



2013年・夏  
家庭版

賢く節電♪ Challenge マイナス③%!  
節電・省エネアクションメニュー

重点アクション

- 電力消費のピーク時間帯(13時~16時)は、信州クールシェアスポット・イベントへお出かけ♪  
●家庭のエアコンを止めて、森林や公園、お店などに出かけて、楽しく節電。
- 照明器具や冷蔵庫などを省エネ型に買い替えて、電気代をダイエット♪  
●省エネラベルを参考に省エネ性能を比較してみよう。
- 契約アンペアの確認を。適切なアンペアへの見直しで、家計にもやさしく♪



節電対策メニュー	効果をもとめる取り組みなど	削減効果等
<p><b>契約アンペア</b></p> <p>契約アンペアを確認しましょう。 ①家電に表示されているワット数を、100ワット⇒1アンペアに換算。 ②同時に使う家電のアンペア数の合計最大値が適正アンペア数の目安です。</p>	○過大な契約アンペアになっている場合には、適切なアンペアに見直しましょう。	毎月の基本料金が節約できます。
<p><b>照明</b></p> <p>白熱電灯は、LED電球や電球型蛍光灯に買い替えましょう。 (LED電球への買い替え費用は1年ほどで元が取れます。)</p>	○白熱灯からLED電球や電球型蛍光灯に買い替えると、消費電力は1/4~1/6に削減できます。 ○LED照明は、電球型以外にもラインナップが充実。	<b>5%カット</b> LEDは、白熱灯の6~40倍の長寿命
<p><b>エアコン</b></p> <p>部屋の室温が28℃になるように設定 削減効果  <b>10%カット</b> (2℃上げた場合)</p>	○“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。 ○無理のない範囲でエアコンを止め、扇風機の使用を。 ○2部屋で使用している場合は、1部屋(1台)に減らしましょう。(家庭内クールシェア)	<b>10%カット</b> <b>50%カット</b> <b>30%カット</b>
<p><b>冷蔵庫</b></p> <p>冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定 削減効果  <b>2%カット</b></p>	○季節に合わせて設定温度を調節しましょう。 ○ものを詰め込み過ぎないようにしましょう。 ○壁との間に適切な間隔をあけて設置しましょう。	▲1,360円 ▲960円 ▲990円
<p><b>テレビ</b></p> <p>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></p>	○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。)	▲600円 ▲3,340円

☆ 使わないときは電源をOFFに! 1日に1時間、使用時間を減らすと年間で...

- ・エアコン(冷房28℃設定) ▲410円
- ・テレビ(液晶32インチ) ▲370円
- ・照明(白熱電球54W) ▲430円
- ・パソコン(デスクトップ型) ▲690円
- (プラズマ42インチ) ▲1,240円
- (蛍光灯12W) ▲100円
- (ノート型) ▲120円

合計で **3,360円削減**



ライフスタイル

- 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。
  - 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。
  - クールシェアスポット・イベントへ出かけて、賢い夏の過ごし方を体験しましょう。
  - とれたての地元の夏野菜を食べましょう。
  - 照明器具をLED等の省エネ型に買い替えて「プレミアムエコポイント」をゲットしよう!
  - 家電製品を買い変えるときは、省エネラベルを参考に、省エネ性能を比較してみよう。
- (参考: 一般財団法人省エネルギーセンターHP [http://www.eccj.or.jp/machinery/labeling\\_program/index.html](http://www.eccj.or.jp/machinery/labeling_program/index.html))

詳しくは、長野県公式ホームページから [信州クールシェアスポット](#) を検索

詳しくは、[信州エコポイント](#) を検索

※ 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。  
※ 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。