

# ☆冬はウォーム ビズ



## に取り組みましょう☆

地球温暖化国民的運動チャレンジ25の25のアクションのひとつでもあるウォームビズ。現在、温室効果ガスの排出等による地球温暖化が大きな問題となっています。市では暖房に必要なエネルギー使用量を削減することによって、CO<sub>2</sub>発生を削減する地球温暖化対策を推進しています。

### ☆ウォームビズはクールビズより省エネ効果が大きい！？☆

・ウォームビズでは暖房時の室内温度を「1度下げる」だけで、冷房時の「1度上げる」より大きな効果が得られ、冷房の必要な期間に比べて、暖房の必要な期間は1.4～1.5倍程度長くなるため、期間を通して暖房の設定温度を低くすることで大きな省エネ効果が得られます。

### ◆ウォームビズ5つのポイント◆



#### 1 室内は適度な温度・湿度設定を

企業編

- ・暖房時の室温設定は20°C以下に。温度・湿度を適正に保つために温度計・湿度計を置こう。
- ・湿度が高いとよりあたたかく感じられるもの。加湿器、植物をおくなどして湿度を快適に保とう。
- ・あたたかい空気は天井の方に、足もとの低い位置には冷たい空気がたまりやすい。扇風機で空気を循環させるなどの工夫をしよう。
- ・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。
- ・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°C以下に保とう。
- ・湿度によって体感温度は変わるもの。加湿器を置いて温度を適正に保とう。

市民編

#### 2 あたたかい空気を逃がさない工夫を

企業編



- ・天気の良い日はブラインドを開けて太陽光を取り入れ、天気の悪いときはブラインドを閉めて空気が冷めるのを防ぐ等、ブラインドを上手に活用しよう。
- ・あたたかい空気が出入り口から逃げないよう、ドア付近にはパーテーションを置くなどの工夫をしよう。
- ・天気の良い日はカーテンを開けて太陽光を取り入れ、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。

市民編

- ・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。

### 3 体の芯からしっかりとあたためよう

企業編

- ・仕事の合間にストレッチなど軽い運動をして、血行をよくすることで、体をあたためよう。
- ・デスクにいながらできる首、足首などを回す程度の運動もおすすめ。
- ・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。



市民編



企業編

### 4 身につけるものの工夫で体をあたためよう

- ・保温効果が高い素材のインナーを着用しよう。



市民編

- ・ひざかけ、カーディガン、カイロなどのあったか小物を活用しよう。
- ・外気にふれやすい首、手首、足首をマフラー或は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、体幹をしっかりとあたためよう。

### 5 飲食にもひと工夫して、体の中からあたためよう

企業編

- ・ランチでは煮込み料理などのあたたかい料理をとろう。根菜や香辛料など体をあたためてくれる食材を選ぶなど、食べ物であたたまる工夫を。
- ・紅茶やココアなど、あたたかい飲み物で暖を取ろう。はちみつやしょうがなどを入れるとさらに効果的。
- ・朝食をしっかりと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。



一人ひとりが職場・家庭において二酸化炭素などの排出抑制につながる行動を行うことが重要です。市民、企業の皆さんにつきましても御協力をよろしくお願いいたします。



ウォームビズの詳細については下記のリンク先「チャレンジ25キャンペーン」のホームページを御参照ください。

【お問い合わせ先】

<http://www.challenge25.go.jp/index.html>

担当：石巻市生活環境部環境課環境保全グループ  
電話：0225-95-1111（内線 3365）