

オフィスの室温は“20℃”が当たり前!

# この冬は、「働きやすく暖かく格好良い」ビジネススタイルにシフト!

## WARM BIZ

ウォームビズ

ウォームビズ2ヶ条!

- ・寒い時は着る
- ・過度に暖房機器に頼らない



ウォームビズ  
早わかり  
暖房時のオフィスの  
室温を20℃に

環境省では地球温暖化防止のため、寒い時は着る・過度に暖房機器に頼らない・という暮らしの原点に立ち返って、室温20℃で働きやすく暖かく格好良いビジネススタイル「ウォームビズ」を呼びかけています。

### ウォームビズの目的・効果

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>発生を削減し、地球温暖化を防止!

暖房-1℃のCO<sub>2</sub>削減効果は  
冷房+1℃の4倍強!



日本では年間の暖房日数のほうが冷房日数よりも多く、また冬は気温と室温の差が大きいため、冬に「暖房の設定温度を下げる」方が、夏に「冷房の設定温度を上げる」よりも数倍の効果があります。

冷房の設定温度	暖房の設定温度
27℃→28℃ 外気温35℃	21℃→20℃ 外気温7℃
年間のCO <sub>2</sub> 削減量 約5.9kg	年間のCO <sub>2</sub> 削減量 約25.7kg
エアコン/2.2kw 1日9時間使用時	

05年度のCO<sub>2</sub>削減効果  
暖房時の室温を例年より低くしたことによる05年度のCO<sub>2</sub>削減量は、推計で約141万トン  
約300万世帯の1ヶ月分のCO<sub>2</sub>排出量に相当

楽しみながらウォームビズ♪

## ビジネススタイルを自分らしくアレンジ

ちょっとした工夫をプラスして「働きやすく暖かく格好良い」ビジネススタイルに!

**AM 9:00 出勤**

**頭寒足熱を実現するアイテム**  
「頭はポーッとするほど暖かいのに、足元はピンヤリ」なんてことのないようにオフィスアイテムを活用しましょう。

**観葉植物で潤いプラス**  
湿度を15%上げれば、室温を1℃下げても体感温度は変わらないといわれています。オフィス内の保湿とリラックス効果を狙いましょう。

**AM 8:00 通勤**

**薄い・軽い・暖かいインナー**  
袖短め&丈長めのアウターからのぞく心配のないもの、身体にぴったりフィットするものを選びましょう。  
腰から下もパンツにひびかないタイツなどでしっかりガード。

**3つの“首”をガードする小物**  
冷えるポイント「首・手首・足首」を外気に触れないようにしましょう。小物使いで自分らしくと暖かさがアップしますよ!

★スマートに、スタイリッシュに重ね着する  
重ね着をしていくほど暖かくなりますが、格好良いとはいえませんよね。まずはインナーからこだわって、スタイリッシュにウォームビズをスタート!

**PM 6:00 退社**

**階段を使って代謝アップ**  
階段で上り降りするのは省エネだけでなく、運動不足の解消にも効果的。身体も温まるので一石三鳥ですよ。

**PM 3:00 ブレイクタイム**

**身体を温めるドリンク**  
ココアや紅茶など温かい飲み物で身体の内側からポカポカに。眠くならないように気をつけてくださいね。

**換気でリフレッシュ**  
外気が温かい時間帯に5分ほど窓を開けて空気を入れ換えましょう。気分もリフレッシュできますよ。

**PM 0:00 ランチタイム**

**身体を温めるランチ**  
切干大根などの根菜類や、ミネラルたっぷりのひじきなど、栄養のバランスのとれた昼食をとりましょう。

**こまめに節電する**  
休憩中使わない部屋の電気やエアコンは必ず消しましょう。一人ひとりの心がけが大切です。



オフィスはもちろん、家庭でもウォームビズを展開していきましょう。

P.14 では家庭版ウォームビズをご紹介します!

オフィスの室温設定が20℃でも、部屋全体が20℃にはならないといえませんが、  
部屋全体の温度差  
「人やOA機器の密集している所と少ない所」や「暖かい空気がたまりやすい部屋の上層と足元」など、同じ部屋でも状況によって温度差が生じます。  
体感温度には個人差があるので、暑がりな人と寒がりな人の適温は異なります。  
部屋全体の温度差や体感温度の個人差はオフィスウェアやアイテムで調節しましょう。