

WARMBIZ スタイル

- 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」を推進します。
- 以下の例を参考に、ライフスタイル、ビジネススタイルの中で、この冬をあたたく快適に過ごすための「ひと工夫」をしてみましょう。

WARMBIZ
+ONE

< 1日の行動場面に応じた WARMBIZ を >



WARMBIZ は朝起きた時から

- 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）
- 時間が無いときは温かいスープだけでも効果的。
- 体温上昇を促す食材を摂ろう。
（大根やにんじんなどの根菜、生姜やにんにく等の香味野菜など）



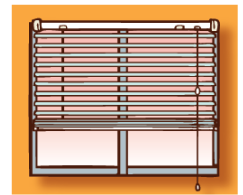
通勤時

- 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。
（重ね着による着ぶくれも防げます）
- 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

- 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。
- 階段を積極的に利用し、血行促進・新陳代謝を高めよう！
- 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）
- 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。
- 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

- 温かい飲み物で、心も体もホットに一息。発酵食品である紅茶は体を温めます。
- 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

- 「信州あったかシェアスポット・イベント」で楽しく WARMBIZ。
- みんなでお鍋を囲んで、からだも室内もあたためよう！

