



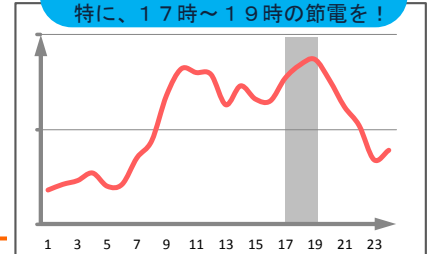
2012・冬 家庭版

賢く節電♪ Challenge マイナス3%! 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へお出かけ♪
身近にあるあたたかい場所へ出かけて、家庭の暖房器具をオフ
- ✓ エアコン・電気カーペットや冷蔵庫の温度設定は適切に♪
家電製品の消費電力を意識し、朝と夕方の同時使用は控えめに
- ✓ LED等の高効率照明に買い替えて、電気代をダイエット♪
LEDに買い替えて「プレミアムエコポイント」をゲット!

冬の電力はピークが2回
特に、17時～19時の節電を!



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	部屋の室温が20℃になるよう設定	○エアコンの冬の暖房は20℃に。(1℃下げると10%カット) ○エアコンは必要なときだけ使用しましょう。 ○エアコンフィルターの掃除をしましょう。(1~2回/月)	1,170円 900円 700円
電気カーペット こたつ	最低限の広さと温度で こたつ布団は厚く、設定温度は低く	○電気カーペットは広さに合わせましょう。(3畳→2畳で) ○電気カーペット温度は低めに設定しましょう。 (3畳用で、1日5時間使用、温度を「強」→「中」で) ○こたつ布団に、上掛けと敷布団合わせて使う。(6%カット) ○こたつの設定温度は低めにしましょう。(「強」→「中」で)	1,980円 4,090円 710円 1,080円
キッチン 家電	つけっぱなしは大敵	○ご飯の炊飯器保温は4時間が限度、電子レンジで温め直したほうが電気代が節約できます。 ○電気ポットで保温せず、魔法瓶等を活用しましょう。 (1日6時間の保温状態→魔法瓶で保温)	2,360円
お風呂	お風呂は続けて入り、 シャワーは必要なときだけ	○お風呂は間隔をあけずに続けて入りましょう。 ○こまめにシャワーを止めましょう。 ○お風呂のふたを閉めましょう。	(ガス代)1,760円 (ガス代)1,000円 (水道代)1,000円
洗濯機	まとめて洗い、回数を少なく	○洗濯物はまとめて洗いましょう。 ○乾燥機のフィルターの掃除もこまめに。(5~7%カット)	(電気代)130円 (水道代)3,820円
トイレ	ふたを閉め、こまめに温度調節	○電気便座のふたを閉めましょう。(最大11%カット) ○温便座は切って、便座カバーや便座シートを活用する。 ○洗浄水の温度は低めに。	770円 1,100円 300円

☆ ちょっとした工夫で身も心も、そしてオサイフも暖かく・・・

- ・衣類の工夫・・・一枚プラスで体感温度UP《ひざかけ(+2.5℃)、カーディガン(+2.2℃)ソックス(+0.6℃)》
- ・冬の衣類の素材・・・ウールやアクリル、絹が保温性に優れています。水分吸収で発熱する機能性インナー等の活用を!
- ・湯たんぽ・・・電源不要で自然の暖かさ、どこでも活躍してくれます。
- ・風呂上りのドライヤー・・・短時間でも消費電力は大きいので、タオルでよく拭いてから使いましょう。
- ・一家団らん・・・照明、暖房を一箇所で。親から子供に省エネの大切さを教えましょう。
- ・契約アンペア・・・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。

