

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、じっかり  
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℃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℃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

**少しの工夫でおしゃれに保温**

**ココロもあたたか ウォームビズ**

室温 **20℃** にご協力ください

## 室温 20℃とは？

同じ部屋の中でも場所によって温度差が生じます。実際の体感温度で 20℃なのかを判断してください。温度計があると客観的に室温管理ができて便利です。

## カラダを暖める工夫を

重ね着、ひざ掛け、座布団などに加えて、暖かいランチ、暖かい飲物もカラダの芯から暖まります。

## 湯たんぽのススメ

最近は湯たんぽを使用する人が増えています。ヒーターと異なり省エネであるのはもちろんのこと、自然な暖かさで空気も乾燥しません。

2010 **省エネルギー強化月間** 2011

**11月15日～3月14日**

**法政大学 エネルギー・温暖化対策小委員会**