家庭版
冬期の節電・省エネメニュー

重点アクション

- 空調温度を20℃に設定
- 不要な照明の消灯
- 冷蔵庫の温度設定の見直し
- 特に夕方以降の節電を（暖房・家事に留意）

【すぐできるアクション】

信州節電対策メニュー

寒冷地の本県においては、「節電アクション 冬期の節電メニュー〔ご家庭の皆様〕」の他に、以下の事項に取り組みましょう。

電気こたつ･電気毛布等の暖房器具は、その温度設定や使用時間を調節しましょう。
こたつは、上掛けや中掛け･敷布団(断熱マット)を活用し、効果的な保温を図りましょう。

水道管の凍結防止帯の節電に留意しましょう。
(保温材の劣化等により機能が低下している場合があります。使用電気量の点検や節電装置の活用を図りましょう)

暖房も適切な範囲に留め、窓用断熱シートやカーテンボックスなどを活用して、部屋への冷気の進入を防ぎましょう。

湯たんぽ、ひざかけ、ストールなどを活用して、暖かさを保ちましょう。
足首や手首、襟元を暖めることで、効果的に体を温めましょう！

家族で集まり団欒の時間を過ごすなど、効率的な暖房の使用に努めましょう。

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（はんてんやねこなど）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。

【ステップアップアクション】

できることから始めましょう。

・ペレットストーブや薪ストーブの設置を進めましょう。（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。