

COOL
CHOICE

未来のために、いま選ぼう。

WARM BIZ

ウォームビズ 実践ガイドブック

青森の冬を
小さな工夫で
あたたかく

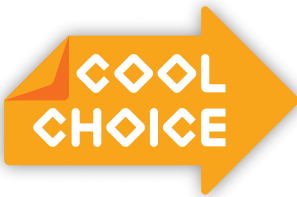


クールチョイスって
なんだろう？



知っていましたか？
これ以上温度が上がると、
地球はもう回復できない傷を負う
可能性があることを。

ここ 100 年で、日本の平均気温は約 1℃上がりました。
地球温暖化の大きな原因は CO₂ の排出。
環境に配慮していないモノ・コトを選ぶことで、
家庭からの CO₂ 排出量が増えてしまいました。



未来のために、いま選ぼう。

知っていましたか？

そんな地球のこれからを日本のアイデアと
最先端技術が変えようとしていることを。

日本は、2030 年度に向けて
温室効果ガス排出量を 26%削減(2013 年度比)する目標を掲げています。

「COOL CHOICE」は、この目標達成のために、CO₂ 排出量の少ない
低炭素型の製品・サービス・ライフスタイルなど、地球温暖化対策に資する、
あらゆる「賢い選択」をしていこうという取組です。



「賢い選択」で冬を快適に。

WARM BIZ

ウォームビズ

ウォームビズって
なんだろう？

暖房時の室温を 20℃で快適に過ごすライフスタイル

「WARM BIZ」(ウォームビズ)とは、
寒い季節でも暖房に頼りすぎないで快
適に過ごそうという取り組み。寒い時は
一枚多く着る、温かいものを飲むなど、
ちょっとした工夫で、室内で快適に過
すことができます。地球温暖化対策のた
め、暖房時のエネルギー使用量と CO₂
排出量を削減して、地球に、みんなに、や
さしい冬にしましょう。(20℃は目安で
す。適切に暖房を利用しましょう。)

暖房利用による CO₂ を削減し、地球温暖化を防止しよう！

私たちの青森市では冬期間の降雪日
数・積雪量が多く気温も低いいため、どう
しても暖房の使用頻度は高くなります。
暖房を適切に利用することが CO₂ 削減
のための大切なポイントとなります。

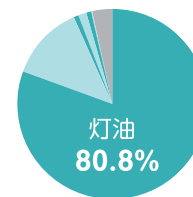
ウォームビズの
ポイント

1

寒い季節の賢い暖房利用術

青森市の家庭で使用されている
主な暖房のエネルギー源

- 1 灯油 …………… 80.8%
- 2 電気 …………… 12.8%
- 3 都市ガス …………… 0.7%
- 4 プロパンガス …………… 1.3%
- 5 薪・木質ペレット … 0.8%
- 6 その他 …………… 0.2%
- 7 無回答 …………… 3.4%



出典：平成 28 年度 第 2 回青森市民意識調査結果報告書

本市の一世代あたりの灯油の購入量は
全国 1 位と灯油に頼っているのが現状です。

出典：家計調査(二人以上の世帯)品目別都道府県庁所在地
及び政令指定都市ランキング(平成 26 年～28 年平均)

- 熱を逃がさないこと
窓からの冷気の侵入を防ぐため、断熱シート
を貼るのがオススメです。
- 低い温度でつけたままにすると効果的
暖房を一度止めて、またつけるとエネルギーの
負荷が大きいため、低い温度でつけたままにした方
が消費エネルギーが少なく済みます。
(住環境や生活スタイルにより異なる場合があります。)
- 効率の高い暖房機器を選ぶ
(例)

国が定める目標値をどの
程度達成しているかを示す
ラベルを確認し、エネルギー
消費効率の高い機器を選
びましょう。



「衣」「食」「住」を少し見直すことで、エネルギーを節約することができます。 家族で気軽にできる ウォームビズ



首、手首、足首の「三つの首」をあたためましょう

● マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用

太い血管のある部分を重点的にあたためることで冷え性などの改善にも役立ちます。ハイネックのセーターやマスクも効果的！

● いつもより一枚多く羽織り、寝るときも、首にタオルであたたく

「素材」に着目し、おしゃれにあたたまりましょう

● 軽くて薄くあたたかい、機能性素材の下着や羽織物

腹巻きやももひきなど、下着の素材を意識して、体幹をあたためましょう。また、機能性素材を活用したセーターやジャケットなどであたたかさもおしゃれ度も上昇します。



ひざ掛けを活用しましょう

● ひざ掛けでこまめな体温調節

スポーツ観戦などで利用されている“スポーツひざ掛け”など男性が使いやすいものもあります。また、ストールはひざ掛け代わりにもあります。

「鍋」や「汁物」でからだも室内もあたためましょう

● 家族や友達と鍋を囲み、暖房の温度を調整

鍋や汁物は、からだも室内もあたたかくなって暖房の温度も抑えられる一石三鳥にも四鳥にもなる料理です。

● 鍋からの湯気による加湿効果で体感温度がさらに上昇

鍋や汁物はもちろんのこと、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かしたりすることで、暖房の温度を抑えても寒さを感じにくくなります。

