



2017年・夏
家庭版

賢く節電♪ **Challenge マイナス 11%!**
節電・省エネアクションメニュー

★ 重点アクション ★



この夏は「遮蔽」で省エネ性能を高めよう!

窓の外側から日光を遮る「遮蔽(しゃへい)」で、暑い日も快適に過ごしましょう。



家の冷房器具を止めて、信州クールシェアスポット・イベントへお出かけ♪

楽しくシールを集めて、暑い夏を快適に過ごしましょう!

信州クールシェア

検索



涼しく・快適に過ごすために COOLBIZ 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、涼しく快適に過ごすためのひと工夫をしてみましょう。



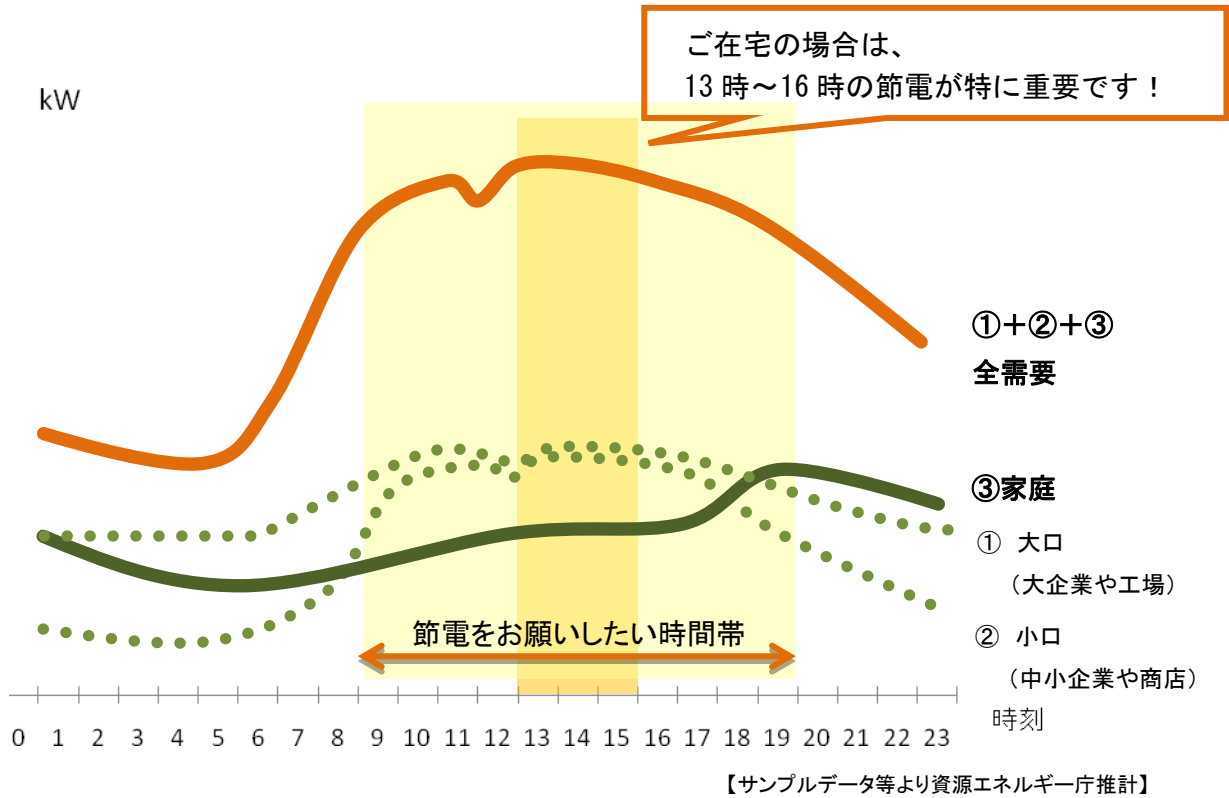
節電対策メニュー		効果を高める取組など	削減効果等
照明	不要な照明をできるだけ消す	○照明の点灯時間を1日1時間短縮しましょう	白熱電球で ▲530円
		○白熱電球をLEDランプや蛍光灯ランプに買い替えましょう (白熱電球⇒LEDランプ/蛍光灯ランプに買い替えて、 89.2kWh/84kWhの省エネ)	LEDランプで ▲2,410円 蛍光灯で ▲2,270円
エアコン	部屋の室温が28℃になるように設定 (1℃上げた場合) ▲820円	○“よしず”や“シェード”などで窓の遮蔽対策を行いましょ う	1日1時間短縮で ▲510円 ▲860円
		○冷房は必要な時だけつけましょう	
		○フィルターを月1~2回清掃	
冷蔵庫	冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定 ▲1,670円	○開けている時間を短くしましょう(20秒⇒10秒)	▲160円
		○ものを詰め込み過ぎないようにしましょう	▲1,180円
		○壁との間に適切な間隔をあけて設置しましょう	▲1,220円
テレビ	省エネモードに設定し、画面の輝度を 最適に	○テレビの画面は明るすぎないように設定しましょう (輝度を「最大」⇒「中間」) ○明るさ調節前に画面のお掃除をしましょう	液晶32V型で ▲730円 プラズマ42V型で ▲4,100円
待機電力	長時間使わない機器はコンセントか らプラグを抜く	○毎回プラグを抜くのが面倒ならば、「スイッチ付タップ」 の利用がオススメです ○自動的に電源が切れるオートOFF機能を活用しましょう	使っていない時に プラグを抜けば 待機時消費電力を 49%カット
掃除機	部屋を片づけてから掃除機をかける	○集塵パックは適宜取り換えを ○掃除機を出すのが面倒な時、ほうきは手軽&省エネです	1日1分短縮で ▲150円
ライフ スタイル	○アイロン、ドライヤー、掃除機、電子レンジ、食器洗い機など消費電力の大きい製品の同時使用は避けましょ う ○節電のための家事スケジュールをたて、ピーク時間帯(13時~16時)を避けて電気製品を使用ましょ う ○ボロシャツやかりゆし、機能・素材を活かしたスポーツアイテムなどを着用ましょ う ○うちわや扇子を利用して体感温度を下げましょ う		

屋内でも熱中症にかかる場合があります。特に高齢者、乳幼児、体調に不安のある方々においてはそれぞれのご事情のもと、無理のない範囲で、ご協力をお願いします(使用していない部屋の電気はこまめに消す等)。

※ 資源エネルギー庁「家庭の省エネ徹底ガイド春夏秋冬」、環境省「COOLBIZ 家庭篇」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

夏の電力使用の特徴



日中（13時～16時頃）に電力使用のピークとなる傾向にあり、日中ご在宅の場合は、特にこの時間帯の節電が重要となります。

【 家庭（在宅世帯）における夏の昼間の電気機器の使用例 】

