

### 重点アクション



電力の「見える化」で節電効果を共有しながら、みんなで実践!

室温は19℃を目安に、「ウォームビズ」にひと工夫加えて快適に過ごそう♪  
インナーウェアをしっかりと着用、温かい飲み物で体の中からあたためる（詳細は裏面）

設備等の更新時には、省エネ性能の高いものに



**WARMBIZ**  
+ONE

節電対策メニュー		効果を高める取組など	削減効果
空調	室温は19℃を目安に、適切な温度管理を行う (3度下げた場合)  4%カット	○使用していないエリア(会議室、廊下等)は空調を止める。	1%カット
		○室内のCO2濃度の基準範囲内(1,000ppm以下)で、外気導入量を適正化。	4%カット
		○暖気を逃がさないよう、夕方以降はブラインドや厚手のカーテンを閉める、遮熱フィルム等の活用。	1%カット
		○空調機器の一斉の起動を避ける。	4%カット
照明	照度を確認し、作業に適した照度(改正JISに準じた照度)に設定 (例:事務室500ルクス程度)	○照明を半分程度間引きする。	8%カット
		○使用していないエリア(会議室、廊下等)は消灯。 ○昼休み等は完全消灯を心掛ける。	3%カット
OA機器	省エネモードの設定	○従来型蛍光灯を高効率蛍光灯やLED照明に交換する。 (照明器具当たり約40%削減)	-
		○長時間席を離れる時は、電源OFFかスタンバイモードに。 ○ディスプレイの明るさを調節(輝度を40%に下げる) ○退社時のプラグ抜き徹底	2%カット PC毎約23%カット
生産設備等	設備の運転方法の見直し、効率的な運転管理	○使用側の圧力の見直しにより、コンプレッサの供給圧力を低減する。(0.1MPa低減時)	設備毎約8%カット
		○コンプレッサの吸気温度を低減する。 (吸気温度10℃低減時)	設備毎約2%カット
その他	デマンド監視装置等の導入・活用	○電力の「見える化」により、最大使用電力を抑制し、契約kWを下げることで年間の電気代削減につなげる。	+α
	環境マネジメントシステムの運用	○環境マネジメントシステムの運用を通じて、エネルギー管理・適正使用を図る。(エコアクション21、ISO14001、ISO50001等)	+α
	節電啓発	○「信州省エネパートナー」に登録し、事業所としての節電目標と具体的アクションを定めるとともに、従業員への周知徹底を図る。 ○店舗等を「信州あったかシェアスポット」として登録する。 ○従業員に対して、家庭での節電の必要性・方法について情報提供を行う。	+α

※ 経済産業省「冬季の節電メニュー」等を基に長野県が作成。




※ 削減率は、建物全体の消費電力に対する節電効果の目安です。各々の建物の利用状況や設備内容によって効果は異なります。



# WARMBIZ スタイル



- 従来のウォームビズ（暖かい服装での勤務）に更にもうひと工夫、温かく・楽しく・快適に過ごすためのアクションやアイデア、アイテムなどをプラスした「WARMBIZ スタイル」を推進します。
- 以下の例を参考に、ライフスタイル、ビジネススタイルの中で、この冬をあたためて快適に過ごすための「ひと工夫」をしてみましょう。



WARMBIZ  
+ONE




## < 1日の行動場面に応じた WARMBIZ を >

	<h3>WARMBIZ は朝起きた時から</h3>	 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一日の始まりに朝食をしっかり食べよう（起きた後の体温上昇は朝食から）</li> <li>● 時間が無いときは温かいスープだけでも効果的</li> <li>● 体温上昇を促す食材を摂ろう（大根やにんじんの根菜、生姜やにんにく等の香味野菜など）</li> </ul>		

	<h3>通勤時</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 保温性の高い機能性素材の下着や腹巻などで、体幹をあたためよう（重ね着による着ぶくれも防げます）</li> <li>● 首、手首、足首の3つの首をあたためよう。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどが効果的。血行が良くなって体全体が温まります。</li> </ul>		

	<h3>勤務時</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● あたたかい室内着、湯たんぽやカイロ、ひざ掛け、毛足の長い座布団などの WARMBIZ グッズを活用しよう</li> <li>● 階段を積極的に利用し、血行促進・新陳代謝を高めよう！</li> <li>● 室内に植物を置くなど、適度な湿度を保とう（体感温度が上がります）</li> <li>● 日中はブラインドを開けて、太陽のあたたかさを取り入れよう</li> <li>● 夜間はブラインドやカーテンを閉めて、冷気をシャットアウト！</li> </ul>		

	<h3>休憩時</h3>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 温かい飲み物で、心も体もホットに一息</li> <li>● 足や首のストレッチなど、デスクでできる血行促進体操は新陳代謝を高めます</li> </ul>		

	<h3>退社時</h3>	 
<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「信州あったかシェアスポット」で楽しく WARMBIZ</li> <li>● みんなでお鍋を囲んで、からだも室内もあたためよう！</li> </ul>		