、便座カバーを活用。</li> <li>○温水洗浄の設定温度を下げる。</li> </ul>	▲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
その他	○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。		
	○冬の服装は、1枚プラスで体感温度がUP↑首元、手首、足首の「3つの首」を温めれば、寒さはかなり抑えられます!		
ライフ スタイル	○スキーをして体を温める、温泉に入って温まるなど、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。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。		
	○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。

