

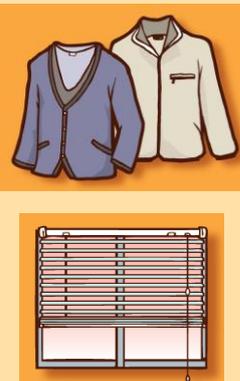
長野県では、冬の節電対策の一環として WARMBIZ スタイルを推進しています！

冬の節電対策の一環として取組んでいる従来のウォームビズ(暖かい服装での勤務)に更にもう「ひと工夫」、温かく・楽しく・快適に過ごすためのアクションやアイデア、アイテムなどをプラスした「**WARMBIZ スタイル**」を推進しています。

< 1日の行動場面に応じた WARMBIZ を >

	WARMBIZ は朝起きた時から	
<ul style="list-style-type: none"> ● 一日の始まりに朝食をしっかり食べよう (起きた後の体温上昇は朝食から) 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 時間が無いときは温かいスープだけでも効果的 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 体温上昇を促す食材を摂ろう (大根や人参等の根菜、生姜やにんにく等の香味野菜) 		

	通勤時	
<ul style="list-style-type: none"> ● 保温性の高い機能性素材の下着や腹巻などで、体幹をあたためよう (着膨れも防止) 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 首、手首、足首の3つの首をあたためよう。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどが効果的。血行が良くなって体全体が温まります。 		

	勤務時	
<ul style="list-style-type: none"> ● あたたかい室内着、湯たんぽやカイロ、ひざ掛け、毛足の長い座布団などの WARMBIZ グッズを活用しよう 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 階段を積極的に利用し、血行促進・新陳代謝を高めよう！ 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 室内に植物を置くなど、適度な湿度を保とう (体感温度が上がります) 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 日中はブラインドを開けて、太陽のあたたかさを取り入れよう 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 夜間はブラインドやカーテンを閉めて、冷気をシャットアウト！ 		

	休憩時	
<ul style="list-style-type: none"> ● 温かい飲み物で、心も体もホットに一息 		
<ul style="list-style-type: none"> ● 足や首のストレッチなど、デスクでできる血行促進体操は新陳代謝を高めます 		

	退庁時	
<ul style="list-style-type: none"> ● 「信州あったかシェアスポット」で楽しく WARMBIZ 		
<ul style="list-style-type: none"> ● みんなでお鍋を囲んで、からだも室内もあたためよう！ 		