

## 熱中症にご注意ください！

暑さが厳しい時間にエアコンの使用を過度に控えると、室温が上昇し、熱中症を引き起こす恐れがあります。特に、ご高齢の方や小さなお子さまは、水分をこまめに補給していただくなど体調に注意しながら、無理のない範囲で省エネ・節電にご協力をお願いします。



### ◆熱中症予防のポイント

- エアコンや扇風機を適切に使用し、室内を適温に保つこと
- 高温多湿の屋内や部屋の中では、高齢者や小さなお子さんからは目を離さないようにすること
- 気温が高い時間帯の農作業や庭仕事等は極力避けること
- 小さなお子さん連れを外出される場合は、できるだけ照り返しの強い場所をさけること
- 屋外での部活動やレクリエーションを行う場合は、こまめな水分補給や涼しい場所での休憩を心がけること

詳しくはこちらから⇒

熱中症予防 山形県

検索

## 家庭のアクションに参加してみませんか

### ○参加方法は簡単です！

県では、家庭での省エネや節電などの取組みを推進するため、「家庭のアクション」事業を実施しています。参加方法は、各市町村や県各総合支庁窓口等に設置している案内パンフレットの応募ハガキで実践している省エネ・節電の取組みを報告するだけです。ホームページからの報告もできます。

### ○素敵な賞品も抽選で当たります！！

ご報告いただいた方の中から、抽選で県内企業から協賛いただいた賞品を進呈します。また、昨年同月と比較して、電気使用量を削減した場合には「節電特別賞」にもご応募いただけます。東北電力が発行する「検針票」に今年と昨年の同月の使用量が記載されていますので、比較してみてください。対象は、7～9月のうちの1ヵ月分です。「検針票」の写しをハガキに付けて応募ください。

### ○「県民省エネ節電所」稼動中！

「省エネ節電所」とは、県民の省エネ・節電による余剰電力の積み上げで、発電所に相当する「省エネ節電所」がつくられるという考え方です。

「家庭のアクション」でご報告いただいた省エネ・節電の取組み状況を基に、節電量を積算し、積み上げてウェブサイト上に仮想の「省エネ節電所」を建設・稼動していきます。

☆詳しくはこちらをチェック ⇒ <http://eny.jp/> 《ホームページからの報告もこちらから

※または、下記事務局までお問い合わせください。

## 家庭への再エネ導入を検討してみませんか



県では、太陽光発電設備、ペレット・薪ストーブなど、再生可能エネルギー設備の家庭への導入を促進するため、設備の設置経費に対して助成を行っています。この機会に導入を検討してみませんか？

詳しくはこちらから⇒

再生可能 補助金 山形県

検索

【お問い合わせ】山形県地球温暖化防止県民運動推進協議会

事務局 山形県環境エネルギー部環境企画課

TEL 023-630-2336 FAX 023-630-2133

笑顔で省エネ 山形県

検索

平成25年度

笑顔で省エネ県民運動

# 省エネ ガイドブック



エコペンファミリー ©YOC

## 夏の省エネ県民運動実施中！



夏は、エアコンの使用などにより、電気をはじめとするエネルギーの消費量が増える時期です。そんな夏期にあわせて、省エネ・節電を推進する県民運動を実施中です。

### 節電の目安は5%削減

山形県では、電気使用量の削減目安を平成22年度対比5%に設定しました。熱中症など体調管理は十分気を付けて、無理のない範囲での省エネ・節電にご協力をお願いします。

詳しい省エネ・節電のメニューは次のページで。⇒⇒

※冷房等の室温管理に係る節電については、高齢者、乳幼児など健康に留意する必要がある方々、病院など県民生活の安全に直結する施設は除きます。

※生産活動等(農業、観光等を含む。)を行っている事業所の方は、生産や営業に支障のない範囲でのご協力をお願いします。

### 14時～15時は電気の使用をなるべく抑えて



夏の電気使用量のピークは14時～15時頃です。

この時間帯の電気使用量を抑えることは、電力需給バランスの維持において、非常に効果的です。ピーク時間にできるだけ使用を控える「ピークカット」、使用時間をずらす「ピークシフト」にご協力をお願いします。

山形県地球温暖化防止県民運動推進協議会

山形県

## ライフスタイルの見直しで省エネ・節電

ライフスタイルを見直すことも、省エネ・節電につながります。ちょっとした工夫で楽しく省エネ・節電ができるだけでなく、健康の増進にもつながります！

### ■早寝早起きで節電

早く寝ることで、夜間の照明、エアコンなどの使用による電気使用量を削減できます。早朝に家事や食事を済ませれば、ピークカット、ピークシフトにもつながります！

### ■一部屋に集まって、家族団らん♪

家族それぞれが、別々に過ごしては、電気使用量は増えるばかり。家族みんなが一部屋で過ごすことで、エアコン、テレビ、照明など1台で間に合います。さらに、家族で楽しい時間も過ごせます。

### ■電気の代わりに体を使おう！

電気の代わりに体を使って、地球も自分も健康に。掃除機の代わりに、ほうきとちりとりで掃除。そして床拭きも。家事をするときも体を使えばエクササイズチャンスです。

### ■野菜のグリーンカーテンで、育ててエコ！食べて健康！

ゴーヤやアサガオなどのツル植物で作られる「グリーンカーテン」は、夏の強い日差しを和らげ、部屋の中に涼しい風を通します。野菜なら収穫も楽しめます。いつもの食事に、我が家の採れたて野菜をプラスしてみませんか。



