

# 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"> <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% <small>(2℃上げた場合)</small>	
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"> <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>
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"> <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>
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"> <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>
ジャー 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"> <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>
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 <a href="#">「エコとく診断」</a> を <a href="#">検索</a> 
			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 <a href="#">「信州エコポイント」</a> を <a href="#">検索</a> 

※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。