

# みんなの“気持ち”でエコライフ

目標：マイナス5% (平成22年比)  
平日9時～20時  
特に13時～16時の節電に、  
ご協力をお願いします！



## さわやか信州

# 省エネ大作戦 2012夏

「ピークカットチャレンジ」に参加しましょう

実施日時：7月25日(水)～7月27日(金) 8月8日(水)～8月10日(金)  
9時～20時 特に13時～16時までの3時間ピークカットにチャレンジ！  
7月25日(水)は、ピークカットチャレンジデイ!(県下一斉行動の日)

「信州ピークカットキッズ」にも参加しよう!(NPO法人みどりの市民主催)



長野県省エネルギー・自然エネルギー推進本部  
(事務局 環境部温暖化対策課)  
TEL. 026-235-7209 (直通) FAX. 026-235-7491  
E-mail: ontai@pref.nagano.lg.jp

無料

## エコについて勉強しよう

今こそ『家庭の省エネ』にとりくみませんか!

### 家庭の省エネ

## エコとく講習会・エコとく診断

長野県が  
実施!!

長野県では、ご家庭からのCO<sub>2</sub>の排出を減らすため、経験豊かなプロの技術者「省エネアドバイザー」を県下各地に派遣し、無料講習会や無料診断を実施しています。

お問い合わせ・申し込み先

事務局/NPO法人CO2バンク推進機構 (業務受託団体)  
長野県長野市稲里町中央三丁目33番23号  
TEL 026-285-5370 FAX/026-254-7301  
URL <http://www.co2bank.org/> メール CO2bank@nifty.com  
担当: 亀山寛 滝沢和夫 直通080-1259-5778  
省エネアドバイザー: 水上則男、柿崎久、宮野秀夫、沼田清

事務に関するお問合せ: 長野県環境部温暖化対策課温暖化対策係 (担当) 三石一彦  
直通電話: 026-235-7022, FAX番号: 026-235-7491

COOL  
SHARE

## 涼しさを分け合おう! 「信州クールシェアスポット」プロジェクト

夏の暑い日、家の電気を消して、涼しい場所に出かけませんか?

一人一台のエアコン使用をやめて、涼しい場所をみんなで分け合い(シェア)、賢く節電の夏を過ごしましょう。涼しく過ごせるお店や、涼しいメニューを楽しむカフェなど快適に過ごせる場所を登録・ご紹介しています。

お問い合わせ

長野県環境部温暖化対策課環境管理係

TEL: 026-235-7209 (直通)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kankyo/ondanka/honbu/index.html>



## エコしてお得なポイントをゲットしよう

さわやか信州省エネ大作戦

# プレミアム エコポイント

～信州エコポイント特別キャンペーン～

○夏(7～9月)と冬(12～2月)の家庭の節電に応じて、「**プレミアムエコポイント**」を交付します!

○ポイントは各5ポイント、合計**10ポイント**交付!

○ゲットしたポイントは、県内586事業協賛店舗において、**1ポイント100円相当**の特典と交換できます!

【更に!】

○今年は、LED等の高効率照明への買い替えでも、「**プレミアムエコポイント**」を**3ポイント**交付!

対象期間: 平成24年6月15日(金)～平成25年3月31日(日)

お問合せ先

温暖化防止エコポイント事業実行委員会事務局 (長野県地球温暖化防止活動推進センター内)

〒380-0835 長野県長野市新田町1513-2 (82プラザ長野) TEL.026-237-6625 FAX.026-238-9780

●詳しくはホームページをご覧ください <http://www.shinshu-ecopoint.com> もしくは



## 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 |   | 効果を高める取り組みなど   | 削減効果等  |
|----------|---|--|--|
| 契約アンペア   | <b>契約アンペアを確認しましょう。</b><br>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。<br>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       | <b>白熱電灯は、LED電球や電球型蛍光灯に買い替えましょう。</b><br>(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。<br>○LED照明は、電球型以外にもラインナップが充実。 | ✂️ <b>5%カット</b><br>白熱灯の6～40倍の長寿命                 |
| エアコン     | <b>部屋の室温が28℃になるように設定。</b><br>(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。<br>○フィルターのお掃除を。(月2回程度)                  | ✂️ <b>10%カット</b><br>▲730円                        |
| 冷蔵庫      | <b>冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定。</b>   | ○季節に合わせて設定温度を調節しましょう。<br>○ものを詰め込み過ぎないようにしましょう。<br>○壁との間に適切な間隔をあけて設置しましょう。  | ✂️ <b>2%カット</b><br>▲1,410円<br>▲1,000円<br>▲1,030円 |
| 掃除機      | <b>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。</b>  | ○部屋を片付けてから掃除機をかけましょう。<br>○フローリングや畳は「弱」、絨織は「強」で使い分けましょう。                    | ▲130円<br>▲950円                                   |
| テレビ      | <b>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。</b>   | ○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。)<br>○使わないときは主電源をOFFに。            | ✂️ <b>2%カット</b><br>▲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5.4W)▲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。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](#)

○「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!

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](#)

○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!

詳しくは [信州エコポイント](#) を [検索](#)

※ 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。