## ピークカット・ピークシフトにチャレンジ

1日でも最も電気使用量が増えるのが「14時～15時」。電力使用のピーク時に、できる限り電化製品の使用を控える「**ピークカット**」、または使用時間をずらす「**ピークシフト**」を実践することは、電力需給バランスの維持につながります。

**ポイント！** 14時～15時の間は、テレビを消して、読書や家族との会話を楽しんでみませんか？

**ポイント！** 下の表を参考に、消費電力の大きい電化製品の使用を控えると、より効果的です。

家庭で使用する主な電化製品の定格消費電力

電化製品	定格消費電力	電化製品	定格消費電力	電化製品	定格消費電力
電子レンジ	1,400W	液晶テレビ	50～150W	IHクッキングヒーター(3口)	5,800W
掃除機	1,000W	DVDレコーダー	40W	洗濯乾燥機	1,100W
ドライヤー	1,000W	パソコン	45W	アイロン	1,400W
ジャー炊飯器	1,300W	電気ポット(沸騰時)	800W	温水洗浄便座(瞬間式)使用時	1,200W

※上記は定格消費電力の一例であり、実際の消費電力は、製品の種類や使用方法等により異なります。

## 節電率5%にチャレンジ！～省エネ・節電のポイント～

今年の夏の節電の目安は**5%削減**！下の表の事例を参考にできることから取り組みましょう。

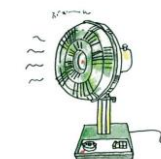
節電の取組み		削減率
テレビ	□省エネモードに設定し、見ないときは主電源を切りましょう。 ※1日1時間テレビ(20インチ)を見る時間を減らした場合(液晶テレビ) →年間で約330円お得！	0.5%
照明	□日中は照明を消して、夜間も照明をできるだけ消しましょう。 ※12Wの蛍光灯5灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合 →年間で約500円お得！	0.7%
エアコン	□28℃設定、またはいつもより2℃上げましょう。 ※外気温度31℃のとき、エアコン(2.2kW)の冷房設定温度を27℃から28℃にした場合→年間で約670円お得！ ※すだれ、グリーンカーテン等の活用により、室温の上昇を抑えましょう。	0.9%
	□冷房の使用時間をできるだけ短くしましょう。 ※外気温度31℃のとき、エアコン(2.2kW)を1日1時間短縮した場合	0.6%
冷蔵庫	□冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変えてみましょう。→年間1,360円お得 ※食品の傷みにご注意ください。	1.8%
	□ものを詰め込み過ぎないようにしましょう。 ※いっぱい詰め込んだ場合に対し、約半分にした場合→年間で約960円お得！	1.3%
待機電力	□リモコンの電源でなく、本体の主電源を切りましょう。長時間使わない機器はコンセントからプラグを抜いておきましょう。	1.7%

※削減率は、一般家庭の1ヵ月当たりの電気使用量を280kWhと想定  
※参考 財団法人省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

## エアコンの上手な使い方

夏の家庭において、最も電気を消費するのが**エアコン**です。この**エアコン**を上手に使用すれば、大きな節電効果につながります。

- 扇風機を併用することで、床にたまりがちな冷気が循環するので涼しく感じます。また、風が直接体にあたることでより涼しく感じられます。
- 温度調節は、エアコンの温度調節機能に任せます。こまめにスイッチの入切を繰り返して温度調節を行うと、急に部屋を冷やす運転が多くなり、より多く電気を使う場合があります。
- エアコンのフィルターを定期的(2週間に1回程度)に掃除しましょう。
- 出かける時や寝る前の15分前を目安にエアコンの電源を切りましょう。



## うちエコ診断(家庭向け無料省エネ診断)を受けてみませんか？

環境省事業

もっと光熱水費を節約したいけど、どうしたらいいかわからない、上手な省エネ・節電の方法を知りたい…。そんな悩みに「うちエコ診断員」がお答えします。あなたの家庭にピッタリな省エネ、節電の方法を提案し、地球にも家計にもやさしい生活のお手伝いをさせていただきます。

### ★うちエコ診断の受診の流れ

#### ☆ステップ1 申し込み

#### ☆ステップ2 事前調査票の記入、提出

□光熱費や家電機器、自家用車などの使用状況についてのアンケートに回答、提出いただきます。

#### ☆ステップ3 うちエコ診断の受診

□診断方法は、診断員がご自宅を訪問し、診断させていただく「訪問診断」や、事務局の事務所で受診していただく「窓口診断」、会社、事業所単位で受診していただく「団体診断」など、ご希望に応じた形で診断させていただきます。

□診断では、事前調査票から、現在のエネルギー使用状況をランキング形式でお示しした後、家庭の実情などもお聞きしながら、分野別(冷暖房、電化製品、給湯など)に、省エネ対策をそれぞれ提案させていただきます。

#### ☆ステップ4 事後調査票の記入、提出

うちエコ診断 山形県

検索

【お申し込み・お問い合わせ先】山形県地球温暖化防止活動推進センター(NPO法人環境ネットやまがた)  
〒990-2421 山形市上桜田3-2-37 TEL 023-679-3340 FAX 023-679-3389