

ぽかぽかをもうひとつ。地球にもっと、やさしい冬を。

WARM BIZ

ウォームビズ

# WARM BIZで冬を快適に過ごそう

環境省が冬の地球温暖化対策のひとつとして提案する、暖房時の室温を20℃にして快適に過ごすライフスタイルをWARM BIZ(ウォームビズ)といいます。「衣」「食」「住」の様々な場面で体温や室温を上げる方法がたくさんあります。これらを活用して、暖房に頼りすぎない生活にTRYしてみませんか？

## 衣



- マフラー、手袋、レッグウォーマーの活用
- お風呂上がりは一枚多く羽織る
- 寝る時は首にタオルを巻く
- 保温効果の高い機能性下着の着用
- ひざ掛けやストールの活用

## 食



- 地元食材を活用した鍋で体も室内もあたためる
- みんなで鍋を囲み、他の部屋の暖房や照明はオフ
- 鍋からの湯気による加湿効果
- 冬が旬の食材、根菜類、しょうがなど体をあたためる食材をとる

## 住



- 温度計、湿度計を近くに置いて室内環境を「見える化」
- 窓は断熱シート、二重サッシなどを活用
- 扇風機であたたかい空気を循環
- 湯たんぽや毛足の長いスリッパの活用

集まることであつたまろう。暖房を止めてまちへ出よう。

暖房消して 温かいところに集まろう

今年の冬は **WARM SHARE** (ウォームシェア)!

WARM SHARE

### 家族 みんなで

家族で鍋を囲んだり、ゲームをしたり。一緒に過ごせば、心も体も暖まります。



### 外で 元気に

ウィンタースポーツや雪遊びで。外で体を動かせば、体の中まで暖まります。



### 外出先で ぽかぽか

イベントや買い物、図書館など、身近な場所へお出かけ。暖まりながら、楽しく過ごせます。



### ご近所で 仲良く

ご近所同士で集まって楽しくホームパーティ。地域のコミュニケーションも深まります。