● 根菜類、生姜など、からだをあたためる食材を

特に生姜はからだの内側からあたためる効用があります。食材選びは「地産地消」を心がけることで、流通に係るCO₂排出も削減できます。栄養たっぷりの根菜を使った青森の冬の郷土料理「けの汁」もオススメです！



衣

マイボトルであたたかい飲み物を持ち歩きましょう

● あたたかい飲み物でからだをあたためましょう

乾燥して風邪をひきやすい冬の健康管理にもなります。特に緑茶は殺菌作用もあります。

湿度を意識し、体感温度を上げましょう

● 温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」

室温を20℃にして、適切な湿度(40~60%が目安)を保つように気を配りましょう。同じ室温でも湿度20%より50%の部屋のほうが体感温度が上がると言われています。加湿器や濡れタオルの部屋干しも効果的！風邪の予防にもなります。保湿クリームでほんのりあたたか！

窓やドアに注目しましょう

● 窓やドアなどからあたたかい空気が逃げない工夫

暖房を効率的に使用するためには、一度あたためた空気を室内に閉じこめておくことが重要です。全体の熱の約50%は窓から出ていきます。断熱シートや厚手のカーテンなどで熱を逃がさない工夫をしましょう。夕方早めに内窓とカーテンを閉めることもポイント！

● 部屋の空気を循環

あたたかい空気は上にたまります。エアコンの送風機能(弱)や扇風機・サーキュレーターを使って空気を循環させることであたたかく感じます。



「道具」や「小物」で暖房に頼りすぎない工夫をしましょう

● 湯たんぽ、毛足の長いスリッパやクッションなどを効果的に活用

足下を制して冬を乗り切るために、湯たんぽや毛足の長いスリッパは家だけでなく、職場の机の下でもぜひ活用しましょう。また、毛足の長いクッションは腰まわりからくる冷えの予防に効果的です。

ウォームビズのポイント
2

入浴の時間も大切にしましょう！

入浴でココロもカラダもぽっかぽか！40℃程度の熱すぎないお湯にゆっくりと浸かり、しっかりとあたたまりましょう。

集まることであったまろう。
今年の冬はウォームシェア！

青森の冬を、地球にも、お財布にもやさしく過ごしてみませんか？

WARM
SHARE

全員集合！あおもりのウォームシェア情報

家庭やご近所でウォームシェア

みんなでひとつの部屋に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるとともに、コミュニケーションが深まります。ご近所でお声がけをするきっかけにも。

●鍋でウォームシェア

みんなでひとつの部屋に集まって鍋を楽しめば、心もからだもあたたまります。できるだけ青森の食材を選んでご当地鍋や汁物を作れば地産地消にも。郷土料理には昔の人の知恵が詰まっています！

生姜味噌おでん



生姜のパワーでポカポカに！

じゃっば汁



冬が旬のタラを余すところなく
使い、旨味が詰まった汁物！

我が家の鍋料理



キムチ鍋や寄せ鍋、もつ鍋、すきやきなど鍋料理はたくさん！いろいろな味を楽しみながらウォームシェアしましょう！

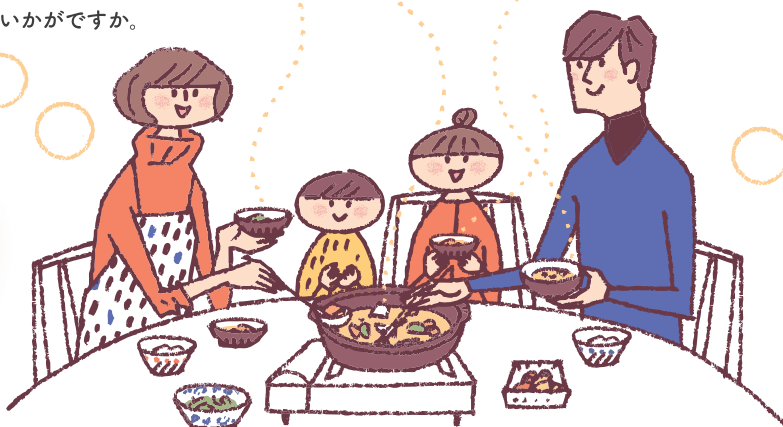
●ホームパーティでウォームシェア

仲間やご近所どうし、
ひとつの部屋に集まりましょう。
お財布に負担をかけず、
楽しく過ごすのはいかがですか。



ホットアップルサイダー

青森県産のあたたかいリンゴジュースで
ホットとひといき！



まちでウォームシェア

ウォームシェアスポットやイベントに出かけよう！スポーツをしよう！家庭のエネルギー消費を減らせるとともに、みんなであたたかく楽しく過ごせます。



●温泉に行こう！

青森市には天然温泉がいっぱい！お風呂であたたまると美容や健康にもプラス。大きな浴槽でのびのびリラックスすれば気分も格別！家庭でお風呂を沸かすエネルギーの節約にも。

