



2022年・夏

家庭版

今こそ省エネ！

プラスアクション

健康に支障を来たすことのないよう、以下のメニューを参考に、ご自身の体調等に合わせ、無理のない範囲での取組をお願いします。

省エネ・節電メニュー

削減効果
(削減率)

照明

- 部屋の照明の明るさを下げましょう。
- ランプやカバーをこまめに清掃しましょう。

2.5%

-

冷房

- エアコンは室温が28℃になるように設定しましょう。
- 日中はすだれ、よしず、カーテンなどで窓からの日差しを和らげましょう。
- 早朝や夜間の涼しい時間帯には、外の涼しい空気を取り入れましょう。
- エアコンと扇風機を併用して空気を循環させ、体感温度を下げましょう。
- リビング等に集まって過ごし、エアコンの稼働台数を減らしましょう。
- エアコンのフィルターを、月に1・2回清掃しましょう。

5.4%

-

-

-

30%

1.9%

冷蔵庫

- 冷蔵庫の庫内温度を「中」に設定しましょう。
- 扉を開ける時間を減らしましょう。
- 中身を詰め込みすぎないようにしましょう。

1.2%

-

-

テレビ

- 省エネモードに設定し、画面の輝度（明るさ）を下げましょう。

2.0%

洗濯機

- 容量の8割以上を目安にまとめ洗いをしましょう。

0.4%

乾燥機

- 衣類乾燥機（洗濯機の乾燥機能を含む。）や浴室乾燥機は、部屋干しと併用して使用時間を短くしましょう。
- 天候の良い日は室外干しをしましょう。

0.4%

-

待機電力

- 本体の主電源を切り、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。
- プラグの抜き差しが面倒な場合は、スイッチ付きタップを導入しましょう。

0.5%

-

※ 経済産業省「夏季の省エネ・節電メニュー」及び長野県地球温暖化防止活動推進センター「〔信州版〕省エネガイドブック」等を基に長野県が作成。

※ 地域・時間帯により節電効果は変動します。

買い替えで、省エネが図れます

器具の省エネ性能は格段にアップ。
買い替えのときは、家族の人数、部屋の広さに
あつた製品を。機能も必要かを考えて。



冷蔵庫

24時間365日働く冷蔵庫、買い替えると大きな省エネです。
(内容積401~450Lの例)

(年間消費電力量)



15年前と比べると

年間電気代
約6,900~約8,800円
お得

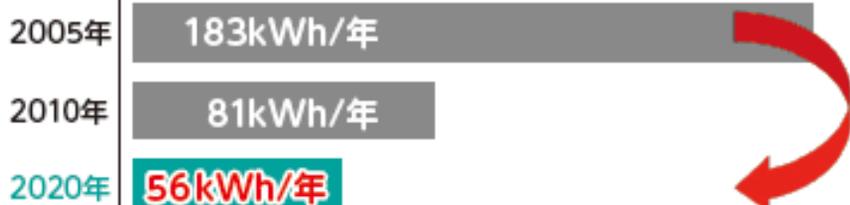
出典:省エネ性能カタログ・しんきゅうさん(テレビ・エアコンも同様)

*年間電気代は年間消費電力量に電力料金目安単価27円/kWh(税込)を乗じて算出した目安です。(テレビ・エアコンも同様)

テレビ

部屋の広さに合ったサイズを選びましょう。
(液晶テレビ32V型)

(年間消費電力量)



15年前と比べると

年間電気代
約3,400円
お得

エアコン

APF(年間エネルギー効率)値の大きな機器をチェックしよう。
(冷暖房兼用・壁掛け形・冷房能力2.8kWクラス)

(期間消費電力量)



15年前と比べると

年間電気代
約5,700円
お得

設備の更新は省エネ性能の高いものを

高効率コンロ

炎の広がりを抑え、
なべ底との距離を近づけた
高効率バーナーを搭載したコンロです。
従来のバーナーより効率が上がっています。



温水洗浄便座

温水洗浄便座は、温水をあらかじめ貯めておく
タイプの「貯湯式」と使う時だけ瞬時に温める
タイプの「瞬間式」があります。



10年前の温水洗浄便座との年間消費電力量の比較



出典：資源エネルギー庁「省エネ性能カタログ2010年冬版/2020年版」の機種一覧における単純平均値

浴槽

浴槽のまわりに断熱材を入れ、
ふたも保温性を高めた浴槽が
あります。浴槽のお湯が冷め
にくいので、追い焚きや自動
保温のエネルギーを抑えるこ
とができます。



照明はLEDに!

