



2015・冬 事業者版

Challengeマイナス5%! 節電・省エネアクションメニュー

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！

暖房の適正な運転（室温 19℃）と WARMBIZ スタイルの推進
適正暖房にふさわしい服装や身体を暖めるひと工夫の取組みを推奨（詳細は裏面）

自らの創意工夫による節電・省エネ対策を推進し、「信州省エネパートナー」を宣言



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	<ul style="list-style-type: none"> ○使用していないエリア(会議室、廊下等)は空調を止める。 ○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。 ○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。 ○空調機器の一斉の起動を避ける。 	<ul style="list-style-type: none"> 1%カット 4%カット 1%カット 4%カット
	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)	<ul style="list-style-type: none"> ○照明を半分程度間引きする。 ○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。 	<ul style="list-style-type: none"> 8%カット 3%カット +α
照明	高効率照明ランプの採用	<ul style="list-style-type: none"> ○従来型蛍光灯を高効率蛍光灯やLED照明に交換する。 	<ul style="list-style-type: none"> 設備毎 ~40%カット
OA機器	省エネモードの設定	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	<ul style="list-style-type: none"> 2%カット PC毎 約23%カット +α
生産設備等	設備の運転方法の見直し、効率的な運転管理	<ul style="list-style-type: none"> ○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) ○コンプレッサの吸気温度を低減する。(吸気温度10℃低減時) ○更新および新設時には、トップランナー機器(最も省エネ性能が優れている機器)を採用。 	<ul style="list-style-type: none"> 設備毎 約8%カット 設備毎 約2%カット +α
その他	デマンド監視装置等の導入・活用	<ul style="list-style-type: none"> ○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。 	
	環境マネジメントシステムの運用	<ul style="list-style-type: none"> ○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) 	
	節電啓発	<ul style="list-style-type: none"> ○「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な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。



無理のない範囲で 取組にご協力をお願いします。

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、この冬をあたたく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 >



WARMBIZ は朝起きた時から

- 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）
- 時間が無いときは温かいスープだけでも効果的。
- 体温上昇を促す食材を摂ろう。
（大根やにんじんなどの根菜、生姜やにんにく等の香味野菜など）



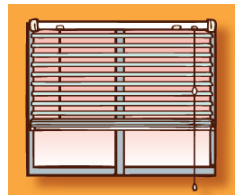
通勤時

- 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）
- 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。



勤務時

- 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。
- 階段を積極的に利用し、血行促進・新陳代謝を高めよう！
- 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）
- 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。
- 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！



休憩時

- 温かい飲み物で、心も体もホットに一息。発酵食品である紅茶は体を温めます。
- 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。



退社時

- 「信州あったかシェアスポット・イベント」で楽しく WARMBIZ。
- みんなでお鍋を囲んで、からだも室内もあたためよう！

