

家庭版

節電・省エネアクションメニュー







エネ丸

重点アクション

- ✓ “すだれ” や “緑のカーテン” で涼しい夏を！ 扇風機やうちわも上手に活用！
- ✓ 冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」へ！ こまめな節電に心がけましょう！
- ✓ 電力消費がピークとなる 13 時～16 時は、心地よい場所へお出かけも！ 森や公園、お店などで過ごすことで、家庭の電気をピークカット！



【すぐできるアクション】

節電対策メニュー		削減効果	効果を高める取組
エアコン 	“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！	<ul style="list-style-type: none"> ・朝夕のさわやかな風や打ち水を利用しましょう。 ・冷房の風向きや風量も効果的に調整を。 ・室外機の周りは整理整頓。風の流れを良くしましょう。 ・フィルターも月 2 回はお掃除を。
	冷房の設定温度は 28℃に！ (使用の時間や範囲も効果的に)	10% (2℃上げた場合)	
冷蔵庫 	冷蔵庫の温度設定を「強」から 「中」に変え、扉を開ける時間を できるだけ減らし、食品をつめ込 まないようにしましょう。	2% カット！	<ul style="list-style-type: none"> ・壁から適切な距離を離し、周りや上に物を置かないようにしましょう。 ・冷蔵庫の中は整理し、庫内にビニールカーテンを付けるなど、冷気を保ちましょう。
照明	日中は照明を消して、夜間も照明 をできるだけ減らしましょう。	5% カット！	<ul style="list-style-type: none"> ・人のいない部屋の照明はこまめな消灯を。 ・照明カバーなどは、お掃除を。
テレビ など	省エネモードに設定するとともに画 面の輝度を下げ、必要な時以外は消し ましょう。(温水洗浄便座は節電機能等 を使用しましょう)	2% カット！	<ul style="list-style-type: none"> ・テレビの消灯は主電源で。 ・つけっぱなしは、やめましょう。 ・長時間使わない機器は、コンセントからプラグを抜いておきましょう。
チャー 炊飯器 など	早朝にタイマー機能で 1 日分まと めて炊いて、冷蔵庫に保存しまし ょう。(掃除や洗濯も朝夕に)	2% シフト！	<ul style="list-style-type: none"> ・まとめて炊いたご飯は、ラップなどで包装し冷凍。食べる前に電子レンジで温めれば美味しくいただけます。
ライフ スタイル	とれたての地元の夏野菜を食べましょう。 家庭の省エネや節電をアドバイスする「エコとく診断」を受けましょう！ チェンジ！		詳しくは、長野県公式ホームページから エコとく診断 を 検索  節電で「プレミアムエコポイント」をゲットしましょう！詳しくは 信州エコポイント を 検索 

※資源エネルギー庁「家庭の節電対策メニュー」を基に長野県が作成。

※削減率は在宅世帯の日中の平均的消費電力（14 時：約 1200W）に対する目安の値です。

【ステップアップアクション】

チェンジ！	節電対策メニュー	機器比較による削減効果
照明	白熱電球は、電球型蛍光灯や LED 電球に交換しましょう	LED の場合約 80% 程度*1
その他	家電機器の買い替えの際は、省エネタイプを選択しましょう	

*1：白熱電球と LED 電球の電力消費量を比較して削減できる効果。



重点アクション

- ✔ 不要な照明の消灯の徹底
- ✔ エアコンの設定温度の見直し
- ✔ O A 機器の不要時の電源オフ等

【すぐできるアクション】

節電対策メニュー		削減効果	効果を高める取組など
照明	不要な照明を消灯する カット!	*建物全体に対して 2~4%	・直接事業活動に支障とならない 広告照明等を消灯する
	照度の見直しを行う カット!	+α	・照明の間引きを行う
空調機	エアコンの設定温度は 28℃を目安に設定する カット!	*建物全体に対して 1~4% (2℃上げた場合)	・フィルターの清掃を行う ・ブラインド、カーテンなどにより 日射を遮蔽する
	室内CO2濃度を調整して 外気取入量を削減する カット!	+α	・環境衛生管理基準内 (1000ppm以下)で調整する
O A 機器	長時間席を離れるときは 電源を切るか省電力モードに 設定する カット!	*建物全体に対して 3%	・退社時にプラグを抜く
圧縮機	コンプレッサー吐出圧を 低減する カット!	8%	・フィルターの清掃を行う
生産設備	ライン停止時や非操業時に 設備の電源を切る カット!	+α	・ユーティリティ設備自体も 停止する
その他	エレベーター・エスカレーターの 一部を停止する カット!	+α	
	自動販売機内の蛍光灯を 消灯する カット!	0.6%	
	温水洗浄便座の節電機能等 を使用する カット!	33%~38%	・ふたをしめる ・設定温度を変更する
	ランチシフト(昼食休憩を午後 1時~2時へ) シフト!		・勤務時間を朝方へシフトする
ピークシフト	お盆周辺で夏期休暇や年休を 積極的に取得する シフト!		

