冬の信州

省エネ大作戦2017

ピークカット目標

5%削減

（平成22年度比）

実施期間

2017年12月1日(金)～2018年3月31日(土)

電力使用のピークとなる9時～11時、17時～19時の節電・省エネにご協力ください。

しあわせ信州

お問い合わせ 信州省エネ大作戦実行委員会
（事務局 長野県環境部環境エネルギー課）
TEL 026-235-7209（直通）
FAX：026-235-7491
E-mail：kankyoene@pref.nagano.lg.jp
長野県 節電 検索

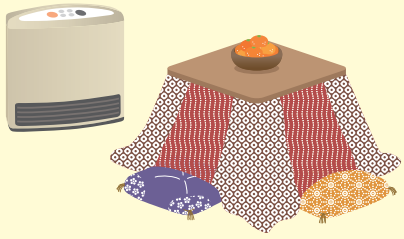
ピークカットをはじめよう！

契約電力は、過去1年間の最大需要電力で基本料金が決まります。
最大需要電力とは、一度に使った電力の値です。節電してトータルの電力使用量を減らしても、一度にたくさんの電気を使うと最大需要電力が高くなります。
つまり、最大電力需要（ピーク）を抑制（カット）することが出来れば、節電できるとともに、基本料金を下げることにも繋がります！

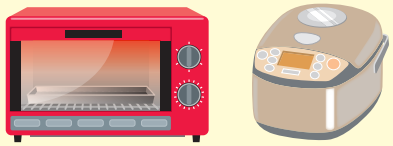
出典：「知得BOOK」一般財団法人省エネルギーセンター

できることからはじめよう！

早めに暖房をつけよう



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



あったかシェアスポット・イベントを利用しよう

信州あったかシェア

みんなであつまろう あったまろう

実施期間

2017年12月1日(金)～2018年3月31日(土)

このステッカーが目印！

信州あったかシェアとは、暖かく快適に過ごせる施設や場所（スポット）、行事（イベント）へ出掛け、利用したり、楽しんだりすることにより、暖かさを分かち合い（シェアし）、節電につなげる取組です。

シールラリー期間：2017年12月1日(金)～2018年2月28日(水)

毎年好評のシールラリーを今回も実施します。シールを3枚集めてアルクマグッズなど素敵な景品をゲット！ ※実施スポットはHPよりご確認ください。

『長野県PRキャラクター「アルクマ」©長野県アルクマ』

みんなで予防！インフルエンザ▶▶
手洗いやマスクの着用など、「かからない」「うつさない」よう十分にご注意ください。

お問い合わせ 信州省エネ大作戦実行委員会
（事務局 長野県環境部環境エネルギー課）
TEL 026-235-7209（直通）
FAX：026-235-7491
E-mail：kankyoene@pref.nagano.lg.jp
長野県 節電 検索

賢く節電♪

2017・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℃になるように設定（21℃から 20℃にした場合）▲ 1,430 円	○暖房は必要なときだけつけましょう。	1 日 1 時間短縮で ▲ 1,100 円
		○フィルターを月 1 ～ 2 回清掃しましょう。	
		○カーテンで窓からの熱の出入りを防ぎましょう。	
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低めに。（「強」→「中」）	▲ 5,020 円
		○こたつ布団に、上掛けと敷布団を合わせて使う。	▲ 880 円
		○こたつの設定温度を低めに。（「強」→「中」）	▲ 1,320 円
		○電気カーペットの下に断熱マットを敷くと省エネに。	
照明	不要な照明をできるだけ消す。	○照明の点灯時間を 1 日 1 時間短縮しましょう。	白熱電球で ▲ 530 円
		○白熱電球を、LED 電球や電球型蛍光灯に買い替えましょう。（白熱電球から LED ランプ／蛍光ランプに買い替えで、年間 90kWh ／ 84kWh の省エネ）	LED ランプで ▲ 2,430 円 蛍光ランプで ▲ 2,270 円
キッチン家電	冷蔵庫の設定を「中」に設定 ▲ 1,670 円	○扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。	20 秒⇒ 10 秒で ▲ 160 円
		○ものを詰め込みすぎないようにしましょう。	▲ 1,180 円
	炊飯はなるべく保温時間を短く	○まとめて炊いて冷凍保存しましょう。	
	電気ポットは長時間使用せず、低めの温度で保温して必要な時に再沸騰させる。		6 時間保温した場合と比較して ▲ 2,900 円
テレビ	省エネモードに設定し、画面の輝度を最適に	○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」→「中間」）	32V 型で ▲ 730 円
トイレ	温水洗浄便座のふたを閉め、こまめに温度調節	○使わないときはフタを閉める。	▲ 940 円
		○温水洗浄の設定温度を下げる。（「中」→「弱」）	▲ 370 円
お風呂	お風呂のシャワーはこまめに止めよう。		1 分間短縮で （ガス代）▲ 2,300 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）▲ 160 円 （水道代）▲ 3,820 円
その他ライフスタイル	○湯たんぽで足下を制して冬を乗り切ろう！家だけでなく、職場でも活用しよう！		
	○首、手首、足首の「三つの首」をあたためて、からだ全体をあたためよう。		
	○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。		

※資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ（2017 年夏版／ 2016 年冬版）」、環境省公式 WEB サイト「WARMBIZ」特設ページ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。