



みんなの“気持ち”でエコライフ

目標:マイナス5% (対前年比)  
平日昼1時~4時は、  
節電にご協力をお願いします!

さわやか信州

# 省エネ大作戦

節電・省エネに取り組みましょう!

「ピークカットチャレンジ」にも参加しましょう!

電力需要のピーク時間帯に特に節電!

実施日時: 7月7日(木・七夕)

7月26日(火)

昼1時~4時の3時間

夜8時~10時の2時間



長野県省エネルギー・自然エネルギー推進本部  
(事務局 環境部温暖化対策課)

TEL. 026-235-7022 (直通) FAX. 026-235-7491

E-mail: ontai@pref.nagano.lg.jp



## エコについて勉強しよう

今こそ『家庭の省エネ』を一緒に始めませんか!

家庭の省エネ

### エコとく講習会・エコとく診断 のご案内

長野県では、ご家庭からのCO2の排出を減らすため、経験豊かなプロの技術者「省エネアドバイザー」を県下各地に派遣し、無料講習会や無料診断を実施しています。

長野県が  
実施!!

お問い合わせ・申し込み先

事務局/NPO法人CO2バンク推進機構 (業務受託団体)

長野県長野市稲里町中央三丁目33番23号

TEL/026-285-5370 FAX/026-254-7301

URL/http://www.co2bank.org/ メール/CO2bank@nifty.com

担当: 亀山寛、滝沢和夫 直通080-1259-5778

省エネアドバイザー・コーディネーター: 水上則男、柿崎久、宮野秀夫、笹尾彰治、沼田清

事業に関するお問い合わせ: 長野県環境部 温暖化対策課温暖化対策係 (担当) 小林真人 三石一彦  
直通電話 026-235-7022 FAX番号026-235-7491

### エコとく講習会(無料)

○家庭の省エネアドバイザーが、ご希望の場所で、地球温暖化の仕組みや一般的な省エネの手法について、幅広くご説明します。

### エコとく診断(無料)

○家庭の省エネアドバイザーが、直接ご家庭に訪問して、ライフスタイルに合った家計の節約にもつながる省エネ方法を提案いたします。



## エコしてお得なポイントをゲットしよう

さわやか信州省エネ大作戦

# プレミアム エコポイント

~信州エコポイント特別キャンペーン~

○今年は新たに、夏(7~9月)と冬(12~2月)の家庭の節電に応じて、「プレミアムエコポイント」を交付します!

○ポイントは **各5ポイント**、合計**10ポイント**交付!

○ゲットしたポイントは、県内586事業協賛店舗において、**1ポイント100円相当**の特典と交換できます!

エコして  
お得!



お問  
合せ  
先

温暖化防止エコポイント事業実行委員会事務局 (長野県地球温暖化防止活動推進センター内)

〒380-0835 長野県長野市新田町1513-2(82プラザ長野) TEL.026-237-6625 TEL.026-238-9780

●詳しくはホームページをご覧ください <http://www.shinshu-ecopoint.com> もしくは

# エコを実践しよう

家庭版

## 節電・省エネアクションメニュー



### 重点アクション

- ✓ “すだれ” や “みどりのカーテン” 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
<b>エアコン</b> 	“すだれ” や “みどりのカーテン” などで窓からの日差しを和らげましょう。	10% <b>カット!</b> ✂	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝夕のさわやかな風や打ち水を利用しましょう。</li> <li>・冷房の風向きや風量も効果的に調整を。</li> <li>・室外機の周りは整理整頓。風の流れを良くしましょう。</li> <li>・フィルターも月2回はお掃除を。</li> </ul>
	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)	
<b>冷蔵庫</b> 	冷蔵庫の設定温度を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らし、食品を詰め込まないようにしましょう。	2% <b>カット!</b> ✂	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
<b>照明</b>	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% <b>カット!</b> ✂	<ul style="list-style-type: none"> <li>・人のいない部屋の照明はこまめな消灯を。</li> <li>・照明カバーなどは、お掃除を。</li> </ul>
<b>テレビなど</b>	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% <b>カット!</b> ✂	<ul style="list-style-type: none"> <li>・テレビの消灯は主電源で。</li> <li>・つけっぱなしは、やめましょう。</li> <li>・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。</li> </ul>
<b>ジャー炊飯器など</b>	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% <b>シフト</b> ➡	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> </ul>
<b>ライフスタイル</b> 	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！ 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="button" value="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 <input type="text" value="信州エコポイント"/> を <input type="button" value="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

節電対策メニュー		機器比較による削減効果
<b>照明</b> 	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*
<b>その他</b>	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。