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ィア、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、この冬をあたたかく快適に過ごすための**「ひと工夫」**をしてみましょう。

**＜１日の行動場面に応じたWARMBIZを＞**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://livedoor.blogimg.jp/illustrationm/imgs/3/5/35540e0e.gif?e2c007d7** | **WARMBIZは朝起きた時から** | **http://www.loftwork.com/sakaiya/files/2013/05/20130503.jpg** |
| * **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）**
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://pictogram-free.com/material/036.png** | **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。**
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://www.geocities.jp/kurapaso90/illust1099.png** | **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！**
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://food-clipart.toykikaku.com/files/2011/02/hot_coffee-350x350.jpg** | **休憩時** |  |
| * **温かい飲み物で、心も体もホットに一息**
 |
| * **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**
 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **http://muchiuchi.e-chiryo.jp/image/CCEBA5A4A5E9A5B9A5C8.jpg** | **退庁時** |  |
| * **「信州あったかシェアスポット」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！**
 |