

みんなで“無理なく賢く”エネルギーを使う



夏の SMART 省エネ

を実践しましょう！

「我慢」せず、暮らし方を「工夫」し、1つでも取り組んでみてください

実施期間：6月～9月

Share

【みんなで使う】エネルギーを分かち合うことが省エネにつながる

クールシェアスポット

※1 1人1台のエアコン使用をやめ、涼しい場所を共有（シェア）すること

夏場の3か月間取り組んだ場合（1世帯あたり）

CO2削減量：約34kg 電気代削減：約2,600円



クールシェアスポットの登録施設は「信州くらしのマップ」を確認

Move

【移動を見直す】車社会の信州では、移動の工夫が省エネにつながる

エコドライブ

夏場の3か月間取り組んだ場合（1台あたり）

CO2削減量：約30kg 燃料代削減：約1,800円



エコドライブのアクション例 ※8

- ◆ふんわりアクセル
- ◆車間距離にゆとりをもった加減速の少ない運転
- ◆ムダなアイドリングをやめる

Adjust

【自然に合わせる】信州の自然条件を活かすことが省エネにつながる

冷房の稼働時間を工夫

夏場の3か月間取り組んだ場合（1世帯あたり）

CO2削減量：約26kg 電気代削減：約1,900円



⚠ 熱中症にはご注意ください

Replace

【設備を交換する】定期的な更新が省エネにつながる

省エネ製品に買い換え

10年前の冷蔵庫を買い換えた場合

CO2削減量：約30kg ~ 約46kg(年間) 電気代削減：約2,260円 ~ 約3,500円(年間)

対象製品をご購入の皆様にキャッシュレスポイントをプレゼント！



「信州省エネ家電等購入応援キャンペーン」実施中（購入期限：2027年1月31日まで）

Together

【ともに取り組む】家族や地域の協力が大きな省エネにつながる

省エネ行動を一緒に実行



※2 夏場の3か月、平日に1時間、週末に2時間クールシェアスポットを利用した場合

冷房機器：エアコン（冷房消費電力約0.7kW）

※3 夏場の3か月、1日25kmの自動車移動でエコドライブを実施した場合
レギュラーガソリン価格：175.7円/L（税込）（資源エネルギー庁石油製品小売市況調査（都道府県別）令和8年6月3日14:00公表）

※4 夏場の3か月、朝晩に30分ずつ冷房の使用時間を短縮した場合
冷房機器：エアコン（冷房消費電力約0.7kW）

※5 10年前の冷蔵庫を買い換えた場合（定格内容積451L～500L）

出典：一般財団法人家電製品協会「2025年度版スマートライフBOOK」

※6 電気の排出係数 0.411kg-CO2/kWh

電気料金の日単価 31円/kWh（税込）

（令和4年7月公益社団法人 全国家庭電気製品 公正取引協議会

新電力料金目単価（税込））

※7 テコ活データベース「アクション1回あたりのGHG排出削減効果」

※8 出典：「エコドライブ10のすすめ」（エコドライブ普及連絡会）



みんなで“無理なく賢く”エネルギーを使う

夏の SMART 省エネ を実践しましょう！

「我慢」せず、暮らし方を「工夫」し、1つでも取り組んでみてください

実施期間：6月～9月

Style

【装いを変える】気候に合わせた服装が省エネにつながる

商談や会議でも、**クールビズ・軽装勤務**

を推奨し、冷房を適正温度に設定しよう

冷房を1℃上げると
エネルギー消費 **約13%減**※1

！熱中症にはご注意ください



Move

【移動を見直す】車社会の信州では、移動の工夫が省エネにつながる

営業や外回りの運転は、**エコドライブ** を実践しよう

ふんわりアクセルによる
燃費改善効果 **約10%**※2

- 〈エコドライブのアクション例〉 ※3
- ◆ふんわりアクセル
 - ◆車間距離にゆとりをもった加減速の少ない運転
 - ◆ムダなアイドリングをやめる

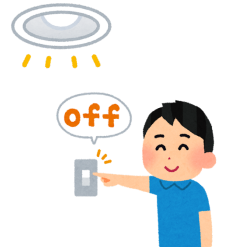


Adjust

【自然に合わせる】信州の自然条件を活かすことが省エネにつながる

夏場の日照時間の長さを活かし、**不要な照明を消灯** しよう

店舗や事務所の照明を半分程度間引きした場合
電力削減効果 **約13%** ※3



Replace

【設備を交換する】積極的な投資が省エネにつながる

県の支援策も活用して、**省エネ設備に切り換え** よう

空調設備を省エネ性能の高い
パッケージエアコンへ更新した場合

エネルギー消費 **約40%減** ※4

事業者の省エネ・再エネ設備の
更新・新設の支援を実施中



「エネルギーコスト削減促進事業補助金」
申請受付状況は県公式HPを確認

Together

【ともに取り組む】チームの協力が大きな省エネにつながる

社内で話し合い、**省エネ行動を一緒に実行** しよう



※1 出典：「アクション1回あたりのGHG排出削減効果」（デコ活データベース）
 ※2 出典：「エコドライブ10のすすめ」（エコドライブ普及連絡会）
 ※3 出典：「夏季の省エネ・節電メニュー」（経済産業省）
 ※4 出典：「省エネ補助金活用事例」（一般社団法人環境共創イニシアチブ）