



2015・冬
県機関版

Challengeマイナス9%!
節電・省エネアクションメニュー

賢く節電♪

重点アクション

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）

しごと改革・業務改善による節電・省エネ、時間外勤務の削減、
ワークライフバランスの推進

パソコンのディスプレイの明るさを適切にし、プラグ抜き
を徹底



エネ丸

節電対策メニュー		効果をも高める取組など	節減効果
照明	不要時・不要場所の照明の消灯 適切な照度の設定 (例：事務室 500ルクス程度)	○採光を利用し、窓際照明を消灯。 ○執務室や廊下等の照明の間引き。(半分程度) ○使用していない場所の消灯。(会議室、廊下、コピー室等) ○照明スイッチの見える化。(スイッチ毎の照明箇所を明示) ○自動販売機内の蛍光灯の消灯。	+α 8%カット 3%カット +α +α
	省エネ機器等の導入	○従来型蛍光灯を高効率蛍光灯やLED照明に交換。 (従来型蛍光灯 ⇒ Hf 蛍光灯又は直管型 LED 照明) ○照明用人体センサー、プルスイッチの導入。	設備毎 ~40%カット
空調	適正暖房による室温 19℃の徹底 (3度下げた場合) 4%カット	○室内 CO ₂ 濃度の基準範囲内で換気ファンの停止。 ○使用していないエリア(会議室等)の空調停止。 ○暖気を逃がさないよう、夕方以降はブラインドやカーテンを閉める、遮熱フィルム等の活用。 ○給排気ファンの風量の調整。(倉庫・機械室等)	4%カット 1%カット 1%カット +α
OA 機器等	ディスプレイの明るさを調節 (輝度を 40%に設定) PC 毎 約 23%カット	○OA 機器を省エネモードに設定。長時間席を離れるときは、電源を切るか、スタンバイモードに。 ○退庁時の電源 OFF、プラグ抜きを徹底。 ○省電力 OA 機器(パソコン、コピー機)の導入。	2%カット +α +α
その他	動力、コンセント	○エレベータの運転台数の制限、職員の前原則階段使用の徹底。 (信州 ACE プロジェクトとの連携) ○電気ポットの使用停止、冷蔵庫の設定温度「弱」又は停止。 ○温水洗浄便座等は保温・温水の設定温度を下げ、不使用時はふたを閉める。	 +α
	デマンド監視装置の導入・活用 取組状況の見える化	○電力需要のグラフ化・見える化、リアルタイムな情報共有により職員の取組意識を向上。 ○警報発生時に予め決めておいた節電対策を実施し、最大電力を抑制する。	
○コンピュータ室やサーバー室では、可能な限り冷房を使わずに外気を取り入れる。または、機器の性能が保持できる範囲内で空調設定温度を見直す。 ○ノー残業デー(定時退庁日)の徹底、有給休暇の計画的な取得励行。 ○省エネシールの活用。(省エネ啓発用グッズの活用で省エネ活動の推進) ○職場内での省エネアイデア提案・実践、1人1節電。(一人ひとりが自分でできる節電を最低一つ決めて実行など) ○所管する施設や主催するイベントなどを「信州あったかシェアスポット・イベント」として登録する。			

※ 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る場合があります。



無理のない範囲で 取組み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、この冬をあたたか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）



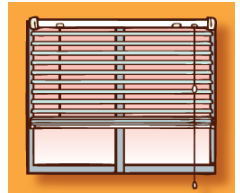
通勤時

- 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。



退庁時

- 「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！

