



12月は地球温暖化防止月間です！

～過度な暖房に頼らず、ひと工夫であたたかくすごそう！～

ウォームビズ(WARM BIZ)を知っていますか？

環境省では、地球温暖化対策のひとつとして、暖房時の室温が20℃(目安)でも快適に過ごすライフスタイル「ウォームビズ」(WARM BIZ)を呼びかけています。今までのライフスタイルを少し見直すだけで、無駄になってしまうエネルギーを節約することができます。

「衣」「食」「住」のひと工夫であたたかく過ごしましょう。



ウォームビズのポイント



首・手首・足首の「三つの首」をあたためましょう

- マフラー・手袋・レッグウォーマーを使って太い血管のある部分を重点的にあたためることで、からだ全体があたたまり、冷え性などの改善にも役立ちます。

「素材」に着目し、オシャレにあたたまりましょう

- より薄く・軽く・暖かく機能性素材は進化しています。Tシャツ・腹巻・靴下などの素材を意識して体幹をあたためましょう。



「鍋」でからだも室内もあたためましょう

- 鍋は、からだも室内もあたたかくなって暖房も緩和できる料理です。
- 体感温度は温度だけでなく、湿度や気流などのバランスで変わります。鍋料理のほか、お湯を張った鍋を置いたり、ストーブの上にやかんを置いてお湯を沸かししたりすることで、暖房を抑えても寒さを感じにくくなります。



湿度を意識し、体感温度を上げましょう

- 同じ部屋に長くいると実際よりも寒く感じたり、あたたかく感じたりします。温度計や湿度計を置き、室内環境を「見える化」して、無駄な暖房の使用を控つつ、冷えによる体調不良も未然に防ぎましょう。



窓やドアに注目しましょう

- 家全体の暖かい空気の約50%は窓から流出していきます。断熱シートや厚手のカーテンなどで窓から熱を逃がさない工夫をしましょう。



このほか、入浴や運動でもウォームビズを実践することができます。詳細は、環境省のホームページで紹介していますので、ぜひご確認ください。



にのみや気候市民会議を見てみよう！

全5回が終了しましたので、会議内容を取りまとめて次号で紹介します！
速報版については、ホームページから確認することができます。