●ラーメンでからだをあたためよう！

あたたかいラーメンを食べてからだの中からホカホカに。煮干しラーメンや味噌ラーメンなど、個性豊かなラーメンが青森市にはたくさんあります。

●図書館や美術館に行こう！

図書館で本を読んだり、美術館などの文化芸術施設に行っておあたたくゆっくりと過ごそう。カルチャースクールなどもオススメ。

●スポーツや運動であたたまろう！

スキーやカーリング、ジムで鍛えるなどからだを動かして内側からあたたまろう。青森市のスポーツ・レクリエーションに参加して、みんなで心もからだも健康になろう！

●合浦公園で歩くスキー

合浦公園では雪が降ると歩くスキーを楽しめます。管理事務所で道具を借りることができます。

●モヤヒルズでスキー

初級者から上級者までスキーなどのウインタースポーツを楽しめます。

●雪かき

腰を痛めないスコップの持ち方など、雪かきのコツや注意点なども学んで運動として取り組みましょう。

その他、冬を楽しむ様々なスポーツやイベントが行われています。

子どもたちは家でテレビゲームだけじゃなく外に出てみんなで雪合戦をしよう！



ウォームシェアスポット (ウォームシェアマップに登録されている施設やお店)

あたたかく楽しく過ごせる場所を提供している施設やお店などです。

COOL CHOICE ウェブサイト内「ウォームシェアマップ」に掲載されていますのでご覧ください。

ウォームシェアマップ

検索

青森市内で開催されるイベント(一例)

ウォームシェア2017の推奨実施期間

2017年11月1日～2018年3月31日

あたたかく楽しく過ごせるイベント情報です。

12月

●あおり灯りと紙のページェント

日時：平成29年12月1日(金)～平成30年3月4日(日)
会場：ベイエリア周辺・新青森駅

●第7回青森市環境フェア2017

日時：平成29年12月17日(日)午前10時～午後4時
会場：ねぶたの家ワ・ラッセ

●【冬の展示】文字との交流

日時：平成29年12月19日(火)～平成30年3月18日(日)
会場：棟方志功記念館

1月

●第12回青森市小学生カーリングチャレンジカップ

日時：平成30年1月7日(日)～8日(月・祝)
午前9時～午後5時
会場：みちぎんドリームスタジアム(青森市スポーツ会館)

●浅虫温泉スノーハイキング

日時：平成30年1月中旬～2月下旬
会場：浅虫温泉周辺

●AOMORI トリエンナーレ2017 Unlimited 部門

日時：平成30年1月20日(土)～3月4日(日)
会場：国際芸術センター青森

●歩くスキーの集い

日時：平成30年1月20日(土)
会場：合浦公園

●氷上スポーツ・レクリエーション祭 (小学生のみ対象)

日時：平成30年1月28日(日)
会場：盛運輸アリーナ(県営スケート場)

2月

●あおり雪灯りまつり

日時：平成30年2月2日(金)～4日(日)
会場：ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場

●第40回青森冬まつり

日時：平成30年2月10日(土)～12日(月・祝)
会場：青い海公園(アスパム裏)

●第13回全国高等学校カーリング選手権大会

日時：平成30年2月10日(土)～12日(月・祝)
会場：みちぎんドリームスタジアム(青森市スポーツ会館)

●ザ・もつけ祭・冬花火

日時：平成30年2月10日(土)
会場：ねぶたの家ワ・ラッセ 西の広場

●AOMORI トリエンナーレ2017 Classical 部門(棟方志功国際版画大賞)

日時：平成30年2月3日(土)～18日(日)
会場：青森県立美術館

3月

●ウィンターフェスティバル in モヤヒルズ

日時：平成30年3月4日(日)
会場：モヤヒルズ

●青森市長杯モヤヒルズスキー大会

日時：平成30年3月4日(日)
会場：モヤヒルズ

●青森ワッツ公式戦

日時：平成30年3月10日(土)・11日(日)
会場：マエダアリーナ(新青森県総合運動公園)

ウォームビズのポイント

3

「ウォームシェア」マップに登録しよう！

http://sharemap.net/map/spot_register.html

シェアマップにクールシェア/ウォームシェアスポットをご自分で登録することができます！登録すれば、パソコンやスマートフォン(iPhone, Android)、タブレットなどを使って、どなたでもお近くのスポットを検索できるようになります。