*建物全体に対する節電効果

【ステップアップアクション】

節電対策メニュー		削減効果	効果を高める取組
社内体制	省エネルギーのための社内 体制を整備する チェンジ!	+α	・省エネルギー診断を活用する
照明	蛍光灯を高効率蛍光灯や LED照明に交換する チェンジ!	約40%	・照明器具の清掃を行う
その他	デマンド監視装置を導入 する チェンジ!	+α	

※資源エネルギー庁「小口需要家の節電行動計画の標準フォーマット」、(財)省エネルギーセンター「工場の省エネルギーガイドブック2010/2011」「電力供給不足に伴う具体的な緊急節電対策」、名古屋市「省エネ対策虎の巻 病院・老人ホーム・オフィスビル編」、内閣官房(節電啓発等担当)・経済産業省「各種家電製品の省エネ対策による試算効果」を基に長野県が作成



重点アクション

- ✔ 不要な照明の消灯の徹底
- ✔ 冷房28℃の徹底
- ✔ エレベーターの運転台数制限・階段使用の徹底

【すぐできるアクション】

節電対策メニュー		削減効果	効果を高める取組など	
照明	事務室内の窓際の照明を消灯 カット!	*建物全体に対して 2~4%	<ul style="list-style-type: none"> ・ 時間外は必要箇所のみ点灯 ・ ノー残業デーの徹底 ・ 水曜は午後6時に一斉一旦消灯 ・ 照明カバーの撤去、照明器具の清掃（照度アップ） 	
	廊下、エレベーターホール等の消灯 カット!			
	不要時の消灯（トイレ、コピー室） カット!			
	過剰な照明を間引く カット!	+ α	事務室の照度目安 300~500lx 以上	
OA機器	ディスプレイの明るさを下げる カット!	23%	<ul style="list-style-type: none"> ・ パソコン1台あたり約3割節電 ・ ディスプレイの埃を拭き取る ・ 退庁時のプラグ抜き徹底 	
	長時間席を離れるときは電源を切るか省電力モードに設定する カット!	*建物全体に対して 3%		
	新しいノートパソコンの場合はプラグを抜き、バッテリー駆動に切替える シフト!	+ α		ピーク時間帯に1時間程度、パソコンを使わない仕事をする
空調	エアコンの設定温度は28℃を徹底 カット!	*建物全体に対して 4% (2℃上げた場合)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 冷房時間は出来る限り短縮 ・ 空調の気流を妨げるようなロッカー等の配置を見直す ・ フィルターの清掃 	
	排気ファン（換気扇）の一定時間の停止 カット!	+ α		
	室内CO ₂ 濃度を調整し、外気取入量を削減 カット!	+ α		環境衛生管理基準内(1000ppm以下)で調整する
	緑のカーテン、ブラインド、すだれ等の活用 カット!	*建物全体に対して 3%		退庁時にブラインドを閉め、翌朝の日射負荷を軽減
動力、コンセント	エレベーターの運転台数の制限 カット!	+ α	職員の原則階段使用の徹底	
	温水洗浄便座等の節電機能を使用する カット!	33~38%	電気ポット等のプラグ抜き、不要な冷蔵庫の使用を控える	
	自動販売機内の蛍光灯の消灯 カット!	0.6%	冷却停止時間の延長	
その他	ランチシフト（昼食休憩を午後1時~2時へ） シフト!			
	お盆周辺での夏期休暇及び年休の積極的な取得 シフト!			

*建物全体に対する節電効果

【ステップアップアクション】

節電対策メニュー		削減効果	効果を高める取組
照明	高効率蛍光灯やLED照明に交換 チェンジ!	約40%	個別紐スイッチの導入検討
その他	デマンド監視装置の導入検討 チェンジ!	+ α	省エネルギー診断を活用

※資源エネルギー庁「小口需要家の節電行動計画の標準フォーマット」、日本マカリタ社「Windowsパソコンを節電して使う術」、名古屋市「省エネ対策虎の巻」、内閣官房（節電啓発等担当）・経済産業省「各種家電製品の省エネ対策による効果試算」を基に作成。削減効果は、設備毎の消費電力に対する節電効果の目安。