

ウォームビズ

WARM BIZ

2012

集まることであったまろう、今年の冬は「ウォームシェア」。

過剰な暖房を抑制し、室温20°Cでも快適に過ごせるライフスタイル「ウォームビズ」。

そのために私たちが暮らしの中で取り組める衣食住の小さな工夫はたくさんあります。

集まることであったまろうという「ウォームシェア」も、それぞれが暖房を使うのではなく、

みんなでひとつの部屋、場所に集まればエネルギーを節約することができます。

また、みんなが暖房を止めてまちに出かけることでエネルギーの節約に加え、まちの活性化にもつながります。

ウォームシェア

WARM SHARE



一緒に、もっと楽しい、あたたかい

●家庭やご近所でウォームシェア

家族やご近所どうしがひとつの部屋・場所に集まって過ごせば、エネルギー消費を減らせるだけでなく、コミュニケーションも深まります。

●まちでウォームシェア

家庭の暖房を止めてまちに出るだけでエネルギー消費を減らせます。ウォームシェアスポットやイベントに出かけたりスポーツをしたり、あたたかく楽しく過ごしましょう。

衣



あたたか
アイテムを
取り入れよう。

- 保温性に優れた機能性素材のインナーウェアを活用しよう。
- 室内でもカーディガンやセーターなど、一枚多く羽織ろう。
- マフラー・ストールで、こまめに体温調節をしよう。

食

体の中から
おいしく
あたたかく。



- 朝食をしっかり摂って1日のエネルギーをチャージ。
- 根菜類、しょうがなど体をあたためる食材を取り入れよう。
- みんなで鍋を囲めば部屋も体もポカポカ、暖房も控えめでOK。

住

小さな工夫で
あたたかく快適に。



- 厚手のカーテン、断熱シートを窓に貼るなど工夫しよう。
- 省エネ加湿器や、お湯の入ったやかんなどで加湿して体感温度をUP。
- 湯たんぽやカイロなどを活用しよう。