

地球にもっと、やさしい冬を。

WARMBIZ

[ウォームビズ期間:11月1日~3月31日]

ウォームビズとは地球温暖化防止のため、暖房に頼りすぎず快適に過ごすための取組です。

ウォームビズ虎の巻



- 一、室内は適度な
温度・湿度に設定すべし
- 二、あたたかい空気を逃がさない
工夫をすべし
- 三、体の芯から、じっから
あたたまるべし
- 四、身につける物の工夫で体を
あたためるべし
- 五、飲食にもひと工夫して、
体の中からあたたまるべし



あったか忍者
あった丸

オフィスで

- 一、暖房時の室温設定は20°C以下に。
加湿器や植物を利用して湿度も快適に保とう。
- 二、ブラインドやパーテーションを活用し、あたたかい空気を
逃がさない工夫をしよう。
- 三、デスクにしながら首、足首などを回すなど仕事の合間の軽い
運動で血行をよくしよう。
- 四、保温効果が高いインナーや、ひざかけ、カイロなどのあったか
小物を活用しよう。
- 五、ランチでは煮込み料理、休憩時のお茶などあたたかい食事や
飲み物で暖をとろう。

おうちで

- 一、こまめに温度調節して室温を20°C以下に保とう。
エアコンのフィルターは定期的に掃除して暖房効率を上げよう。
- 二、カーテンや断熱材を効果的に使って入り口や窓、床から
熱を逃がさない工夫をしよう。
- 三、ゆっくりお風呂につかる、寝る時は湯たんぽを使うなど、
体の芯からあたたまろう。
- 四、お腹や腰などの体幹、外気にふれやすい首や足首を意識
してあたためよう。
- 五、鍋や煮込みなど調理法、根菜や香辛料など体をあたためる
食材を取り入れよう。

詳しくはWEBで



ウォームビズ

検索

<http://www.challenge25.go.jp/practice/warmbiz/warmbiz2010/>

未来が変わる。
日本が変える。

チャレンジ
25

ストップ!地球温暖化