

目標：最大電力▲9% (平成22年度比)



さわやか信州



# 省エネ大作戦

## 2015夏

6月22日(夏至)▶9月30日

特に13時~16時の節電・省エネに、ご協力をお願いします!

7月29日(水)はピークカットチャレンジデー!!  
より一層の節電にご協力をお願いします。

長野県省エネルギー・自然エネルギー推進本部 (事務局 環境部環境エネルギー課)

TEL.026-235-7209 (直通) FAX.026-235-7491 E-mail kankyoene@pref.nagano.lg.jp

長野県 節電

検索



## 涼しさを分かち合おう! 信州クールシェア

家庭のエアコンなどを止めて、涼しく快適に過ごせる施設や場所(スポット)、行事(イベント)などへ出掛けて、涼しさをみんなで分かち合う(シェア)ことで、社会全体としての節電・省エネルギーを図るのが、「クールシェア」です。

### 信州クールシェアスポット!

自然の中の涼しい場所や観光スポット、地元のお店や涼しいメニューを提供するカフェなどに外出して、賢く節電の夏を過ごしましょう。シールラリーを初めて実施します。

- 山や高原で、自然のクールシェア
- 図書館や美術館で、知的にクールシェア
- レストランで、信州の夏野菜を食べよう

### 信州クールシェアイベント!

公共機関などが主催するみんなで楽しく集まれるようなイベントなどに、参加してみよう!

- 打ち水イベント
- 環境フェア、省エネセミナー
- 公共施設の施設見学会 イベント など

このステッカーが目印!

信州クールシェアスポット

COOL SHARE



お問い合わせ 長野県環境部環境エネルギー課環境管理係 TEL.026-235-7209 (直通)

<http://www.pref.nagano.lg.jp/ontai/kurashi/ondanka/setsuden/coolshare/>

信州 クールシェア

検索



節電・省エネを積極的に展開中!

## 家庭の省エネサポート制度

ご家庭における省エネに関する疑問や、使用しているエネルギー(電気・ガスなど)のお得な使い方などを、長野県が登録した事業者の省エネアドバイザーが、無料で省エネアドバイスや省エネ診断を行います。



参加事業者  
募集中!

## 省エネサポート事業者 (28社を認定)

長野都市ガス(株)・中部電力(株)長野支店・長野プロパンガス(株)・岡谷酸素(株)・サンリン(株)・上田ガス(株)・松本ガス(株)・山久プロパン(株)・鈴与商事(株)松本支店・(株)川岸商会・(株)鳥羽・(株)北澤商会・(有)石井燃料商会・(有)沢村屋商店・(株)徳武燃料店・(株)サイサン長野支店・あづみ農協・(株)武重商会・長野ガス(株)・みなみ信州農協・松本ハイランド農協・(有)オザワ燃料・富士クラスタ(株)長野支店・イワタニ長野(株)・ジェイエエアップル(株)・北信州みゆき農協・信州諏訪農協・佐久浅間農協 (敬称略)

省エネアドバイスや省エネ診断をご希望の方は、以下にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ 長野県環境部環境エネルギー課温暖化対策係 TEL.026-235-7022 (直通)

<https://www.pref.nagano.lg.jp/ontai/kurashi/ondanka/shoene/katei/index.html>

長野県 家庭の省エネ

検索





2015年・夏  
家庭版

賢く節電♪ Challenge マイナス 9%!  
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♪  
今年度は、初めて**シールラリー**を実施！

信州クールシェア



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。

長野県 家庭の省エネ



「**信州ひんやり料理**」で体の中からひんやり♪  
信州産の夏野菜を使った料理や県内各施設オススメのひんやり料理などを食べたり飲んで、冷房費節減！

節電対策メニュー		効果を高める取り組みなど	削減効果等
照明	不要な照明をできるだけ消す。 削減効果 <b>5%カット</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○照明の点灯時間を1日1時間短縮する</li> <li>○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)</li> </ul>	▲430円 ▲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 <b>10%カット</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○“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</li> <li>○無理のない範囲でエアコンを止め、扇風機の使用を</li> <li>○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)</li> </ul>	<b>10%カット</b> ▲900円 <b>50%カット</b> <b>30%カット</b>
冷蔵庫	冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定 削減効果 <b>2%カット</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○開けている時間を短くしましょう(20秒⇒10秒)。</li> <li>○ものを詰め込み過ぎないようにしましょう</li> <li>○壁との間に適切な間隔をあけて設置しましょう</li> </ul>	▲130円 ▲960円 ▲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 <b>2%カット</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。)</li> </ul>	▲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。	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>	<b>2%カット</b>
洗濯機	容量の80%程度を目安に、まとめ洗いをしよう。(乾燥機のフィルターの掃除もこまめに)		(電気代) ▲130円 (水道代) ▲3,820円
ライフスタイル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○パソコンのスクリーンセーバーは、消費電力は上がりません。特に3Dのスクリーンセーバーは、描画処理にCPUパワーを多く使うため、パソコンを使っていないのに、かえって消費電力が上がるものもあります。</li> <li>○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。</li> </ul>		

※ 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、在宅家庭の日の最大使用時(約1200W)に対する削減率の目安です  
 ※ 適切な室温管理、こまめな水分補給等により、熱中症にご注意ください