



# 2016・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★

長野県 家庭の省エネ

検索

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！

信州あったかシェア

検索

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

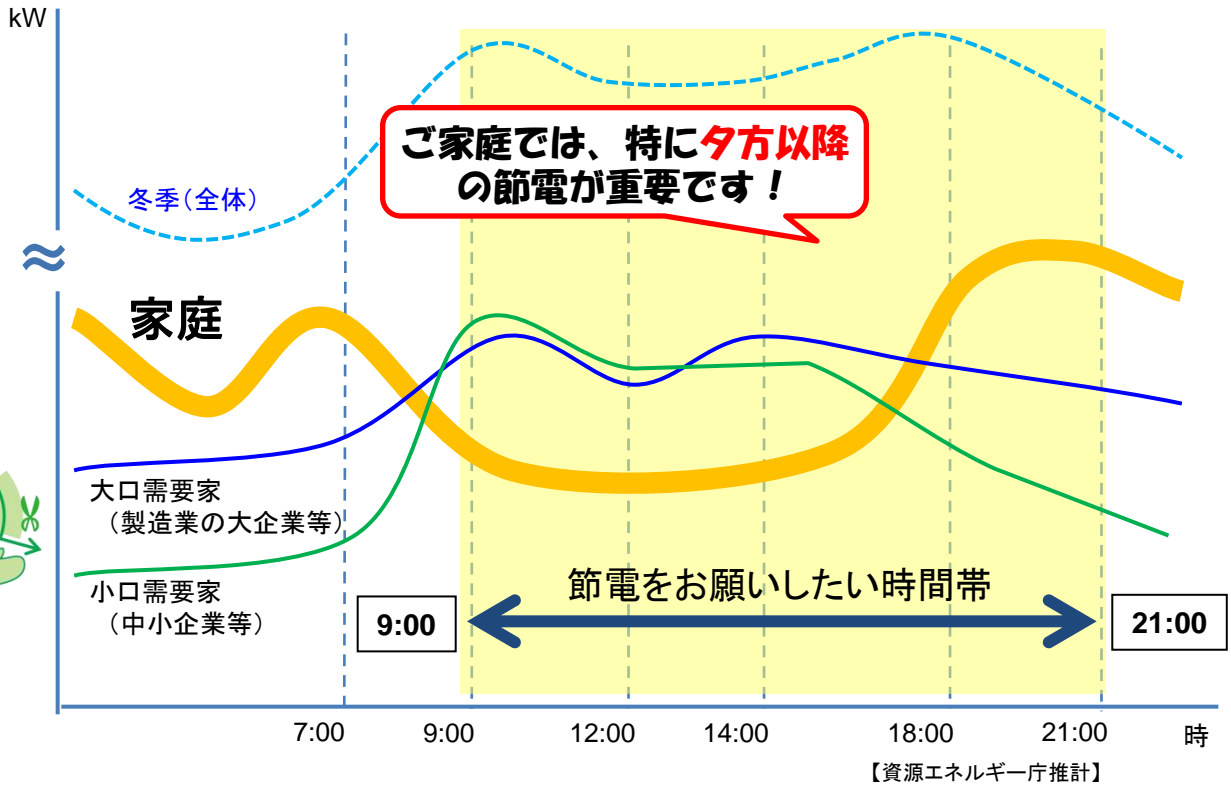
### 削減効果等

エアコン	室温は、20℃になるよう設定 (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」) ○電気カーペットの下には断熱マットを敷くと効率アップ。 ○1人で足元を暖める場合は、1人より電気ストーブが効果的。	▲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。	○扉を開ける時間をできるだけ減らす。(20秒→10秒 ▲130円) ○食品を詰め込み過ぎないように。(▲960円)	1%カット
	炊飯は、早朝に1日分をまとめて炊く。	○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
	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。		▲2,360円
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	○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	○使わないときはフタを閉める。 ○温水洗浄の設定温度を下げる。	▲770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 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。		
	○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！		
	○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)		

# 冬の電力使用の特徴

家庭の電気の使い方の特徴は？

【冬季平日の電気の使われ方(イメージ)】



全体では、朝9時～11時、夕方・夜間17時～19時に電力使用のピークとなる傾向にあります。

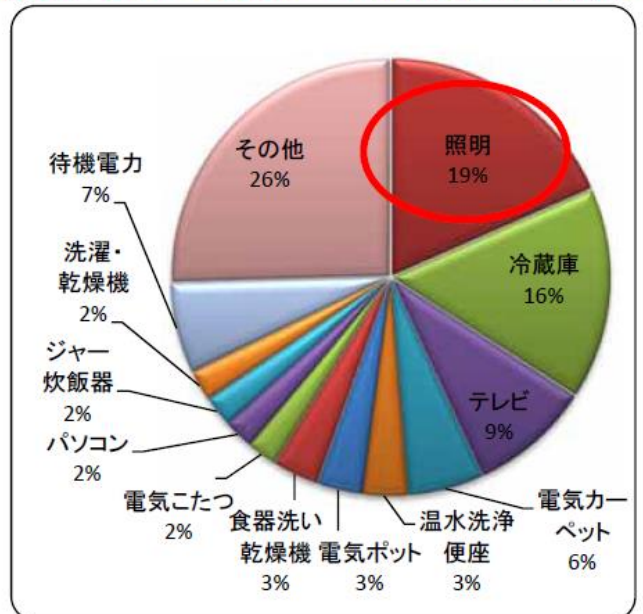
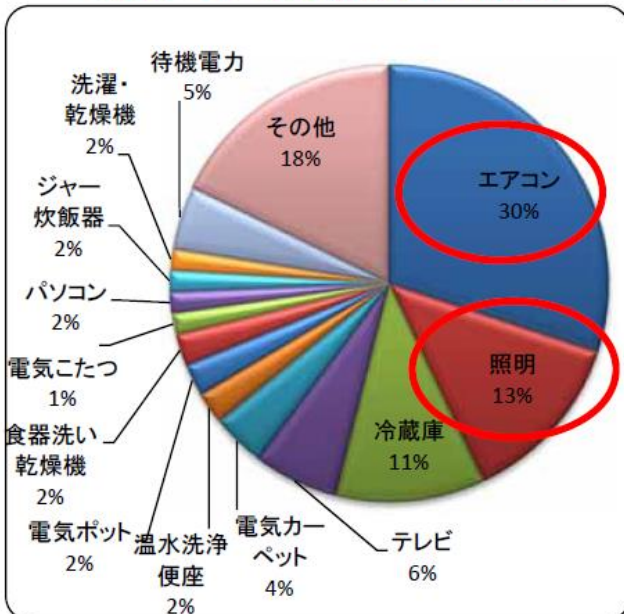
家庭では、冬の夕方どんな電気製品を使っている？



家庭における冬の夕方(19時頃)の消費電力(例)

<通常、エアコンを使用される家庭>

<通常、ガス・石油ストーブ等を使用される家庭>



【資源エネルギー庁推計】