



# 2013・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！  
この冬は、鍋などの温かいものを食べてあったかシェア！



無料の省エネアドバイスや省エネ診断を受けてみよう！（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



照明器具や冷蔵庫などを省エネ型に買い替えて、電気代をダイエット♪  
省エネラベルを参考に省エネ性能を比較してみよう。白熱電球は、電球型LEDランプに買い替えよう！



エネ丸

節電・省エネメニュー	効果をも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	○エアコンは必要なときだけ使用する。 ○フィルターは定期的に掃除。（1～2回/月） ○窓には厚手のカーテンを掛ける。	▲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。	○電気カーペットの設定温度を「中」又は「弱」に。 ○こたつ布団に、上掛けと敷布団を合わせて使う。 ○こたつの設定温度は低めに。（「強」→「中」） ○部屋の上部の暖気を、扇風機やサーキュレーターで循環。 ○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。	▲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	○照明の点灯時間を1日1時間短縮する ○白熱電球を、LED電球や電球型蛍光灯に買い替える	▲430円 ▲1,850円
 キッチン家電 冷蔵庫の設定を「弱」に。 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。	○扉を開ける時間をできるだけ減らす。 ○食品を詰め込み過ぎないように。（▲960円） ○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。	 1%カット  1%カット ▲2,360円
 テレビ 省エネモードに設定し、必要な時以外は消す。  2%カット	○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）	▲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	○便座保温は切って、便座カバーを活用。 ○温水洗浄の設定温度を下げる。	▲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
 ライフスタイル ○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。 ○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。 ○冬の服装は、一枚プラスで体感温度がUP↑ 衣類の素材は、ウールやアクリル、絹が保温性に優れています。 ○信州の冬野菜（根菜類・きのこ類・香味類）を使った料理や地酒を楽しむ、信州の伝統的な防寒着（はんでんやねこなど）を着る、温泉に入ってあったまるなど、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。 ○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。