

WARM BIZ

.....一人ひとりが、やさしい冬をつくれます。.....

暖房のエネルギーを抑えたり、着こなし方を変えたり、みんなで鍋を囲んだり。
一人ひとりが、昔からの知恵と現代の工夫を取りいれて
日本の冬をぽかぽかに。みんなで楽しみながら、WARM BIZ。

WARM BIZ が推進する 衣・食・住の 具体的な取組

衣

衣服の工夫を 心掛けよう

- 首、手首、足首の三つの首をあたためよう。
- 機能性素材の下着や腹巻など、体幹をあたためる工夫しよう。
- マフラーやストールで、「オシャレ」にあたためる工夫しよう。



食

食べ物の工夫を 心掛けよう

- みんなで鍋をつついて楽しみながら、からだも室内もあたためよう。
- 根菜やしょうがなど、からだの内側からあたためる食材を選ぼう。
- 一日の始まりは朝食をしっかり摂って、寒さに強いからだをつくろう。



住

住まいの工夫を 心掛けよう

- 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しよう。
- 暖房に頼りすぎず道具や小物で、室内の温度を20℃以下に保とう。
- 体感温度をあげ、暖房効率を良くするために、適度な湿度を保とう。



WARM BIZ(ウォームビズ)とは...

冬の地球温暖化対策の一つ。オフィスでも家でも、室温20℃の暖房設定で快適に過ごすことのできるライフスタイルです。

<http://www.challenge25.go.jp/practice/warmbiz/warmbiz2011/>