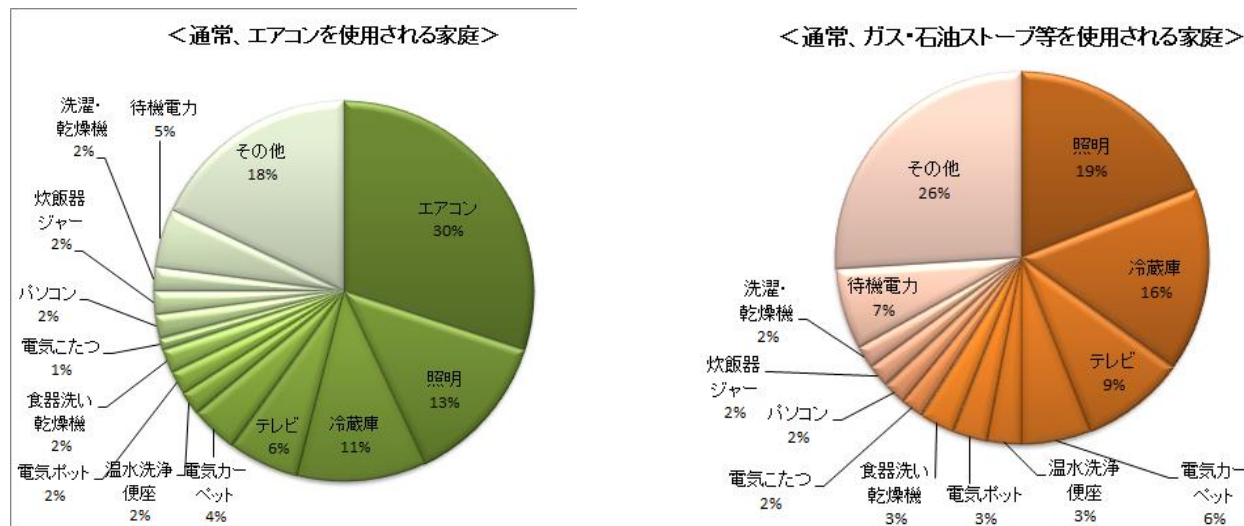
ライフ スタイル	○信州の冬野菜(根菜類・きのこ類・香味類)や地酒を用いた食事、信州の伝統的な防寒具(はんでんやねこなど)の利用や温泉に出かけるなど、信州の冬を楽しみましょう。
	○「エコとく診断」で、家庭の省エネや節電のアドバイスを受けてみましょう! 詳しくは、長野県公式ホームページから <input type="text" value="エコとく診断"/> を <input type="text" value="検索"/>
	○ペレットストーブや薪ストーブを設置しましょう。(豊かな森林資源を活用しましょう) ○家電製品やガス、石油機器などの購入の際は、省エネ性能に優れた機種を選択しましょう。

※ (財)省エネルギーセンター「家庭の省エネ大辞典」、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。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。
 ※ 「%」は各機器における削減効果です。

ご利用の暖房機器別の節電メニュー

下記の「節電メニュー」の中から、お使いの暖房機器に合わせて、それぞれのご家庭で無理なく実施できるものを実践して頂き、ご協力をお願い致します。

【 家庭における冬の夕方（19 時頃）の消費電力の例 】



通常、エアコンを使用されるご家庭の場合

節電メニュー	節電効果 (消費電力に対する削減の目安)
● 重ね着などをして、室温 20℃を心がけましょう。※設定温度を 2℃下げた場合	7%
● 窓には厚手のカーテンを掛けましょう。	1%
● 不要な照明をできるだけ消しましょう。	4%
● テレビの画面の輝度を下げましょう。	2%
● 必要な時以外は消しましょう。	2%
● 家電製品は、リモコンではなく、本体の主電源を切りましょう。	1%
● 使わない機器はプラグを抜いておきましょう。	1%

通常、ガス・石油ストーブ等を使用されるご家庭の

節電メニュー	節電効果 (消費電力に対する削減の目安)
● 不要な照明をできるだけ消しましょう。	6%
● 冷蔵庫の設定を「弱」に変えましょう。	2%
● 扉を開ける時間をできるだけ減らしましょう。	2%
● 食品をつめこまないようにしましょう。	2%
● ジャー炊飯器は早朝にタイマー機能で 1 日分をまとめて炊きましょう。	2%
● 保温機能は使用せずに、よく冷ましてから冷蔵庫に保管しましょう。	2%
● 便座保温・温水の設定温度を下げましょう。	1%
● 不使用時はふたを閉めましょう。	1%