


WARM BIZ

WARM BIZで「うちエコ！」

「チャレンジ25キャンペーン」では、暖房時の室温20℃設定で心地よく過ごすことのできるライフスタイル「WARM BIZ」の取組をオフィスから家の中にもまで広げ、身近にできる工夫や、暮らしの中に省エネ家電や断熱性の高い住宅設備といった環境技術を取り入れるなど、衣食住を通じて家の中からできる温暖化対策を「うちエコ！」という愛称で推進しています。

「WARM BIZ」や「うちエコ！」の実践は、過度な暖房に頼らず快適に過ごすことのできるライフスタイルの実践です。ちょっとした工夫で、経済的にもお得で、楽しい生活を送ることに繋がります。

< WARM BIZ 虎の巻 おうち編 >

あったか忍者・あった丸



一、室内は適度な温度、湿度に設定すべし

- ・あたたかく感じたら設定温度を下げる、部屋を使わないときは暖房を切るなど、こまめな温度調節をこころがけ、室内の温度を20℃以下に保とう。
- ・湿度によって体感温度は変わるもの。加湿器を置いて湿度を適正に保とう。
- ・エアコンのフィルターは定期的に掃除し、暖房効率を上げよう。

二、あたたかい空気を逃がさない工夫をすべし

- ・天気の良い日はカーテンを開けて太陽光を採り入れ、夜になる前には閉めるなど、カーテンを上手に活用しよう。
- ・床まで届く厚手のカーテンで、冷気が足もとから入り込むのを防ごう。
- ・床・窓・壁などに、断熱材を上手に利用して、熱を逃がさない工夫をしよう。

三、体の芯から、ゆっくりあたたまるべし

- ・ゆっくりお風呂につかってリラックスしながらあたたまろう。
- ・香りや色も楽しめる入浴剤を使えば、さらに効果的。
- ・寝る時には湯たんぽがおすすめ。朝まで心地よくポカポカ。

四、身につけるものの工夫で体をあたためるべし

- ・外気にふれやすい首、手首、足首をマフラーや厚手の靴下などであたためよう。
- ・おなかが冷えやすい人は腹巻きをする、寒がりの人は軽くてあたたかいダウン素材の防寒着を着るなど、体幹をしっかりあたためよう。

五、飲食にもひと工夫して、体の中からあたたまるべし

- ・朝食をしっかりとしてエネルギーを摂取することで体をあたためよう。
- ・根菜、香辛料など体をあたためる食材を食べよう。
- ・煮込み料理、汁もの、鍋料理などあたたかい料理であたたまろう。ひとつの部屋に集まってみんなで食卓を囲めば、暖房費も節約できるよ。