LED照明の光源寿命は約4万時間と長寿命



一般電球60形 54W

電球形LEDランプ
一般電球形・全方向が
明るいタイプ・電球色 **7.5W**



蛍光灯シーリングライト8畳用 68W

LEDシーリングライト8畳用 **34W**

一般の電球と比べると

**約86%の
省エネ**

*ほぼ同じ明るさの一般電球と電球形LEDランプとの比較

蛍光灯器具と比べると

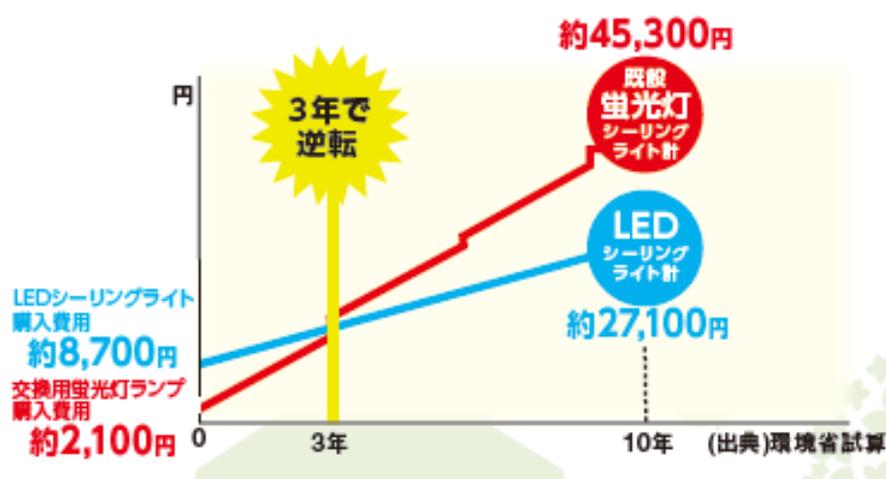
**約50%の
省エネ**

*ほぼ同じ明るさの蛍光灯シーリングライトとLEDシーリングライトとの比較

出典:日本照明工業会 住まいの照明省エネBOOK 2020年版

シーリングライトも蛍光灯からLEDへ買い替え! 3年で元が取れます

LEDシーリングライトに買い替えると、3年で蛍光灯ランプのままだった場合のランプの交換費用や電気代の元が取れます。10年でLEDの方が約18,200円もオトクになります。



LEDは
約18,200円
お得になります!



移動の見直し

- マイカーから公共交通機関、徒歩又は自転車への転換や相乗り等に取り組んでみましょう。
- 自動車を運転する場合は、エコドライブに心がけましょう。

エコドライブ

エコドライブは安全運転につながります。
公共交通や自転車の利用にも心がけましょう。

加減速の少ない運転、
早めのアクセルオフ

アイドリングストップを
心がけましょう



【年間の省エネ効果】 約20,000円の節約

エコドライブ10のすすめ

- ① 自分の燃費を把握しよう
- ② ふんわりアクセル「eスタート」やさしい発進を心がけよう
- ③ 車間距離にゆとりをもって、加速・減速の少ない運転
- ④ 減速時は早めにアクセルを離そう
- ⑤ エアコンの使用は適切に
- ⑥ ムダなアイドリングはやめよう
- ⑦ 渋滞を避け、余裕をもって出発しよう
- ⑧ タイヤの空気圧から始める点検・整備
- ⑨ 不要な荷物はおろそう
- ⑩ 走行の妨げとなる駐車はやめよう

バス・電車ふれあいデー

長野県では、毎週水曜日を「バス・電車ふれあいデー」として、公共交通の利用を促進しています。
水曜日に使用できる「お得な回数券」を発売していますので、ご活用ください！

バス	長電バス、千曲バス、上田バス、 信南交通、伊那バス	1,300円分の乗車券を1,000円で発売
	JRバス	1,000円の乗車券を700円で発売
	長野市バス共通ICカード「KURURU」	基本ポイントの3倍（運賃の15%）を付与（定期券の区間内の利用にはポイントは付きません）
鉄道	長野電鉄、アルピコ交通、上田電鉄、 しなの鉄道	6枚つづりの回数券を5枚分の運賃額で発売 （有効期限：発売日から3か月）

バス乗車券は最寄りの乗車券販売窓口・車内で、鉄道回数券は主要各駅でお買い求めください！
（詳しくは、各バス事業者又は鉄道事業者へお問い合わせください）



お役立ちサイト

●うちエコ診断 (WEB版)

家庭の光熱費削減につながる効果的な取組がWEB上で簡単にシミュレーションできます



<https://webapp.uchieco-shindan.jp/>



●しんきゅうさん

省エネ製品への買替えによる電気代削減効果を簡単に比較できます



<https://ondankataisaku.e-nv.go.jp/shinkyusan/>



県の支援制度

💡 信州省エネ家電購入応援キャンペーン

期間中、対象店舗において対象製品を購入した方へ、購入品目等に応じたポイント等を交付します

対象者	長野県在住の個人
購入対象期間	令和4年8月1日(月)から令和5年2月14日(火)まで
対象家電	エアコン、冷蔵庫、電気温水機器

詳細は、キャンペーンサイトをご覧ください。

<https://shinshu-shoene.jp/>

信州省エネ家電

検索



⚡ 令和4年度既存住宅エネルギー自立化補助金

自宅に蓄電池を設置し、太陽光パネルと組み合わせて「エネルギー自立」を目指す方を支援します

対象者	自己の居住する県内の既存住宅において、信州の屋根ソーラー認定事業者との販売契約により、太陽光発電設備等を新規設置する者
申請受付	令和4年4月13日(水)から
補助タイプ・補助額	◆ 太陽光発電システムと蓄電システムを同時に導入する場合 補助額： 20万円 ◆ 蓄電システムのみ導入する場合 補助額： 15万円

詳細は、以下のサイトをご覧ください。

<https://www.pref.nagano.lg.jp/zerocarbon/jiritsu.html>

