



2016年・夏
家庭版

賢く節電♪ **Challenge マイナス 10%!**
節電・省エネアクションメニュー

★ 重点アクション ★



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



無料の省エネアドバイスや省エネ診断を受けて、**照明器具や冷蔵庫などを省エネ型に見直し♪（家庭の省エネサポート制度）**

長野県 家庭の省エネ 検索

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。



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。

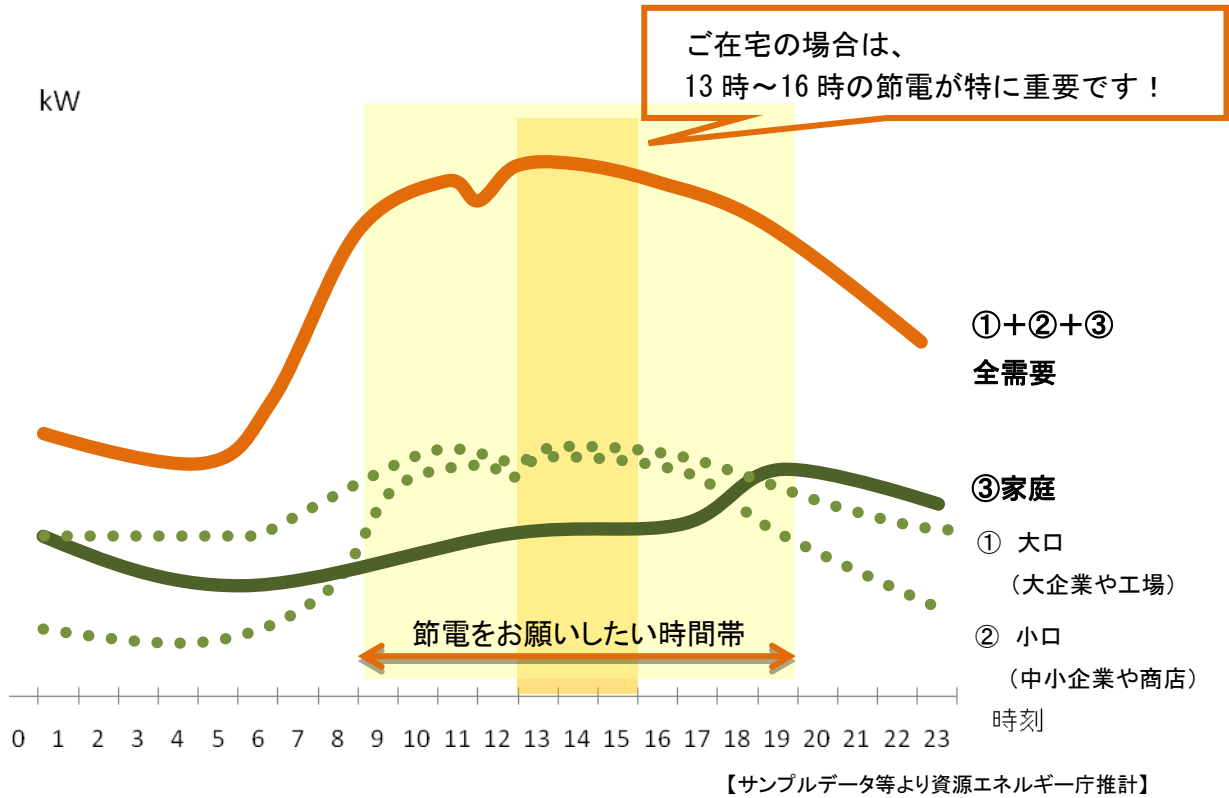


節電対策メニュー		効果をもとめる取組など	削減効果等
照 明	不要な照明をできるだけ消す。 削減効果 5%カット	○照明の点灯時間を1日1時間短縮する	▲430円
		○白熱電球を、LED電球や電球型蛍光灯に買い替える (白熱灯⇒LED電球や電球型蛍光灯に買い替え 消費電力1/4～1/6削減 寿命6～40倍)	▲1,850円
エアコン	部屋の室温が28℃になるように設定 (2℃上げた場合) 削減効果 10%カット ▲670円	○“すだれ”や“緑のカーテン”などで窓からの日差しを和らげましょう	10%カット ▲900円
		○無理のない範囲でエアコンを止め、扇風機の使用を	50%カット
		○2部屋で使用している場合は、1部屋(1台)に減らす (家庭内クールシェア)	30%カット
冷 蔵 庫	冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定 削減効果 2%カット ▲1,360円	○開けている時間を短くしましょう(20秒⇒10秒)。	▲130円
		○ものを詰め込み過ぎないようにしましょう	▲960円
		○壁との間に適切な間隔をあけて設置しましょう	▲990円
テ レ ビ	省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げましょう。 削減効果 2%カット	○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」から「中」へ 液晶32インチ // プラズマ42インチ (明るさ調節前に画面のお掃除を。)	▲600円 ▲3,340円
待機電力	本体の主電源から切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜きましょう。	○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	2%カット
掃 除 機	部屋を片づけてから掃除機をかけましょう	○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	▲120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しましょう ○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) 毎月の基本料金が節約できます		

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)。

※ 経済産業省「夏季の節電メニュー」、一般財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典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、在宅家庭の日中の最大使用時(約1200W)に対する削減率の目安です

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 】

