

住まいの工夫で、 WARM BIZに 取組もう！



窓やドア付近に注目し、あたためられた空気を逃がさない工夫をしよう。

- 窓やドアから、暖房でせっかくあたためた空気が逃げて冷気が入るのは、暖房効率を悪くし、無駄なエネルギーを使うことになります。**窓やドアは、高気密**で、あたたかい空気が逃げることを防ぎましょう。
- 特に窓は、**断熱シート**や**複層ガラス**、**二重窓**など、さまざまな方法があります。
- 暖かい空気を**扇風機などで循環させる**のもコツです。
- 冬は窓やドア付近の機密性に注目し、ウォームビズに取り組みましょう。

暖房に頼りすぎず道具や小物で、室内の温度を20℃以下に保つ工夫をしよう。

- 例えば、心も体もあたたかくする**コタツ**、手足の指先をあたためることができる**カイロ**、足もとをあたためることのできる**湯たんぽ**、**毛足の長いスリッパ**、**座布団**など。室内の温度が20℃以下であっても、快適に過ごすことができる便利な物はたくさんあります。あなたもウォームビズグッズを取り入れ、寒い冬を快適に過ごしましょう。
- お風呂あがりの湯冷め防止にパジャマの上に1枚はおる**のもあたたかさを逃がさない工夫の一つです。

体感温度をあげ、暖房効率をよくするために、適度な湿度を保ちましょう。

- 乾燥しがちな冬の体感温度をあげるため、室内を適度な湿度にできる加湿器はウォームビズの必需品。また、**適度な加湿**は体感温度をあげるだけでなく、乾燥から肌を守ったり、風邪をひきにくくするなどの効用があります。最近では省電力の加湿器や、電気を使わない紙製の加湿器も！
- 温度計を近くに置いて「見える化」**し、常に温度を意識するのも大切です。

WARM BIZ

..... 一人ひとりが、やさしい冬をつくれます。.....